

Jídelníček - ZIG-ZAG Summer Camp 2023

snídaně		pečivo, kaše, sýry, šunka atp..., alt, vejce, párečky, cereálie, ořechy-semínka, mléko + rostlinné, jogurt, džem klíčky
dopolední svačina		ovoce, zelenina, čaj
odpolední svačina		jogurt-rohlík / ovoce / zelenina / buchta / rohlík + pomazánka, tvaroh...
polévky (P) - vege, vegan, aby mohli všichni		
k obědu (HJ) nebo k večeři (V) - saláty z čerstvé zeleniny, případně přílohově nakládaná zelenina		
pro přípravu vege a vega - místo masa, vajec, mléčných produktů - seitan, tofu, tempech, rostl. sýr a mléka		
1.7. sobota		
oběd	P	mlynářská - zeleninová
	HJ	knedlo, zelo, vepřo
	HJ vege	lepenice (šťouchané brambory s cibulkou a kyselím zelím), osmažené tofu
	HJ vega	lepenice (šťouchané brambory s cibulkou a kyselím zelím), osmažené tofu
večeře	V	špagety s masem a zeleninou, rajčatová omáčka
	V vege	špagety s fazolemi a zeleninou, rajčatová omáčka
	V vega	špagety s fazolemi a zeleninou, rajčatová omáčka
2.7. neděle		
oběd	P	zeleninová krémová
	HJ	vepřové s mrkví, brambor
	HJ vege	seitan s mrkví, brambor
	HJ vega	seitan s mrkví, brambor
večeře	V	zapečené těstoviny se sýrem a uzeným masem, okurka
	V vege	zapečené těstoviny se sýrem a uzeným tofu, okurka
	V vega	zapečené těstoviny s rostl. sýrem a uzeným tofu, okurka
3.7. pondělí		
oběd	P	zeleninový vývar s těstovinou
	HJ	kuře na paprice, knedlík
	HJ vege	zapečené brambory se zeleninou sýr, vejce
	HJ vega	zapečené brambory se zeleninou, alt sýr
večeře	V	chili con carne, tortila
	V vege	alt. bez masa se seitanem
	V vega	alt. bez masa se seitanem
4.7. úterý		
oběd	P	bramborová s houbami
	HJ	maso se zeleninovou omáčkou se smetanou, knedlík (alt brambor)
	HJ vege	seitan se zeleninovou omáčkou se smetanou, knedlík (alt brambor)
	HJ vega	Seitan se zeleninovou omáčkou s rostl. smetanou, knedlík (alt brambor)
večeře	V	těstovinový salát
	V vege	těstovinový salát
	V vega	těstovinový salát
5.7. středa		

oběd	P	čočková
	HJ	uzené maso a bramborová kaše
	HJ vege	bramborová kae, zelenina, vejce
	HJ vega	bramborová kae, zelenina, alt bílkovina (tofu tempech, seitan..)
večeře	V	kuře na petrželi rýže
	V vege	salát kuskus, čočka, zelenina
	V vega	salát kuskus, čočka, zelenina
6.7. čtvrtek		
oběd	P	brokolicová
	HJ	maso zapečené s bramborami pod smetanou (většinou kuřecí)
	HJ vege	smetanové brambory s vejcem a zeleninou
	HJ vega	brambory zapečené s rostl. smetanou, osmažené tofu
večeře	V	salát z čočka beluga, zelenina, jogurt, kopr..
	V vege	salát z čočka beluga, zelenina, jogurt, kopr..
	V vega	salát z čočka beluga, zelenina, jogurt, kopr..
7.7. pátek		
oběd	P	zelná
	HJ	rýže s masem a zeleninou, sypané sýrem (rizoto)
	HJ vege	zeleninové kari s rýží
	HJ vega	zeleninové kari s rýží
večeře	V	gril - maso, zelenina, pečivo
	V vege	gril - sýr, čočkový burger, zelenina, pečivo
	V vega	gril - tofu, čočkový burger, zelenina, pečivo