

<b>Jídelníček ZIG ZAG 2024</b>						
snídaně	dle požadovků: pečivo, kaše, sýry, šunka atp..., alt, vejce, cereálie, ořechy-semínka, mléko + rostlinné, jogurt, džem .... Klíčky ovoce, zelenina - na svačinu, čaj					
polevky - vege, vega (odebíráme pro bezpečí a bezlaktózu)						
k obědu nebo k večeři budeme připravovat dle možností saláty z čerstvé zeleniny, případně přílohy nakládaná zelenina pro přípravu vege a vega - místo masa, vajec, mléčných produktů - seitan, tofu, tempech, rostl, sýr a mléka						
odpolední svačiny - alternativně: jogurt-rohlík, ovoce, zelenina, buchta, rohlík, pomazánka, tvaroh...						
<b>29.06. sobota</b>						
oběd	P	mlynářská - zeleninová		večeře	HJ N + V, BL	rýže + zeleninové kari
	HJ N	vepřová pečeně, špenát, noky				
	HJ V	osmažené VG, špenát, noky, cibulka				
	BL	brambory + (příp. rýže)				
<b>30.06. neděle</b>						
oběd	P	zeleninová krémová		večeře	HJ N	těstoviny s masem a zeleninou, rajčatová omáčka
	HJ N	vepřové s mrkví, brambor			HJ V	těstoviny s fazolemi a zeleninou, rajčatová omáčka
	HJ V	VG s mrkví, brambor			BL	rýže +
<b>1.7. pondělí</b>						
oběd	P	zeleninový vývar s těstovinou		večeře	HJ N	chili con carne, tortila
	HJ N	kuřecí plátek, smetanové brambory			HJ V	chili con VG, tortila
	HJ V	rostl. smetanové brambory, VG plátek			BL	rýže +
<b>2.7. úterý</b>						
oběd	P	bramborová s houbami		večeře	grilování	
	HJ N	kuře na paprice, těstoviny				
	HJ V	cizrna na paprice, těstoviny				
<b>3.7. středa</b>						
oběd	P	čočková		večeře	HJ N + V	těstovinový salát ( alternativy)
	HJ N	uzené maso a šťouchané brambory, cibulka			BL	rýžový
	HJ V	šťouchané brambory, vejce nebo VG, cibulka				
<b>4.7. čtvrtek</b>						
oběd	P	minestrone		večeře	HJ N	kuře na petrželi rýže
	HJ N + V	čočkový salát, zelenina, jogurt, kopr..			HJ V	salát rýže, čočka, zelenina
<b>5.7. pátek</b>						
oběd	P	zelná		večeře	HJ N	guláš, těstovina, knedlík, chleba - dle dohody
	HJ N	rizoto / pohanka s houbami a masem			HJ V	pečená zelenina s luštěninou, sýrem
	HJ V	zeleninové rizoto s houbami				
Dílič změny v jídelníčku jsou možné.						
P =. polévka, HJ N = hlavní jídlo NORMAL (maso), HJ V = hlavní jídlo VEGETARIAN, VEGAN, BL = bez lepku, bez laktózy, VG = vege alternativa masa						