červenec 2024

Pondělí 8. července
Přesnídávka: Croissant, ovoce
Polévka: Hráškový krém/1,7
zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana
Oběd: Špagety Mafiosi s parmazánem /1,3,7
špagety*hovězí hrudí*cibule*česnek*rajčata a protlak*smetana*worchestr*bazalka*parmazán
Svačina: Houska Bandur 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7
Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 9. července
Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g/ 1,4,6,7
rohlík*pomazánkové máslo*makrela*žervé*zelenina
Polévka: Bramborová s quinoa/1,9
brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel
Oběd: Lososové nugety, mačkaný brambor, salát /1,3,4,7
losos*mouka* vejce*strouhanka*olej* brambory*máslo*kurkuma*zelenina
Svačina: Loupák s mákem 50 g, mléko 200 ml / 1,3,7
loupák*mléko

Středa 10. července
Přesnídávka: Kukuřičný plátek 2 ks, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g/ 1,7
Kukuřičný plátek* lučina*pažitka*ovoce
Polévka: Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9
hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*nudle
Oběd: Chlazený těstovinový salát s tuňákem, vejcem a jarní cibulkou /1,3,4,7
penne*tuňák*vejce*jarní cibulka*olivový olej
Svačina: Houska Natura 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g/ 1,7
Houska *máslo*čedar*zelenina

Čtvrtek 11. července
Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7,11,13
Toast*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina
Polévka: Fazolová /1,7
cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej
Oběd: Kuřecí po Burgundsku, mačkaný brambor/1,7,9
Kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*rajský protlak*divoké koření*máslo*olej*cibule*brambory*kurkuma
Svačina: Chléb Bonvital 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g/ 1,7,11
Chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 12. července
Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g/ 1,7
Chléb*máslo*šunka*ovoce
Polévka: Selská zelňačka/1,7
cibule*brambory*zelí*smetana*mléko*paprika sladká*mouka*vepřové maso
Oběd: Domácí povidlové buchty, mléko /1,3,7 **VEGETARIAN**
Mouka*kvasnice*vejce*cukr*povidla *cukr*máslo*mléko
Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g/ 1,3,6,7
rohlík*máslo*vejce*zelenina

červenec 2024

Pondělí 15. července
Přesnídávka: Termix 90 g, ovoce 50 g/7,8
Termix*ovoce
Polévka: Rajská s rýží /1,7
sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*mouka*máslo*rýže
Oběd: Špagety s bazalkovým pestem, grilovaná zelenina /1,3,7,8 **VEGETARIAN**
Špagety*bazalkové pesto*sýr*zelenina
Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g/ 1,7
Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 16. července
Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7
Rohlík*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina
Polévka: Pórková s bramborem/ 1,3,7
Pórek*cibule*olej*mouka*brambory*máslo*mléko*smetana
Oběd: Chlazený těstovinový salát se zeleninou a kuřecím masem /1,3
Těstoviny*kuřecí maso*paprika*ledový salát
Svačina: Domácí makovec 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7
Mouka*mák*cukr*vejce*máslo*hera*mléko*jedlá soda*citrónová šťáva a kůra

Středa 17. července
Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, okurková pomazánka s koprem 30 g, ovoce 50 g/1,7
Chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*ovoce
Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9
kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže
Oběd: Vepřové rizoto, sýr, okurka / 7,9,10
Rýže parboiled*vepřové maso*mrkev*kukuřice*hrášek*celer*cibule*sýr*okurka
Svačina: Uzlík Caesar 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g/ 1,7
Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 18. července
Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1,7
Chléb*máslo*šunka*zelenina
Polévka: Hrstková /9
cibule*česnek*hnědá a červená čočka*mrkev*celer*fazole*hrášek
Oběd: Pečené kuře, mačkaný brambor, salát /1,7
kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory*zelenina
Svačina: Čokoládový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g/ 1,3,7,8
Mléko*piškoty*pudink*pistácie*ovoce

Pátek 19. července
Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1,4,7,11,13
Toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*ovoce
Polévka: Vegetariánská gulášovka se sójou /1, 6,9
Brambory*cibule*sója*olej*česnek*paprika sladká*mouka
Oběd: Sladké kynuté knedlíky s jahodami a cukrem/1,3,7 **VEGETARIAN**
mouka*droždí*vejce*máslo*vanilka*cukr *mléko*ovoce
Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g/ 1,3,6,7
Rohlík*máslo*vejce*zelenina

červenec 2024

Pondělí 22. července
Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g/1,7
Cornflakes*mléko*ovoce
Polévka: Mrkvičkový krém/1,7,9
mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana
Oběd: Květákový mozeček, mačkané brambory, salát /1,3,7 **VEGETARIAN**
květák*cibule*vejce*kurkuma*brambory*máslo*kurkuma*zelenina
Svačina: Houska Bandur 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7
Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 23. července
Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1,7
Chléb*ricotta*zelenina
Polévka: Česneková s vejcem a bramborem /3
česnek*cibule*brambory*kmín*vejce
Oběd: Pastýřská hovězí pochoutka, rýže basmati /1
hovězí zadní*žampióny*cibule*rajský protlak*mouka*rýže basmati*kmín
Svačina: Šáteček s povidlovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7
šáteček*mléko

Středa 24. července
Přesnídávka: Rýžový plátek 2 ks, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g/ 1,7
plátek* lučina*pažitka*ovoce
Polévka: Gulášová/1,9
hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka*celer
Oběd: Kuřecí se zelenými fazolkami, jasmínová rýže /1
Kuřecí maso*zelené fazolky*mouka*máslo*cibulka*jasmínová rýže
Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,6,7,10
Houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina

Čtvrtek 25. července
Přesnídávka: Světlý toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g,1,4,6,7
toast, pomazánkové máslo, žervé, sardinky, zelenina
Polévka: Čočková polévka/1
hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka
Oběd: Vepřový guláš s červenou paprikou, gnocchi /1,3,7
vepřové maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*olej*mouka*červená paprika*sladká paprika*brambory*vejce
Svačina: Domácí mango termix 150 ml, ovoce 50 g / 1,7
Mléko*pudink vanilkový*tvaroh*mango pasta*cukr*ovoce

Pátek 26. července
Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g / 1,7
Chléb*máslo*šunka*ovoce
Polévka: Bramborový krém s pohankou /1,9
Brambory* *cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky*pohanka
Oběd: Kuřecí rizoto, sýr, okurka/7,9,10
Kuřecí maso*rýže parboiled*olej*mrkev*celer*kukuřice*hrášek *sýr*okurka
Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1,3,6,7
Rohlík*máslo*vejce*zelenina

červenec 2024

Pondělí 29. července

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, ořechové musli 20 g, ovoce 50 g /1,7,8
Jogurt*musli*ovoce
Polévka: Zeleninový krém s červenou řepou /1,7,9
Petržel*mrkev*celer*brambory*červená řepa*cibule*olej*mouka*mléko*smetana*máslo
Oběd: Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1,3,7
Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr
Svačina: Uzlík Caesar 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,3,7,10
uzlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 30. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1,7
chléb*sýr*zelenina
Polévka: Bramborová s hráškem /1,9
Brambory* *cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky*hrášek
Oběd: Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, okurka /1,3,7,10
Kuřecí maso*mouka*strouhanka*vejce*brambory*máslo*okurka*kurkuma
Svačina: Domácí jablečný štrůdl 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8
Mouka*vejce*mléko*jablka

Středa 31. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, ovoce 50 g/1,4,7
chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*ovoce
Polévka: Kuřecí vývar s písmenky /1,3,9
Kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*písmenka-těstovina
Oběd: Francouzské zapečené brambory s kuřecím masem, salát /1,3,7
brambory*kuřecí maso*vejce*hořčice*cibule*mrkev *hrášek*sýr*zelenina
Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1,7
Uzlík*máslo*sýr*zelenina

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.