

Vegetariánské

Týdenní menu od 18. 08. – 22. 08. 2025

PONDĚLÍ

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

OBĚD - Zeleninové lečo s haluškami 1480kJ-A-3

VEČEŘE - Opečené tofu na zeleninovém salátku knäckebrot 1170kJ-A-1,6,8

ÚTERÝ

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

OBĚD - Vegetariánské plněné papriky s bramborovou kaší 1580kJ-A-7

VEČEŘE - Srbský salát s bagetou 1290kJ-A-1

STŘEDA

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

OBĚD - Rýžové nudle s chilli tofu zeleninkou a oříšky 1490kJ-A-6,8

VEČEŘE - Vajíčkový salát s ředkvičkou a polníčkem knäckebrot 1120kJ-A-1,3,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Obložený žitný chléb vajíčkem a paprikou zelenina 1099kJ-A-1,3,7

OBĚD - Houbové rizoto s nivou čalamáda 1370kJ-A-7

VEČEŘE - Kuskus se zeleninkou a sýrem feta 1164kJ-A-1,7

PÁTEK

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

OBĚD - Plněné brambory brokolici a sýrem zeleninový salát 1590kJ-A-3,7

VEČEŘE - Pestrý salát s červenou řepou celozrnné pečivo 1099kJ-A-1

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