



BARUŠ VEGETARIAN VAŘÍ

MENU: 7.4.-13.4.2025

PONDĚLÍ:

Snídaně: Řecký jogurt s medem, ořechy a čerstvým ovocem

Polévka: Špenátová

Oběd: Řecká Buddha bowl

Večeře: Krémové risotto s houbami, parmazánem a rukolou

ÚTERÝ

Snídaně: Ovesná kaše s jablky, skořicí a oříšky

Polévka: Zeleninový vývar

Oběd: Japonské bento

Večeře: Indický dhal s červenou čočkou, špenátem a jasmínovou rýží

STŘEDA

Snídaně: Smoothie bowl

Polévka: Brokolicová

Oběd: Wrap s grilovanou zeleninou, halloumi a avokádovým dipem

Večeře: Francouzský quiche se špenátem, kozím sýrem a cibulkou, s míchaným salátem

ČTVRTEK

Snídaně: Avokádový toast s celozrnným chlebem, citronem a čerstvou bazalkou

Polévka: Bramborová

Oběd: Korejské bibimbap s tofu, sezamem, kimchi a zeleninou, rýže

Večeře: Pečená dýně s cizrnovou směsí, jogurtovo-limetkový dip a čerstvý koriandr

PÁTEK

Snídaně: Celozrnný toast s ricottou a medem, doplněný čerstvým ovocem

Polévka: Česneková s bramborem

Oběd: Italská caponata s čočkou, cherry rajčátky a focacciou

Večeře: Thajské kokosové curry s batáty, brokolicí a jasmínovou rýží

SOBOTA

Snídaně: Palačinky z celozrnné mouky s tvarohem a čerstvými malinami

Polévka: Rajčatová

Oběd: Vietnamský bun chay

Večeře: Zapečená cuketa plněná bulgurem a sýrem feta, doplněná rajčatovou omáčkou

NEDĚLE

Snídaně: Chia pudink s kokosovým mlékem, vanilkou a mixem lesních plodů

Polévka: Porková

Oběd: Marocký tagine s meruňkami, cizrnou, mrkví a kuskusem

Večeře: Toskánská rajčatová polévka s bazalkou a domácím chlebem