

Vegetariánské

Týdenní menu od 08. 09. - 12. 09. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Obložený sendvič vajíčkem a ředkvičkou zelenina 1190kJ-A-1,7

OBĚD - Fazolky se sýrovou omáčkou mandlemi semolinové těstoviny 1290kJ-A-1,7,8

VEČEŘE - Cizrnový salát se sušenými rajčaty a rukolou 1390kJ

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Vločková kaše s čerstvým ovocem a mátou 1251kJ-A-1,7

OBĚD - Špagety s rajčatovou omáčkou uzeným tofu a parmezánem 1420kJ-A-1,7

VEČEŘE - Houbové rizoto s čalamádou 1320kJ

STŘEDA

SNÍDANĚ - Ředkvičkový salát s vajíčkem celozrnné pečivo zelenina 1190kJ-A-1,3,7

OBĚD - Fazolky na česneku s nivou a bramborovou kaší 1220kJ-A-7

VEČEŘE - Bylinkové špecle s listovým špenátem zelenina 1090kJ-A-1

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Pikantní zeleninová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Těstovinový salát s čerstvou zeleninkou a vajíčkem 1120kJ-A-1,3,7

VEČEŘE - Brokolicový krém s krutony 1281kJ-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Obložený sojový rohlík lučinou špenátem a cherry rajčátky 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Jasmínová rýže s cizrnou a špenátem zelenina 1270kJ-A-7

VEČEŘE - Čočkový salát z bulugy volským okem a okurkou 1370kJ-A-3

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední - mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, ořšky - pozor na množství

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku