Veganský jídelníček na 45. týden od 2. 11. 2026 do 6. 11. 2026

Lakšmanna s.r.o. – zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Pondělí 2. 11. 2026

Polévka: celerový krém (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: mrkev s hráškem na rostlinné smetaně, tofu, brambory (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: kváskový chléb, fazolová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: rohlík, dýňová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Úterý 3. 11. 2026

Polévka: zeleninový vývar s písmenky (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: Robi na paprice, těstoviny (Alergeny: lepek)

Svačina dopolední: jáhlový krém s jahodami (Alergeny: 0)
Svačina odpolední: žitný chléb, pomazánka z červené čočky, zelenina (Alergeny: lepek)

Středa 4. 11. 2026

Polévka: marocká květáková s kokosovým mlékem (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: gnocchi s bylinkovou omáčkou a seitanem (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: višňová bublanina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: grahamový rohlík, pomazánka z červené řepy, zelenina (Alergeny: lepek)

Čtvrtek 5. 11. 2026

Polévka: zeleninová s bramborami (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: veganské lasagne s tofu a lahůdkovým droždím (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: kaiserka, cizrnová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: semínkový rohlík, rajčatová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Pátek 6. 11. 2026

Polévka: hrstková s bílými fazolemi (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: čočka beluga s rajčaty a paprikou, rýže parboiled (Alergeny: 0)

Svačina dopolední: Bílovický chléb, česneková pomazánka, ovoce (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: dalamánek, mrkvičková pomazánka, zelenina (Alergeny: oves, lepek)

Veganský jídelníček na 46. týden od 9. 11. 2026 do 13. 11. 2026

Lakšmanna s.r.o. – zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Pondělí 9. 11. 2026

Polévka: kapustová s bramborami (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: bulgur s mrkvičkou, brokolicí a seitanem (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: pšenično-žitný chléb, budapešťská pomazánka, ovoce (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: vícezrnná houska, bylinková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Úterý 10. 11. 2026

Polévka: hrstková s čočkou beluga (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: zeleninové placičky, brambory s olivovým olejem, veganský dip (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: vanilkový krém, müsli (Alergeny: lepek, stopy ořechů, oves)
Svačina odpolední: vícezrnný rohlík, ředkvičková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Středa 11. 11. 2026

Polévka: zeleninová s tarhoňou (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: máslové fazole na zelenině, rýže parboiled (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: grahamový rohlík, hrášková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: semínkový rohlík, celerová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Čtvrtek 12. 11. 2026

Polévka: mrkvičková s ovesnými vločkami (Alergeny: lepek, celer, oves)
Hlavní jídlo: těstoviny s bylinkovou omáčkou, hráškem a mletým Robi (Alergeny: lepek)

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, pažitková pomazánka, ovoce (Alergeny: stopy sezamu, lepek)
Svačina odpolední: kaiserka, pomazánka z červené řepy, zelenina (Alergeny: lepek)

Pátek 13. 11. 2026

Polévka: zeleninová s červenou čočkou (Alergeny: lepek, celek)
Hlavní jídlo: špenát, tofu, bramborové knedlíky (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: jáhlový krém s višněmi (Alergeny: 0)
Svačina odpolední: rohlík, quinoová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Veganský jídelníček na 47. týden od 16. 11. 2026 do 20. 11. 2026

Lakšmanna s.r.o. – zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Pondělí 16. 11. 2026

Polévka: zeleninová s cizrnou (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: těstovinový salát se seitanem (Alergeny: lepek)

Svačina dopolední: kváskový chléb, pomazánka z čočky beluga, ovoce (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: vícezrnný rohlík, jáhlová pomazánka s mrkví, zelenina (Alergeny: lepek)

Úterý 17. 11. 2026

Státní svátek

Středa 18. 11. 2026

Polévka: celerovo-bramborový krém s hráškem (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: čočka s tofu, kváskový chléb, nakládaná okurka (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: ovesná kaše, jahodový rozvar slazený medem (Alergeny: lepek, stopy ořechů, oves)
Svačina odpolední: Bílovický chléb, dýňová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Čtvrtek 19. 11. 2026

Polévka: květáková s rýží (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: zeleninový nákyp sypaný lahůdkovým droždím, brambory s olivovým olejem (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, fazolová pomazánka, ovoce (Alergeny: stopy sezamu, lepek)
Svačina odpolední: dalamánek, česneková pomazánka, zelenina (Alergeny: oves, lepek)

Pátek 20. 11. 2026

Polévka: zeleninový vývar s pohankou (Alergeny: celer)
Hlavní jídlo: halušky s červeným zelím a marinovaným tofu (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: kakaová buchta s kokosem (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: žitný chléb, rajčatová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Veganský jídelníček na 48. týden od 23. 11. 2026 do 27. 11. 2026

Lakšmanna s.r.o. – zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Pondělí 23. 11. 2026

Polévka: hráškový krém (Alergeny: lepek)
Hlavní jídlo: cizrna na rajčatech s cuketou, rýže parboiled (Alergeny: 0)

Svačina dopolední: krém s borůvkami, müsli (Alergeny: lepek, stopy ořechů, oves)
Svačina odpolední: pšenično-žitný chléb, tofu pomazánka s mořskou řasou, zelenina (Alergeny: lepek, sója)

Úterý 24. 11. 2026

Polévka: minestrone (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: zapékané brambory se seitanem a zeleninou (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: vícezrnná houska, ředkvičková pomazánka, ovoce (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: rohlík, celerovo-mrkvičková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Středa 25. 11. 2026

Polévka: falešná slepičí se strouhanou mrkví a hráškem (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: těstoviny s brokolicovou omáčkou a Robi (Alergeny: lepek)

Svačina dopolední: jáhlový krém s jablky (Alergeny: 0)
Svačina odpolední: chléb, cizrnová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Čtvrtek 26. 11. 2026

Polévka: čočková s kořenovou zeleninou (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: zeleninové kuličky, italská omáčka, šťouchané brambory (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: grahamový rohlík, dýňová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: kaiserka, pomazánka z červené řepy, zelenina (Alergeny: lepek)

Pátek 27. 11. 2026

Polévka: boršč (Alergeny: celer)
Hlavní jídlo: vegetariánská svíčková na smetaně s tofu, bramborový knedlík (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: dalamánek, pomazánka z čočky beluga, ovoce (Alergeny: oves, lepek)
Svačina odpolední: semínkový rohlík, jáhlová pomazánka s mrkví, zelenina (Alergeny: lepek)

Veganský jídelníček na 49. týden od 30. 11. 2026 do 4. 12. 2026

Lakšmanna s.r.o. – zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Pondělí 30. 11. 2026

Polévka: zeleninová s qinoou (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: těstoviny s dýňovou omáčkou a tofu (Alergeny: lepek, sója)

Svačina dopolední: žitný chléb, bylinková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: vícezrnný rohlík, mrkvičková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)

Úterý 1. 12. 2026

Polévka: špenátová (Alergeny: lepek)
Hlavní jídlo: květák s hráškem na rostlinné smetaně, sypaný tofu, brambory s olivovým olejem (Alergeny: sója)

Svačina dopolední: ovesná kaše, přeliv z lesního ovoce slazený medem (Alergeny: lepek, stopy ořechů, oves)
Svačina odpolední: Bílovický chléb, pomazánka z červené čočky, zelenina (Alergeny: lepek)

Středa 2. 12. 2026

Polévka: zeleninový vývar s quinoou (Alergeny: celer)
Hlavní jídlo: hrachová kaše s kváskovým chlebem a kyselou okurkou (Alergeny: lepek, hořčičné semínko)

Svačina dopolední: kaiserka, česneková pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: celozrnný rohlík, budapešťská pomazánka, zelenina (Alergeny: stopy sezamu, lepek)

Čtvrtek 3. 12. 2026

Polévka: brokolicová s jáhlemi (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: zeleninová sekaná se seitanem, bramborová kaše (Alergeny: lepek, celer)

Svačina dopolední: švestková bublanina (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: vícezrnná houska, tofu pomazánka s mořskou řasou, zelenina (Alergeny: lepek, sója)

Pátek 4. 12. 2026

Polévka: hrstková s červenými fazolemi (Alergeny: lepek, celer)
Hlavní jídlo: veganská boloňská omáčka (s mletým Robi) se špagetami (Alergeny: lepek)

Svačina dopolední: pšenično-žitný chléb, pažitková pomazánka, ovoce (Alergeny: lepek)
Svačina odpolední: rohlík, rajčatová pomazánka, zelenina (Alergeny: lepek)