

Vegetariánské

Týdenní menu od 24. 08. - 28. 08. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Toast s volským okem špenátem a parmezánem zelenina 1150kJ-A-1,3,7

OBĚD - Těstoviny s restovanou hlívkou listovým špenátem vajíčko 1420kJ-A-1,3

VEČEŘE - Hráškový krém s krutony a smetanou 990kJ-A-1,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Špízy s mozarellou cherry rajčátky celozrnné pečivo zelenina 960kJ-A-1,7

OBĚD - Zeleninový guláš s uzeným tofu a pohankou 1490kJ

VEČEŘE - Šopský salát s bagetou 1290kJ-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Celerovo mrkvová pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1149kJ-A-1,7

OBĚD - Plněné brambory dušenou zeleninkou nivou zelenina 1420kJ-A-7

VEČEŘE - Vajíčková omeleta plněná žampiony zelenina 1120kJ-A-3,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Obložená fit bagetka cizrnovou pomazánkou zelenina 1099kJ-A-1,7

OBĚD - Zeleninové rizoto s mrkvovým salátkem 1390kJ

VEČEŘE - Salát z červené řepy se zakysanou smetanou a ořechy 1190kJ-A-1,7,8

PÁTEK

SNÍDANĚ - Obložený celozrnný rohlík avokádem a broskví zelenina 1140kJ-A-1,7

OBĚD - Mexické fazole s chilli tofu sýrem feta rýže Basmati 1390kJ-A-7

VEČEŘE - Cuketový salát s parmezánem a jogurtovým dipem 1090kJ-A-1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední - mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, ořechy – pozor na množství

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku