Vegetariánské
Týdenní menu od 19. 01. - 23. 01. 2026

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ- Pomazánka z červené řepy celozrnné pečivo zelenina 1190kj-A-1,7
OBĚD – Kuskusový salát s cuketou sušenými rajčaty a sýrem feta 1290kj-A-1,7
VEČEŘE - Květákový mozeček s bramborem zelenina 1099kj-A-3

ÚTERÝ

SNÍDANĚ - Toast s baby špenátem volským okem sýrem zelenina 1190kj-A-1,3,7
OBĚD – Špagety s rajčatovou omáčkou uzeným tofu a parmezánem 1390kj-A-1,7
VEČEŘE - Zapečené brambory se dvěma druhy sýra zeleninový salát 1290kj-A-7

STŘEDA

SNÍDANĚ – Hermelínovo mozarellová pomazánka pečivo zelenina 1290kj-A-1,7
OBĚD – Fazolové kari s houbami šťouchaný brambor 1298kj-A-8
VEČEŘE - Cizrnový vegan salát celozrnné pečivo 1210kj-A-1,7,9

ČTVRTEK

SNÍDANĚ – Zeleninový sendvič 1090kj-A-1,7
OBĚD - Rýžové nudle se zeleninkou a chilli tofu 1790kj-A-6,8
VEČEŘE - Houbová smaženice celozrnné pečivo 1190kj-A-1,3

PÁTEK

SNÍDANĚ – Vajíčková pomazánka s polníčkem pečivo zelenina 1190kj-A-1,3,7
OBĚD – Mexické fazole s cizrnou sýrem feta rýže Basmati 1680kj-A-7
VEČEŘE – Rajčatový mix s cizrnou celozrnné pečivo 1190kj-A-1

Pozor!!!!!! Změna jídelníčku vyhrazena.

Doporučení na svačiny:

Dopolední ovoce - pozor na množství
Odpolední – mléčný výrobek, zelenina, nebo semínka, oříšky – 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.