

Vegetariánské

Týdenní menu od 30. 03. - 03. 04. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Okurkový sendvič s vajíčkem zelenina 1190kj-A-1,3,7

OBĚD - Vegetariánská svíčková s tofu a noky 1570kj-A-1,7,9

VEČEŘE - Vajíčková omeleta s baby špenátem sušenými rajčaty a fetou 1470kj-A-3,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Mrkvová pomazánka s polníčkem pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Rýžové nudle po čínsku s chřestem a zeleninou 1490kj-A-6,8

VEČEŘE - Zeleninový salát s kozím sýrem a malinami knäckebröt 1020kj-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Zeleninový sendvič s paprikou bílou ředkvi zelenina 1199kj-A-1,7

OBĚD - Dýňovo -cizrnové kari rýže Basmati 1420kj-A-7

VEČEŘE - Brokolicový krém se smetanou a krutony 990kj-A-1,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Bílý jogurt s vločkovou směsí a čerstvým ovocem 985kj-A-1,7,8

OBĚD - Indiánské kari s rajčatovým salátkem 1390kj-A-7

VEČEŘE - Řecký salát s celozrnným toastem 1470kj-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ -

OBĚD -

VELKÝ PÁTEK

VEČEŘE -

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední – mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, oříšky – 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.