

# Vegetariánské

## Týdenní menu od 08. 06. - 12. 06. 2026

### PONDĚLÍ

**SNÍDANĚ** - Obložená bagetka překvapením zelenina 1099kj-A-1,3,7

**OBĚD** - Fazolky v sýrové omáčce s mandlemi semolinové těstoviny 1420kj-A-1,7

**VEČEŘE** - Bylinkový salát s houbami vícezrnný chléb 990kj-A-1

### ÚTERÝ

**SNÍDANĚ** - Pomazánka tzatziki celozrnné pečivo zelenina 1196kj-A-1,7

**OBĚD** - Noky se špenátem restovanou hlívou a volským okem 1590kj-A-1,3,7

**VEČEŘE** - Zeleninová omeletka se salátkem 1170kj-A-3,7

### STŘEDA

**SNÍDANĚ** - Obložený sojový rohlík sýrem a paprikou zelenina 1190kj-A-1,7

**OBĚD** - Zeleninové ratatouille s bramborem 1420kj

**VEČEŘE** - Zeleninový salát se dvěma druhy sýra knackebrot 1190kj-A-1,7

### ČTVRTEK

**SNÍDANĚ** - Hermelínová pomazánka s ředkvičkou a pórkem zelenina 1290kj-A-1,7

**OBĚD** - Guláš z hlívy ústřičné těstovinová rýže 1270kj-A-1

**VEČEŘE** - Pikantní fazolový salát celozrnné pečivo 1690kj-A-1

### PÁTEK

**SNÍDANĚ** - Vločková kaše s čerstvým ovocem a mátou 1220kj-A-1,7

**OBĚD** - Čočkový salát z bulugy čerstvou zeleninkou vajíčkem a okurkou 1420kj-A-3

**VEČEŘE** - Vajíčkový salát s polničkem knackebrot 1120kj-A-1,3,7

**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.