

Vegetariánské

Týdenní menu od 27. 04. - 01. 05. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ – Pažitkovo bazalková pomazánka pečivo zelenina 1199kJ-A-1,7

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

VEČEŘE – Pohanka se špenátem vajíčkem zelenina 1320kJ-A-3

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 – Žampionový krém s bylinkami 1320kJ-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ – Obložená celozrnná bulka ředkvi a paprikou zelenina 1170kJ-A-1,7

OBĚD – Penne s omáčkou z červené čočky sypané parmezánem 1380kJ-A-1,7

VEČEŘE - Čočková polévka s pórkem vajíčkem a uzeným tofu pečivo 1199kJ-A-1,3

ČTVRTEK

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

OBĚD – Chillí con carne s rýží 1450kJ

VEČEŘE – Listový salát s kozím sýrem a malinami knäckebrot 1210kJ-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ –

OBĚD –

VEČEŘE –

SATĚLNÍ SVÁTEK

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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