

Vegetariánské

Týdenní menu od 10. 08. – 14. 08. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ - Cuketová pomazánka s fit chleba zelenina 1220kJ-A-1,7

OBĚD – Fazolky s tofu na paprice rýže Basmati 1290kJ-A-7

/VEČEŘE - Sýrová omeletka s chilli papričkami zeleninový salát 1290kJ-A-3,7

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Zeleninový toast se sýrem 1099kJ-A-1,7

OBĚD – Plněné papriky mozzarellou a sýrem feta bylinkové brambory 1520kJ-A-7

VEČEŘE – Pikantní fazolový salát knackebrot 1690kJ-A-1

STŘEDA

SNÍDANĚ – Ovocné musli s bílým jogurtem a ovocným mixem 1220kJ-A-1,7

OBĚD – Špagety s dýňovou omáčkou uzený tofu a parmezánem 1470kJ-A-1,7

VEČEŘE - Brokolicev krém s krutony 1190kJ-A-1,7

ČTVRTEK

SNÍDANĚ – Celozrnná žemle s čerstvým olivovým sýrem a rajčaty 1290kJ-A-1,7

OBĚD - Zelí s tofu a mrkvi po Čínsku s Jasmínkou 1380kJ-A-6,8

VEČEŘE - Rukolový salát s kořenovou zeleninou 1507kJ-A-8

PÁTEK

SNÍDANĚ – Vajíčková pomazánka celozrnné pečivo zelenina 1112kJ-A-1,3,7

OBĚD – Fazolky v sýrové omáčce s mandlemi semolinové těstoviny 1420kJ-A-1,7,8

VEČEŘE – Tagliatelle s listovým špenátem a nivou 1270kJ-A-1,7

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství

Odpolední – mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, ořšky – pozor na množství

Seznam alergenů najdete jako přílohu v emailu ke každému jídelníčku