

Vegetariánské

Týdenní menu od 14. 09. - 18. 09. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Obložená bulka sázeným vejcem v paprikách zelenina 1220kJ-A-1,3,7

OBĚD - Fazole s brokolici v rajčatové omáče rýže Basmati 1420kJ

VEČEŘE - Zapečená cuketa se sýrem knäckebrot zelenina 1270kJ-A-1,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Obložená bagetka ředkvičkou a sýrem zelenina 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Semolinové těstoviny listovým špenátem a nivou zelenina 1420kJ-A-1,7

VEČEŘE - Šopský salát celozrnné pečivo 990kJ-A-1,7

STŘEDA

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

OBĚD - Indické brambory s květákem a hráškem zelný salát 1280kJ

VEČEŘE - Zeleninové lečo s bagetkou 1482kJ-A-3

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Míchaná vajíčka s jarní cibulkou pečivo zelenina 1195kJ-A-1,3,7

OBĚD - Cizrnové kari s rajčaty a baby špenátem rýže Basmati 1590kJ

VEČEŘE - Špenátová omeletka s ricottou a sušenými rajčaty 1290kJ-A-3,7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Lučinová pomazánka s řapíkatým celerem a jablky 1120kJ-A-1,7,9,11

OBĚD - Brambory s mrkví hráškem a žampiony 1290kJ

VEČEŘE - Salát z paprik a rajčat celozrnné pečivo 1190kJ-A-1

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