

Vegetariánské

Týdenní menu od 16. 06. - 20. 06. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Pomazánka ze sušených rajčat celozrnné pečivo zelenina 1199kj-A-1,7

OBĚD - Mexické fazole s cizrnou sýrem feta rýže Basmati 1590kj-A-7

VEČEŘE - Hermelínový salát se zeleninou celozrnné pečivo 1099kj-A-1,7,9

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Obložený rohlík avokádem a broskví zelenina 1170kj-A-1,7

OBĚD - Kuskus s pečenou zeleninou a sýrem 1290kj-A-1,7

VEČEŘE - Šopský salát knäckebrot 990kj-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Tvarohová pomazánka s mrkví a pórkem pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Zeleninový salát s těstovinovou rýží houbami a bylinkami 1290kj-A-1,7

VEČEŘE - Rajčatový mix s fetou bylinkami celozrnné pečivo 1190kj-A-1,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Žitný chléb s lučinou vajíčkem a paprikou zelenina 1270kj-A-1,3,7

OBĚD - Špecle se špenátem a sýrem cottage zelenina 1470kj-A-1,7

VEČEŘE - Kozí sýr s meruňkami 1370kj-A-7,8

PÁTEK

SNÍDANĚ - Čočková pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1256kj-A-1,3,7

OBĚD - Zelný salát tabouleh s bulgurem 1320kj-A-1

VEČEŘE - Dýňový krém s krutony 1190kj-A-1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední - mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, oříchky - pozor na množství

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku