

Vegetariánské

Týdenní menu od 09. 06. - 13. 06. 2025

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 vícezrný chléb 990kj-A-1

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Pomazánka tzatziki celozrné 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 celozrné 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 polníčkem knackebrot 1120kj-A-1,3,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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