

# Vegetariánské

## Týdenní menu od 11. 05. - 15. 05. 2026

### PONDĚLÍ

**SNÍDANĚ** - Pomazánka tzatziki celozrnné pečivo zelenina 1190kj-A-1,7

**OBĚD** - Rýžové nudle po čínsku s chřestem a zeleninou 1490kj-A-6,8

**VEČEŘE** - Míchaný salát s jogurtovým dipem knackebrot 1380kj-A-1,7

### ÚTERÝ

**SNÍDANĚ** - Obložená celozrnná bulka sýrem a vajíčkem zelenina 1099kj-A-1,3,7

**OBĚD** - Plněné brambory zeleninovým lečem salát 1420kj-A-3,7

**VEČEŘE** - Květáková polévka celozrnné pečivo 1170kj-A-1

### STŘEDA

**SNÍDANĚ** - Krémová pomazánka z červené řepy pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

**OBĚD** - Cizrna s kysaným zelím na paprice a špeclmi 1590kj-A-1,7

**VEČEŘE** - Selská omeletka se zeleninkou 1290kj-A-3,7

### ČTVRTEK

**SNÍDANĚ** - Rajče plněné pomazánkou zelenina 1290kj-A-1,3,7

**OBĚD** - Mexický fazolový guláš s uzeným tofu rýže Basmati 1420kj-A-7

**VEČEŘE** - Zeleninový salát s camembertovým dipem knackebrot 1290kj-A-1,7

### PÁTEK

**SNÍDANĚ** - Falšná lososová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

**OBĚD** - Dušená zelenina na zázvoru s bramborovou kaší 1620kj-A-7

**VEČEŘE** - Luštěninový mix se sýrem feta celozrnné pečivo 1580kj-A-1,7

**Pozor!!!!!!** Změna jídelníčku vyhrazena.

### Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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