

Vegetariánské

Týdenní menu od 25. 08. - 29. 08. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Toast s volským okem špenátem a parmezánem zelenina 1150kj-A-1,3,7

OBĚD - Těstoviny s restovanou hlívu listovým špenátem vajíčko 1420kj-A-1,3

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

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Špízy s mozarellou cherry rajčátky celozrnné pečivo zelenina 960kj-A-1,7

OBĚD - Zeleninový guláš s uzeným tofu a pohankou 1490kj

VEČEŘE - Šopský salát s bagetou 1290kj-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Celerovo mrkvová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1149kj-A-1,7

OBĚD - Plněné brambory dušenou zeleninkou nivou zelenina 1420kj-A-7

VEČEŘE - Vajíčková omeleta plněná žampiony zelenina 1120kj-A-3,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Obložená fit bagetka cizrnovou pomazánkou zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Zeleninové rizoto s mrkvovým salátkem 1390kj

VEČEŘE - Salát z červené řepy se zakysanou smetanou a ořechy 1190kj-A-1,7,8

PÁTEK

SNÍDANĚ - Obložený celozrnný rohlík avokádem a broskví zelenina 1140kj-A-1,7

OBĚD - Mexické fazole s chilli tofu sýrem feta rýže Basmati 1390kj-A-7

VEČEŘE - Cuketový salát s parmezánem a jogurtovým dipem 1090kj-A-1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku