



Pondělí 2. března

Přesnídávka: Croissant, ovoce

Polévka: Žampionový krém / 1 a, b, c, d, 7

brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana*kuřecí vývar

Oběd: Zeleninové rizoto s kroupami, sýr, okurka / 1 a, b, c, d, 7, 9, 10 **VEGETARIAN**

Rýže parboiled* bylinky* karotka*květák*hrášek*kukuřice*celer*máslo* sýr*okurka

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

Úterý 3. března

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce

Polévka: Bramborová s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9

brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Pečené kuřecí stehno, mačkaný brambor / 1 a, b, c, d, 7

kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory

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

Středa 4. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, veganská paštika 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11
chléb*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*ovoce

Polévka: Hovězí vývar masem s písmenkou / 1 a, b, c, d, 3, 9

Hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina – písmenka

Oběd: Kuře na smetaně se zeleninou, těstoviny / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10

kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny

Svačina: Houska kolínská 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*máslo*mozzarella*zelenina

Čtvrtek 5. března

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7, 11, 13
Toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Cizrnový krém se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d, 7

cizrna*zelený hrášek*garam masala*cibule*česnek*mouka*mléko*smetana

Oběd: Obalovaný květák, mačkaný brambor, koprový dip / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*kopr*zakys smetana*smetana

Svačina: Vícezrnný chléb 60 g, máslo 10 g, med 15 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Chléb*máslo*med*ovoce

Pátek 6. března

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus ala Shrek 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 11

Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*spirulina*ovoce

Polévka: Zeleninová s červenou řepou / 1 a, b, c, d, 9

brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*mouka*paprika*fazole*rajčatové pyré*ocet

Oběd: Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor, dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7, 11

treska filé*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*sezam*kurkuma*jogurt*ajvar

Svačina: Korn rohlík 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

rohlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina



Pondělí 9. března

Přesnídávka: Pomazánkové máslo, pečivo, ovoce

Polévka: Hráškový krém / 1 a, b, c, d, 7

zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Fazole v tomatě, grilovaná zelenina, bulgur / 1 a, b, c, d

VEGETARIAN

Červená fazole*cibule*drcená rajčata*rajčatový protlak*česnek*mouka*paprika*bylinky*bulgur* zelenina

Svačina: Žitný chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb* čerstvý sýr*zelenina

Úterý 10. března

Přesnídávka 2: Knäckebrot 2ks, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

plátek* lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Bramborová s quinoa / 1 a, b, c, d, 9

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Bramborové knedlíky s tofu a sojou, červené zelí / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7

VEGETARIAN

Brambory*tofu*sója*cibule*vejce*mouka*červené zelí*cibulka

Svačina: Domáci Rafaelo koláč 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mouka*olej*cukr*mléko*kokos*smetana*vejce

Středa 11. března

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, ricotta 30 g ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*ricotta*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*tarhoně

Oběd: Krutí soté s paprikou, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7

krutí maso*cuketa *česnek*paprika*mouka*cibule*smetana*mléko*olej*basmati rýže

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, ½ vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7

houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 12. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb*máslo*eidam*zelenina

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9

mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory

Oběd: Vepřové řízečky, mačkané brambory, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

Vepřové maso*mouka*vejce*brambory*okurka

Svačina: Bonvital chléb 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11

chléb*pomazánkové máslo *ovoce

Pátek 13. března

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13

Toast*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

Polévka: Polévka z červené čočky a rajčat / 1 a, b, c, d

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

Oběd: Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina



Pondělí 16. března

Přesnídávka: Lučina, pečivo, ovoce

Polévka: Rajská s rýží / 1 a, b, c, d, 7

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*mouka*máslo*rýže

Oběd: Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 9 **VEGETARIAN**

Sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*těstoviny*sýr

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 17. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 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: Hovězí Štěpánská, rýže basmati / 1 a, b, c, d

hovězí zadní*cibule*kmín*vejce*mouka*rýže basmati

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

Středa 18. března

Přesnídávka: Rýžový plátek 2 ks, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

plátek* máslo*eidam*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s krupicí a vejcem / 1 a, b, c, d, 3, 9

Hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*krupice*vejce

Oběd: Kuřecí roláda, mačkané brambory, salát / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 10

Kuřecí maso*vepřové

maso*špenát*mléko*česnek*vejce*strouhanka*mouka*koření*brambory*máslo*zelenina

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, pomazánka z pečeného kuřete 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Uzlík *pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina

Čtvrtek 19. března

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, pomazánka zeleninová ala humr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 9

toast*pomazánkové máslo*mrkev*celer*citrón*zelenina

Polévka: Minestrone s fazolemi / 1 a, b, c, d, 9

Mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer

Oběd: Květákové kari s cizrnou, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

Květák*cizrna*hrášek*drcená rajčata*kokosové

mléko*smetana*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*basmati rýže

Svačina: Jahodový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 20. března

Přesnídávka: Zálabský rohlík 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík* pomazánkové máslo*žervé*mrkev*zelenina

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

Oběd: Hovězí svíčková, brusinky, houskový 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: Žitný chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb*čerstvý sýr*zelenina



Pondělí 23. března

Přesnídávka: Žervé, pečivo, ovoce

Polévka: Celerový krém s pórkem / 1 a, b, c, d, 7, 9

Celer*cibule*brambory*pórek*mléko*smetana*mouka*máslo

Oběd: Kuře na paprice, kolínka / 1 a, b, c, d, 3, 7

Kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*mouka*vejce*cibulka

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

houska*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek

Úterý 24. března

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

Polévka: Zeleninová s bramborem / 1 a, b, c, d, 7, 9

květák*mrkev*hrášek*celer*mouka*mléko*brambory

Oběd: Vepřové výpečky, špenát, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřové maso*cibule*kmín*česnek*špenát*brambory*vejce*mouka

Svačina: Domácí mrkvíkový koláč 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mouka*vejce*cukr*mrkev*mandle*kokos*soda*citron

Středa 25. března

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

Kukuřičný 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 26. března

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11, 13
toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina

Polévka: Čočková polévka / 1 a, b, c, d

hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka*česnek

Oběd: Pohankové krupeto s francouzskou zeleninou / 1 a, b, c, d, 7 **VEGETARIAN**

Pohanka*kroupy ječné*cibule*česnek*mrkev*fazolové lusky*tymián*máslo

Svačina: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 27. března

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus ala svíčková 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 9, 11

Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*celer*ovoce

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9

mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory

Oběd: Lasagne Bolognese / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9

Hovězí a vepřové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mouka*mrkev*celer*těstovina*sýr

Svačina: Žitný chléb 60 g, sýrová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb*pomazánkové máslo*žervé*eidam*česnek*zelenina



Pondělí 30. března

Přesnídávka: Pomazánkové máslo, pečivo, ovoce

Polévka: Špenátový krém / 1 a, b, c, d, 7

cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo

Oběd: Filé na kmíně, šťouchané brambory, teplá zelenina / 4, 7

filet z tresky*bylinky*máslo*kmín*brambor*kurkuma*zelenina

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 31. března

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

Chléb*čerstvý sýr*ovoce

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

brambory*cibule*celer*petržel*smetana*mouka*česnek

Oběd: Špenátové omeletky, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

špenát*vejce*sýr*strouhanka*olej*česnek*brambory*mléko*máslo

Svačina: Velikonoční jidáš 60 g mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

jidáš*mléko

Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.