

Vegetariánské

Týdenní menu od 09. 03. - 13. 03. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Rajče plněné sýrem cottage celozrnné pečivo zelenina 1220kJ-A-1,7

OBĚD - Fazolky se sýrovou omáčkou mandlemi semolinové těstoviny 1420kJ-A-1,7,8

VEČEŘE - Řecký salát s žitným pečivem 1390kJ-A-7

ÚTERÝ

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

OBĚD - Kari rýže s čerstvou zeleninou rajčatový salát 1790kJ-A-7

VEČEŘE - Čočkový salát jablkem a chilli tofu 1420kJ

STŘEDA

SNÍDANĚ - Obložený sendvič vajíčkem a bílou ředkvi zelenina 1190kJ-A-1,3,7

OBĚD - Lehký těstovinový salát se zeleninou a vajíčkem 1420kJ-A-1,3,7

VEČEŘE - Zeleninová polévka celozrnné pečivo 990kJ-A-1

ČTVRTEK

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

OBĚD - Těstoviny s petrželovým pestem chilli tofu a parmezánem 1190kJ-A-1,7,8

VEČEŘE - Bylinkový salát s houbami vícezrnný chléb 990kJ-A-1

PÁTEK

SNÍDANĚ - Ovocné musli s bílým jogurtem a pomerančem 1220kJ-A-1,7

OBĚD - Guláš z hlívy ústřední těstovinová rýže 1270kJ-A-1

VEČEŘE - Vajíčková omeleta se zeleninou 1290kJ-A-3,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední - mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, ořechy – 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.