

Pondělí 7. července

Přesnídávka: Termix, ovoce

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

brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana

Oběd: Krutí paella, ledový salát / 0

krutí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika

česnek*šafrán*citronová šťáva* jarní cibulka*kurkuma

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

uzlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 8. července

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 bulgurem / 1 a, b, c, d, 9

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

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: Domácí jablečný štrúdl 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mouka*vejce*mléko*jablka

Středa 9. července

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

Chléb*máslo*eidam*ovoce

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

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

Oběd: Treska na bylinkách, mačkaný brambor / 1 a, b, c, d, 4, 7

treska filé*koření*bylinky*brambory*olivový olej*máslo* mouka*kurkuma

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

knäckebrot*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 10. července

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: Cizrnová se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d

cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* hráška

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1 a, b, c, d, 3,

brambory*vejce*mouka*vepřové maso*cibule*zelí*cukr*ocet

Svačina: Domácí kakaový tvaroháček 150 ml, ovoce / 1 a, b, c, d, 7

Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 11. července

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

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

Oběd: Domácí povidlové buchty, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Mouka*kvasnice*vejce*cukr*povidla *cukr*máslo*mléko

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

rohlík*pomazánkové máslo* zelenina

Pondělí 14. července

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, čokolíčky 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
Jogurt*čoko kuličky*ovoce

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

mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*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: Houska Natura 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Houska* lučina*pažitka*zelenina

Úterý 15. července

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

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

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

Oběd: Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7 - Pasta al forno

těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nat*sušená rajčata*parmazán*zelenina

Svačina: Skořička 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

skořička*mléko

Středa 16. července

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: 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: 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 17. července

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: Hrstková / 1 a, b, c, d, 9

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

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

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

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 18. července

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: Kvěťákový krém s hráškem / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Kuřecí řízečky, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7

kuřecí prsa*cibule*tymián*mouka*brambory*máslo*mléko*kurkuma

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

Chléb*máslo*marmeláda*ovoce

Pondělí 21. července

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

Jogurt*ovoce

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

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

Oběd: Krutí ve Středomořské omáčce, penne / 1 a, b, c, d, 3, 7

cibule*paprika*cuketa*olej*bazalka*rajský protlak*drcená rajčata*mouka*pepř*cukr*krutí maso*penne

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

uzlík*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 22. července

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

rohlík*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce

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

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

Oběd: Pečená treska, satay, rýže jasmínová / 1 a, b, c, d, 4, 5, 7, 8 a, b, c, d, e

treska*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*cukr*citr. šťáva

*smetana*mouka*koriandr*rýže jasmínová*arašidy

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

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

Středa 23. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

chléb*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: Krutí sekaná s bramborovou kaší, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

Krutí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*koření*mléko*máslo*vejce*strouhanka*kurkuma*zelenina

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

Houska*máslo*šunka*zelenina

Čtvrtek 24. července

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: Minestrone s fazolí / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Květákový mozeček, mačkané brambory, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7 VEGETARIAN

květák*cibule*vejce*kurkuma*brambory*máslo*kurkuma*smetana

Svačina: Piškoty se zakysanou smetanou 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7

Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce

Pátek 25. července

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

chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9

Hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek*pohanka*vejce

Oběd: Krutí na česneku a kmíně, špenát, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

Krutí maso*cibule*česnek*kmín*olej*špenát*brambory*mouka*vejce

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

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

Pondělí 28. července

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, musli s ořechy 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d,
Jogurt*musli*ořechy*ovoce

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

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

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

Květák*cizrna*hrášek*drcená rajčata*kokosové mléko*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*basmati rýže

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

Úterý 29. července

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

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

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

Oběd: Buchtičky se šodó / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink*vanilka*cukr

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

Středa 30. července

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, ricotta 30 g ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*ricotta*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, ½ vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 31. července

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: Hrachová / 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 a celozrnná

mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

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

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.