

Vegetariánské

Týdenní menu od 23. 06. - 27. 06. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Jablková pomazána s hermelínem pečivo zelenina 1320kJ-A-1,7

OBĚD - Žampionový paprikáš rýže Basmati 1341kJ

VEČEŘE - Omeletka s tofu po čínsku 1470kJ-A-3,6

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Obložený sendvič cherry rajčátky baby špenátem zelenina 1120kJ-A-1,7

OBĚD - Těstoviny se špenátem a sýrem feta zelenina 1490kJ-A-1,7

VEČEŘE - Hráškový krém s krutony a smetanou 990kJ-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Sýrové toasty se zeleninkou 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Zapečené brambory s čalamádou 1420kJ-A-3,7

VEČEŘE - Houbová smaženice celozrnné pečivo 1190kJ-A-1,3

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Obložená bulka sýrem a paprikou zelenina 1170kJ-A-1,7

OBĚD - Brokolicový mozeček s bramborem a salátkem 1490kJ-A-3,7

VEČEŘE - Těstoviny s gorgonzolovou omáčkou zelenina 1390kJ-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Pažitkově bazalkově tvarohová pomazánka pečivo zelenina 1199kJ-A-1,7

OBĚD - Noky s pestem z vlašských ořechů hub a sušených rajčat 1570kJ-A-1,7,8

VEČEŘE - Mícháný salát s jogurtovým dipem celozrnné pečivo 1380kJ-A1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední – mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, ořechy – pozor na množství

„**A**“ znamená Alergen, následující **ČÍSLO** popřípadě i písmeno odkazuje na konkrétní alergen (ze seznamu alergenů), který je v pokrmu obsažen. Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu.