



Úterý 1. dubna

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: Česnekový krém / 1 a, b, c, d, 7
brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka*kuřecí krky

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: Loupák s mákem 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
loupák*mléko

Středa 2. dubna

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: Boršč / 1 a, b, c, d, 9
Brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*hovězí maso*fazole*rajský protlak*koření*mouka

Oběd: Zadělávané zelené fazolky na smetaně, vejce, brambory / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
Zelené fazolky*smetana*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*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

Čtvrtek 3. dubna

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: Hrstková / 1 a, b, c, d, 9
cibule*česnek*hnědá a červená čočka*mrkev*celer*fazole*hrášek*mouka

Oběd: Vepřový obalovaný karbanátek, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
vepřové maso*vejce*brambory*mléko*majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma*zelenina

Svačina: Piškoty s čokoládovou zakysanou smetanou 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
Zakysaná smetana*piškoty*kakao*cukr*ovoce

Pátek 4. dubna

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: Zeleninový krém s červenou řepou / 1 a, b, c, d, 7, 9
mrkev*celer*petržel*cibule*červená řepa*mouka*mléko*smetana

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: Korn rohlík 60 g, špenátová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
rohlík*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina



Pondělí 7. dubna

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

Pyré*piškoty*ovoce

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

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

Oběd: Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže / 1 a, b, c, d, 5, 6, 8 a, b, c, d, e

kuřecí maso*solamyl*kikkoman sójová omáčka*balsamico*sweet chilli omáčka*pórek*červená paprika*hlávkové zelí*rajský protlak*rýže

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

chléb*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 8. dubna

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

plátek* lučina*pažitka*ovoce

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

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

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

Mouka*mák*cukr*vejce*máslo*hera*mléko*jedlá soda*citronová šťáva a kůra

Středa 9. dubna

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, ricotta 30g 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

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

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

krůtí maso*cibule*máslo*mouka*koření*smetana*žampiony*hořčice*rajský protlak*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 10. dubna

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: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce

Oběd: Špagety POMODORO, mozzarella / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Špagety*rajčata*cibule*česnek*cukr*olivový olej*bazalka*mozzarella

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

chléb*pomazánkové máslo *ovoce

Pátek 11. dubna

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: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Kolínka s mákem a perníkem / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

těstoviny kolínka*mák*perník strouhaný*cukr*máslo

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 14. dubna

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

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

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 15. dubna

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: Krůtí sekaný řízek, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
Krůtí maso* vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma*zelenina

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

Středa 16. dubna

Přesnídávka: Knäckebrot 2 ks, avokádová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebrot*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek

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

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 17. dubna

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
toast*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Hráškový krém / 1 a, b, c, d, 7
zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Fusilli s domácím bazalkovým pestem a kuřecím masem, parmezán / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d
fusilli*kuřecí maso*bazalka*olivový olej*kešu*parmezán*cibule

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

Pátek 18. dubna

Státní svátek



Pondělí 21. dubna

Státní svátek

Úterý 22. dubna

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

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7

brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby

Oběd: Lososové nugety, mačkaný brambor, kompot / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7

losos*mouka* vejce*strouhanka*olej* brambory*máslo*kurkuma*kompot

Svačina: Houska Natura 60 g, brokolicová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek

Středa 23. dubna

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

Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Obalované rybí kuličky, mačkaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7

Treska filé*mouka* máslo*vejce*strouhanka*řepkový olej* brambory*kurkuma*salát

Svačina: Velikonoční vejíčko 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 8 a, b, c, d, e
Vajíčko* mléko

Čtvrtek 24. dubna

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

Kukuřičný plátek* lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Toskánská fazolová / 1 a, b, c, d, 9

Cibule*mrkev*celer* *česnek*drcená rajčata*cuketa*rajský protlak*bílé a červené fazole*mouka*bylinky

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

Hovězí maso*cibule*kmín *špenát*brambory*vejce*mouka

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

Pátek 25. dubna

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

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

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

brambory*cibule *celer*petržel*smetana

Oběd: Segedínský guláš, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřová kýta*cibule*paprika mletá*zelí*smetana*mouka*vejce*mléko*olej

Svačina: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb *máslo*čedar*zelenina



Pondělí 28. dubna

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

Termix*ovoce

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

brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana

Oběd: Zeleninové rizoto, sýr, okurka / 7, 9, 10 **VEGETARIAN**

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

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 29. dubna

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

Chléb*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 mrkvový koláč 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mrkev*mandle*mouka*kokos*vejce*citrón*mléko

Středa 30. dubna

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

toast*máslo*mozzarella*ovoce

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

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

Oběd: Vepřové na hříbkách, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7

Vepřové maso*hříbky*mouka*kmín*smetana*cibule*basmati rýže

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*máslo*eidam*zelenina

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.