

Vegetariánské

Týdenní menu od 29. 09. - 03. 10. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Zeleninová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Plněné Středomořské žampiony s bramborovou kaší 1420kj-7

VEČEŘE - Kuskus s restovanou zeleninkou a sýrem 1164kj-A-1,7

ÚTERÝ

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

OBĚD - Houbové rizoto s nivou a zeleninovým salátkem 1370kj-A-7

VEČEŘE - Vajíčkový salát s polníčkem celozrnné pečivo 990kj-A-1,3,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Sýrová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Dušená mrkev na smetaně s fazolkami brambor 1480kj-A-7

VEČEŘE - Dýňový salát s červenou řepou a pekingským zelím 1170kj-A-1,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Obložený žitný chléb sýrem a paprikou zelenina 1099kj-1,7

OBĚD - Čočkový salát z bulugy volským okem a okurkou 1470kj--3

VEČEŘE - Houbofleky s čalamádou 1490kj-A-1,3

PÁTEK

SNÍDANĚ - Ředkvičkový salát se sýrem celozrnné pečivo zelenina 1190kj-A-1,7

OBĚD - Těstoviny s brokolicí a omáčkou z mascarpone zelenina 1390kj-A-1,7

VEČEŘE - Špenátový salát se žampiony a mozarellou celozrnný toast 1370kj-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

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku