



Pondělí 3. března

Přesnídávka: Termix 90 g, ovoce 50 g / 7,8 a, b, c, d, e
Termix*ovoce

Polévka: Rajská s rýží / 1 a, b, c, d, 7
sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*mouka*máslo*rýže

Oběd: Smažený květák, mačkaný brambor, koprový dip / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
Květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*jogurt*kopr

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
houska*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 4. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Chléb*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Pórková s bramborem / 1 a, b, c, d, 7
pórek*brambory*cibule*mléko*smetana*máslo*mouka

Oběd: Řecká musaka, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
Hovězí maso*lilek*cibule*česnek*bazalka*rajčata*máslo*mléko*sýr*brambory*cuketa*vejce*zelenina

Svačina: Vanilkové pokušení 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
Pokušení*mléko

Středa 5. března

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, pomazánka z pečené zeleniny 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
Toast*pomazánkové máslo*ajvar*žervé*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s krupicí a vejcem / 1 a, b, c, d, 3, 9
Hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*krupice*vejce

Oběd: Krutí sekaná, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
Krutí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*koření*mléko*máslo*vejce*strouhanka*kurkuma*zelenina

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*máslo*eidam*zelenina

Čtvrtek 6. března

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Minestrone s fazolemi / 1 a, b, c, d, 9
Mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer

Oběd: Hovězí svíčková, brusinky, celozrnný knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*pšeničná a celozrnná

mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky
Svačina: Vanilkový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 7. března

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9
Hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek*vejce

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*vejce*mouka*vepřové maso*cibule*zelí*cukr*ocet

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina



Pondělí 10. března

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Celerový krém s pórkem / 1 a, b, c, d, 7, 9
Celer*cibule*mrkev*brambory*pórek *mléko*smetana*mouka*máslo

Oběd: Krutí ve Středomořské omáčce, penne / 1 a, b, c, d, 3, 7
cibule*paprika*cuketa*olej *bazalka*rajský protlak*drčená rajčata*mouka*pepř*cukr*krutí maso*penne

Svačina: Houska Natura 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Houska*ricotta*zelenina

Úterý 11. března

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
rohlík* sardinky*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

Polévka: Zeleninová s bramborem / 1 a, b, c, d, 7, 9
květák*mrkev*hrášek*celer*mouka*mléko*brambory

Oběd: Vepřové řízečky, mačkaný brambor, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
Vepřové maso*mouka*vejce*brambory*mléko*okurka

Svačina: Domácí jablečný štrůdl 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e
Mouka*vejce*mléko*jablka

Středa 12. března

Přesnídávka: Rýžový plátek 2 ks, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
plátek* lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Gulášová / 1 a, b, c, d
hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka

Oběd: Bramborové placičky se sýrem, červené zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
brambory*vejce*mouka*sýr*česnek*smetana*petržel*červené zelí*cukr*ocet

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 13. března

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
toast*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7
žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko*smetana*mouka*hraška

Oběd: Masové kuličky, rajská omáčka, kolínka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9
hovězí maso*vepřové maso*rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*koření*kolínka

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*máslo*mozzarella*ovoce

Pátek 14. března

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g šunková pěna 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*šunka*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9
mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory

Oběd: Bramborové špalíky s mákem a švestkami / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
brambory*mouka*vejce*cukr*máslo*mák*švestky

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
uzlík*máslo*čedar*zelenina



Pondělí 17. března

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, musli se sušeným ovocem 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, musli*ovoce*jogurt

Polévka: Květákový krém s hráškem / 1 a, b, c, d, 7
květák*hrášek* mléko*smetana*cibule*mouka*máslo*bylinky

Oběd: Indické cizrnové kari, bulgur / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**
cizrna*drcená rajčata*kokosové mléko*smetana*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*bulgur

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
uzlík*máslo*šunka*zelenina

Úterý 18. března

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11, 13
toast*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Bramborová s quinoa / 1 a, b, c, d, 9
brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky*mouka

Oběd: Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory / 1 a, b, c, d
Kuřecí maso*zelené fazolky*mouka*máslo*cibulka*brambor*kurkuma

Svačina: Šáteček s tvarohovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
šáteček*mléko

Středa 19. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, fíková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*pomazánkové máslo*fíky*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9
kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – tarhoně

Oběd: Penne Puttanesca, parmezán / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
penne*cibule*rajský protlak*olej*bazalka*rajčata drcená*česnek*oliv*parmezán

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebrot*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 20. března

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Čočková polévka / 1 a, b, c, d
hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka

Oběd: Kuřecí přírodní nudličky, bramborovo-mrkvové pyré / 1 a, b, c, d, 7
Kuřecí maso*cibule*smetana*mléko *mouka*brambory*mrkev*máslo

Svačina: Domácí kakaový tvaroháček 150 ml, ovoce / 1 a, b, c, d, 7
Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 21. března

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, avokádo pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby

Oběd: Obalované rybí filetky, mačkaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10
Treska filé*mouka* máslo*hořčice*strouhanka*řepkový olej* brambory*kurkuma*salát

Svačina: Korn rohlík 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*pomazánkové máslo* zelenina



Pondělí 24. března

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, jablečné pyré 30 g, ovoce 50 g / 7, 8 a, b, c, d, e
Jogurt*pyré jablečné*ovoce

Polévka: Brokolicový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
brokolice*brambory*cibule*mrkev*celer* mouka* smetana*mléko

Oběd: Obalované rybí kuličky, šťouchaný brambor / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7
Treska filé*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej*brambory*máslo *kurkuma

Svačina: Houska Natura 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Houska* lučina*pažitka*zelenina

Úterý 25. března

Přesnídávka: Zálabský rohlík 60 g, brokolicová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3
česnek*cibule*brambory*kmín*vejce *kuřecí vývar

Oběd: Hovězí kostky na šalotce, špece / 1 a, b, c, d, 3
Hovězí maso*cibule šalotka*česnek*tymián*mouka*olej*špece

Svačina: Domácí bublanina s ovocem 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
Mouka*cukr*vejce*ovoce*mléko*máslo

Středa 26. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s nudlemi / 1 a, b, c, d, 3, 9
Hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – nudle

Oběd: Špagety, smetanová rajčatová omáčka s bazalkou, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
Špagety*sekaná rajčata a protlak*bazalka*smetana*cibule*mouka*sýr

Svačina: Houska Bandur 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 27. března

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*zelenina

Polévka: Fazolová / 1 a, b, c, d, 7
cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

Oběd: Hamburská kýta, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
vepřové maso* máslo*mléko*cibule*smetana*celer*petržel*hořčice*okurky*ocet*mouka*kvasnice *vejce

Svačina: Jahodový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 28. března

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
Toast*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Vegetariánská gulášovka se sójou / 1 a, b, c, d, 6, 9
Brambory*cibule*sója*olej*česnek*paprika sladká*mouka

Oběd: Špaldové buchtíčky se šodó / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
Špaldová mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink*vanilka*cukr

Svačina: Více zrný chléb 60 g, máslo 10 g, marmeláda 10 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Chléb*máslo*marmeláda*zelenina



Pondělí 31. března

Přesnídávka: Ovocný jogurt 150 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Jogurt*ovoce

Polévka: Dýňový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9

Dýně*cibule* mrkev*celer*petržel*koření*mouka*smetana*mléko*kurkuma

Oběd: Milánské špagety s kuřecím masem a sýrem / 1 a, b, c, d, 3, 7

Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

uzlík* šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.