



VEGETARIÁN

MENU: 21.4.-27.4.2025

Pondělí:

Velikonoční pondělí

Uterý:

zavřeno

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: Batátový krém

OBĚD: Falafel wrap s jogurtovým dipem

VEČERE: Pečené batáty s hummusem a salátkem

Pátek:

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

POLÉVKA: Zeleninový krém

OBĚD: Indické cizrnové curry, rýže

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

Sobota:

SNÍDANĚ: Řecký jogurt s granolou a ovocem

POLÉVKA: Rajská polévka

OBĚD: Chilli sin carne

VEČERE: Květákovo-pórková polévka

Neděle:

SNÍDANĚ: Žitný chleba s vejíčkem a ředkvičkou, řeřicha

POLÉVKA: Polévka z červené čočky

OBĚD: Tabouleh salát a opečeným halloumi sýrem

VEČERE: Špenátové placičky s quinoou, zeleninový salát