

Vegetariánské

Týdenní menu od 16. 02. - 20. 02. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Vajíčková pomazánka s poníčkem pečivo zelenina 1190kJ-A-1,3,7

OBĚD - Plněné Středomořské žampiony s bramborovou kaší 1420kJ-A-7

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

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Obložený sendvič vajíčkem a bílou ředkvi zelenina 1190kJ-A-1,3,7

OBĚD - Obilný salát se zeleninkou a červenou řepou 1099kJ-A-1

VEČEŘE - Brokoliceový salát s vajíčkem knackebrot 1099kJ-A-1,3,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Pikantní sýrová pomazánka s paprikou pečivo zelenina 1190kJ-A-1,7

OBĚD - Farfalle se zelím mrkví sypané parmezánem 1390kJ-A-1,7

VEČEŘE - Řecký salát s celozrnným toastem 1470kJ-A-1,3

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Dobrá Vláknina s bílým jogurtem a čerstvým ovocem 990kJ-A-1,7

OBĚD - Zeleninová ratatouille brambor 1490kJ

VEČEŘE - Avokádo plněné kozím sýrem a rajčaty 1140kJ-A-7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Plněné rajče bylinkovým cottage celozrnné pečivo zelenina 1199kJ-A-1,7

OBĚD - Pikantní omáčka z pekingského zelí ananasu rýže Basmati 1420kJ-A-7

VEČEŘE - Zeleninové lečo s bagetou 1120kJ-A-1,3

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

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