

Vegetariánské

Týdenní menu od 06. 10. – 10. 10. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Vločková kaše s čerstvým ovocem a mátou 1220kJ-A-7

OBĚD – Pestrá zeleninová pánev se zázvorem a kari rýže Basmati 1541kJ-A-6,11

VEČEŘE - Dýňový krém s krutony 1160kJ-A-1,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ – Hermelínovo mozarellová pomazánka pečivo zelenina 1290kJ-A-1,7

OBĚD – Noky s houbovou omáčkou a zeleninkou zelenina 1690kJ-A-1,7

VEČEŘE – Bylinkové špecle se špenátem a sýrem cottage zelenina 1099kJ-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ – Obložená bulka zeleninou a sýrem 1099kJ-A-1,7

OBĚD – Rýžové nudle s uzeným tofu a zeleninkou po čínsku 1490kJ-A-6,8

VEČEŘE – Zeleninový salát se sýrem a ořechy knackebrot 1210kJ-A-1,7,8

ČTVRTEK

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

OBĚD - Rizoto s quinoou pečenou zeleninou sypané parmezánem 1420kJ-A-1,7

VEČEŘE - Květákový krém s krutony 1190kJ-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ – Celozrnná žemle s čerstvým olivovým sýrem a rajčaty 1290kJ-A-1,7

OBĚD – Žampionový paprikáš s Jasmínkou 1450kJ

VEČEŘE – Zeleninový salát celozrnné pečivo 990kJ-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