

Pondělí 10.12.

Čočková

Zeleninová s quinoou

Bulgur s černými olivami ,žampiony ,paprikou a uzeným tofu

Mungo fazole s rajčaty a bazalkou ,Jasmínová rýže

Úterý 11.12.

Cizrnová

Mrkvová krémová

Seitan s hořčicovo pepřovou omáčkou ,pečené brambory

Čočkové ragů ,celozrnná rýže

Zeleninové kostky na rozmarýnu , kukuřičný kuskus

Středa 12.12.

Zeleninová krémová s kukuřicí

Polévka s shitake a rýžovými nudlemi

Mexická tortilla ,zeleninový salát

Zapékaná pohanka s cuketovým bešamelem

Kynuté buchty s mákem a tvarohem

Čtvrtek 13.12.

Bramboračka

Řepná s batáty

Koprová omáčka ,celozrnný knedlík ,vajíčko

Kukuřičné těstoviny s rajčaty ,kapustou a uzeným tofu

Zeleninové kroupoto s adzuki

Pátek 14.12.

Gulášová polévka

Kvasnicová

Brokolicové špalíčky ,řepné pyré,barevná rýže

Indický kotlík s cizrnou,špenátem a bramborami

Celozrnná nádivka