

Vegetariánské

Týdenní menu od 09. 02. - 13. 02. 2026

PONDĚLÍ

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

OBĚD - Fazolky v sýrové omáčce s mandlemi semolinové těstoviny 1420kJ-A-1,7,8

VEČEŘE - Mícháný salát s jogurtovým dipem celozrnné pečivo 1380kJ-A-1,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Obložený sendvič cherry rajčátky a mozarellou zelenina 1260kJ-A-1,7

OBĚD - Žampionový paprikáš rýže Basmati 1340kJ-A-7

VEČEŘE - Zapečená brokolice s bramborem čalamáda 1290kJ-A-3,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Pomazánka tzatziky celozrnné pečivo zelenina 1196kJ-A-1,7

OBĚD - Segedínský gulášek s uzeným tofu a nočky 1520kJ-A-1,7

VEČEŘE - Zeleninová omeletka se salátkem 1170kJ-A-3,7

ČTVRTEK

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

OBĚD - Indiánská mrkev s Jasmínkou zelenina 1520kJ

VEČEŘE - Vegetariánský hamburger zelenina 1099kJ-A-1,3,7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Porková pomazánka se sýrem celozrnné pečivo zelenina 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Bylinkové speckle s listovým špenátem a sýrem cottage 1290kJ-A-1,7

VEČEŘE - Hráškový krém s krutony a smetanou 990kJ-A-1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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