

Vegetariánské

Týdenní menu od 22. 09. - 26. 09. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Cottage s okurkou celozrnné pečivo zelenina 1290kJ-A-1,7

OBĚD - Pikantní fazole s rajčaty a sýrem feta rýže Basmati 1420kJ-A-7

VEČEŘE - Pórková omeleta s koriandrem a sušenými rajčaty zelenina 1190kJ-3,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Avokádová pomazánka s česnekem celozrnné pečivo zelenina 1170kJ-A-1

OBĚD - Čočkovo - fazolové kari s hřebíčkem kari rýže 1830kJ-A-6,7

VEČEŘE - Brokolicový salát s vajíčkem a cibulkou knäckebrot 1380kJ-A-1,3,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Obložená celozrnná bulka sýrem a kedlubnou zelenina 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Cizrna na paprice se smetanou omáčkou celozrnné těstoviny 1490kJ-A-1,7

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

ČTVRTEK

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

OBĚD - Tofu čína se zeleninkou rýže Basmati 1560kJ-A-6,8

VEČEŘE - Cizrnový salát s fit bagetou 1270kJ-A-1

PÁTEK

SNÍDANĚ - Vajíčková pomazánka s polníčkem pečivo zelenina 1220kJ-A-1,3,7

OBĚD - Špagety s žampionovo smetanovou omáčkou 1420kJ-A-1,7

VEČEŘE - Hráškový krém s uzeným tofu 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, oříchky - pozor na množství

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku