

---

# Veganské jídlo

---

Všechny naše veganské jídla připravujeme z přírodních surovin, bez mléčných výrobků, masa a dalších živočišných složek. Vaříme pouze z produktů, které splňují normy, a klademe důraz na kvalitu. Používáme suroviny, které jsou plně bez alergenů a zaměřené na udržitelný rozvoj. Sami kuchaři si připraví seitan a veganskou majonézu. Kromě vaření dostali kuchaři i školení, proč není bezmasé jídlo plnohodnotnou náhradou za maso. Jak pracovat s TOFU, představení i jiných surovin bez alergenů (hraška, smotana bez alergenů bude součástí jídla).

Zde je několik klíčových potravin, které používáme při přípravě našich jídel:



Ideální veganská alternativa klasického sýra, jejíž výrazná chuť a vůně osloví každého. Čistě rostlinná receptura na bázi kokosového oleje, bez lepku a laktózy. Obohaceno o vitamin B12.



Tahle alternativa smetany z čočkové bílkoviny a rostlinných olejů umožňuje všestranné využití v teplých a studených pokrmech.



Sója je jedním z nejoblíbenějších zdrojů rostlinných bílkovin. Obsahuje všechny esenciální aminokyseliny a je také důležitým zdrojem vápníku a vlákniny. Navzdory vysokému obsahu živin obsahuje tofu velmi málo kalorií, a je proto vhodné pro redukční dietu.

**Přijďte ochutnat naše veganské jídlo do našich menz. Každý den nabídku najdete [zde](#)**