

Vegetariánské

Týdenní menu od 01. 12. - 05. 12. 2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Žitný chléb s lučinou sýrem a rajčátky zelenina 1210kj-A-1,7

OBĚD - Zeleninový gulášek s Jasmínkou 1490kj

VEČEŘE - Piknikový salát celozrnné pečivo 1099kj-A-1,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Sýrová pomazánka s jablky celozrnné pečivo zelenina 1190kj-1,7

OBĚD - Zeleninové lečo s bramborovou kaší a uzeným tofu 1490kj-A-3,7

VEČEŘE - Čočková polévka s kokosovým mlékem celozrnné pečivo 1120kj-A-1,7

STŘEDA

SNÍDANĚ - Dobrá vláknina s bílým jogurtem a čerstvým ovocem 1290kj-A-1,7

OBĚD - Tofu čína rýže Basmati 1560kj-A-6,8

VEČEŘE - Pestrý salát s červenou řepou knackebrot 1099kj-A-1

ČTVRTEK

SNÍDANĚ - Mrkvová pomazánka s polníčkem celozrnné pečivo zelenina 1090kj-A-1,7

OBĚD - Noky se špenátem cuketou hlívkou ve smetanové omáčce 1590kj-A-1,7

VEČEŘE - Hráškový krém s krutony 980kj-A-1,7

PÁTEK

SNÍDANĚ - Obložená dýňová bulka ředkvi a sýrem zelenina 1099kj-A-1,7

OBĚD - Fazolový guláš s mrkví baby špenátem a rajčaty rýže Bsmati 1590kj

VEČEŘE - Restovaná zelenina se sýrem knackebrot 1290kj-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