

BARUŠ VAŘÍ VEGETARIÁN

MENU: 17.3.- 23.3.2025

Pondělí

SNÍDANĚ: Ovesná kaše s ořechy a ovocem-ovesné mléko

POLÉVKA: Kedlubnová

OBĚD: Kuskus bowl s cizrnou, s pečenou zeleninou a harrisa jogurtovou omáčkou

VEČEŘE: Řepové karbanátky, salát, celozrnné pečivo

Úterý

SNÍDANĚ: Vaječná omeleta se špenátem a sýrem

POLÉVKA: Porková s vejcem

OBĚD: Salát quinoa s pečenou mrkví, cuketou, fetou a bylinkami

VEČEŘE: Dhal s pečivem

Středa:

SNÍDANĚ: Overnight kaše

POLÉVKA: Millionová

OBĚD: Italské rizoto s hlívou ústřičnou, parmezánem, salátkem

POLÉVKA: Špenátové palačinky s čočkou, zeleninou a sýrem

Čtvrtek:

SNÍDANĚ: Celozrnné lívance s tvarohem a medem

POLÉVKA: Zeleninová alá ragů

OBĚD: Falafel wrap s jogurtovým dipem

VEČEŘE: Pečené batáty s hummusem a salátkem

Pátek:

SNÍDANĚ: Žitný chléb, cottage sýr/ vajíčko nebo avokádo, klíčky

POLÉVKA: Hrášková s krutonky

OBĚD: Indické cizrnové curry, rýže

VEČEŘE: Tofu miska s bulgurem, brokolicí, rajčatama, feta a jogurtovým dipem

Sobota:

SNÍDANĚ: Řecký jogurt s granolou a ovocem

POLÉVKA: Cibulová se sýrem

OBĚD: Chilli sin carne

VEČEŘE: Květákovo-pórková polévka

Neděle:

SNÍDANĚ: Žitný chleba s vajíčkem a ředkvičkou, řeřicha

POLÉVKA: Fazolková

OBĚD: Tabouleh salát a opečeným halloumi sýrem

VEČEŘE: Špenátové placičky s quinoou, zeleninový salát