



Pondělí 2. června

Přesnídávka: Jablečné pyré 150 g, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3

Pyré*piškoty*ovoce

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

brokolice*brambory*cibule*mouka*smetana*mléko

Oběd: Těstoviny se sýrovou omáčkou / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Těstoviny*eidam*čedar*niva*máslo*mouka*mléko*smetana

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

chléb*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 3. června

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

plátek*lučina*pažitka*ovoce

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

brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka*kuřecí krky

Oběd: Hovězí kostky na šalotce, špecle / 1 a, b, c, d, 3

Hovězí maso*cibule šalotka*česnek*tymián*mouka*olej*špecle

Svačina: Vázaný koláč s makovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

Koláč*mléko

Středa 4. června

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

rohlík*ricotta*ovoce

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

Hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – nudle

Oběd: Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

Kuřecí maso*mouka*strouhanka*vejce*brambory*máslo*zelenina*kurkuma

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 5. června

Přesnídávka: Kváskový 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: Butter chicken, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7, 11

kuřecí prsa*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*smetana*rýže basmati*sezam

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

chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 6. června

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: Vegetariánská gulášovka se sójou / 1 a, b, c, d, 6

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina



Pondělí 9. června

Přesnídávka: Čokokuličky 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 7

Čokokuličky*mléko

Polévka: Rajská s těstovinovou rýží / 1 a, b, c, d, 3, 7

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka

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

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

Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 10. června

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

chléb*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Zeleninový krém s červenou řepou / 1 a, b, c, d, 7, 9

mrkev*celer*petržel*cibule*červená řepa*mouka*mléko*smetana

Oběd: Pasta Alfredo s kuřecím masem, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

Těstoviny*máslo*česnek*smetana*parmezán*kuřecí maso*olivový olej*zelenina

Svačina: Domácí prošívaná deka 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

Mouka*mléko*cukr*vejce*kakao*olej*tvaroh

Středa 11. června

Přesnídávka: Knäckebrot 2 ks, hrášková pomazánka s mátou 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

knäckebrot*máta*hrášek*žervé*citrón*pomazánkové máslo

Polévka: Boršč / 1 a, b, c, d, 9

Brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*hovězí maso*fazole*rajský protlak*koření*mouka

Oběd: Krutí ragú se zeleninou, jasmínová rýže / 1 a, b, c, d, 7

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

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

Uzlík*pomazánkové máslo*šunka*žervé*zelenina

Čtvrtek 12. června

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: Hrstková / 1 a, b, c, d, 9

cibule*česnek*hnědá a červená čočka*mrkev*celer*fazole*hrášek*mouka

Oběd: Vepřový obalovaný karbanátek, bramborová kaše, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

vepřové maso* vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma*okurka

Svačina: Čokoládový 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 13. června

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

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

Oběd: Hovězí maso, rajská omáčka, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9

hovězí maso* rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*koření*kvasnice*mouka*vejce*mléko

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

Toast*čerstvý sýr*zelenina



Pondělí 16. června

Přesnídávka: Pribináček 80 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e

Pribináček*ovoce

Polévka: Květáková s hráškem / 1 a, b, c, d, 7

květák*hrášek* mléko*smetana*cibule*mouka*máslo*bylinky

Oběd: Cous cous s grilovanou zeleninou, ledový salát / 1 a, b, c, d **VEGETARIAN**

Cous cous*červená a žlutá paprika*cuketa*červená cibule*olivový olej*zelenina

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

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

Úterý 17. června

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb*ricotta*zelenina

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

brambory*ovesnými vločkami*cibule*mrkev*mouka*celer*petržel

Oběd: Špagety s bazalkovou máčkou, parmezán / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

Těstoviny*bazalka*pesto*smetana*mouka*máslo*parmezán

Svačina: Kolínská brioška s mandlí 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Brioška*mléko

Středa 18. června

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

Kukuřičný plátek* lučina*pažitka*ovoce

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

kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – tarhoně

Oběd: Krutí Stroganov, divoká rýže / 1 a, b, c, d, 7, 10

krutí maso*cibule*máslo*mouka*koření*smetana*žampiony*hořčice*rajský protlak*rýže

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 19. června

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13

toast*pomazánkové máslo*žervé*makrelová*zelenina

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar z kostí*majoránka

Oběd: Krutí čevabčiči, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

Krutí maso*cibule*česnek*paprika sladká*strouhanka*olej*brambory*mléko*máslo * zelenina

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

Rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 20. června

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7

žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka *smetana*mléko

Oběd: Hovězí svíčková, brusinky, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10

hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*pšeničná mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

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

chléb*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina



Pondělí 23. června

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

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

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

Oběd: Kuře na kari, rýže jasmínová / 1 a, b, c, d, 7

kuřecí prsa*cibule*kari*mouka*mléko*smetana*rýže jasmínová

Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 24. června

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

Chléb*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Cibulačka s pohankou a bramborem / 1 a, b, c, d, 3, 9

brambory*cibule*pohanka*mrkev*celer*česnek*kmín*vejce*petržel

Oběd: Hrachová kaše, sázené vejce, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10 **VEGETARIAN**

hrách*smetana*česnek*cibule*mouka*vejce* okurka

Svačina: Domácí ovocná bublanina 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7,

Mouka*vejce*mléko*ovoce*cukr

Středa 25. června

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 játrovým kapáním a nudlemi / 1 a, b, c, d, 3, 9

Hovězí kosti*vepřová játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

Oběd: Těstoviny s lososem a špenátem / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7

losos*smetana*listový špenát*česnek*cibule*mouka*těstoviny

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 26. června

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, okurková pomazánka s koprem 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat / 1 a, b, c, d červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

Oběd: Krutí sekaný řízek, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7

Krutí maso* vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 27. června

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: Selská zelňačka / 1 a, b, c, d, 7

cibule*brambory*zelí*smetana*mléko*paprika sladká*mouka*vepřové maso

Oběd: Tvarohové knedlíčky, ovocný rozvar, zakysaná smetana / 1 a, b, c, d, 3, 7

Krupice*tvaroh*vejce*ovoce*zakysaná smetana*cukr

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.