



květen 2025

Čtvrtek 1. května

Státní svátek

Pátek 2. května

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

Pyré*piškoty*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: Lívance, skořicový cukr, smetana / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

mouka*mléko*vejce*kypřicí prášek*mléko*cukr* skořice*zakysaná smetana

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

Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Pondělí 5. května

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

Cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Mrkvičkový 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, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Houska*ricotta*zelenina

Úterý 6. května

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

rohlík* pomazánkové máslo*pažitka*ovoce

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

brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel

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

Šáteček*mléko

Středa 7. května

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

plátek* lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Domácí těstoviny s čedarovou omáčkou / 1 a, b, c, d, 7

VEGETARIAN

Mouka*čedar a mix sýrů*mléko*smetana

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 8. května

Státní svátek

Pátek 9. května

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

Čokokuličky*mléko

Polévka: Hrstkova / 1 a, b, c, d, 9

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

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

kuřecí prsa*vejce*strouhanka*mléko*brambory*máslo

Svačina: Světlý toast 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7

toast* tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Pondělí 12. května

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, musli se sušeným ovocem 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Jogurt*musli*ovoce

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

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

Oběd: Obalované rybí filetky, šťouchaný brambor / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10

Treska filé*mouka* máslo*hořčice*strouhanka*řepkový olej* brambory*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 13. května

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

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

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 jablečný štrůdl 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d,
Mouka*vejce*mléko*jablka

Středa 14. května

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, fíková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*pomazánkové máslo*fíky*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, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Svačina: Knäckebröt 2k s, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebröt*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 15. května

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

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

Oběd: Zeleninová omáčka ala svíčková, brusinky, chia knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10 **VEGETARIAN**

cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*pšeničná a celozrnná mouka*chia semínka*

kvasnice*vejce*mléko*brusinky

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

Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 16. května

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: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9

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

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

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

Pondělí 19. května

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, jablečné pyré 30 g, ovoce 50 g / 7, 8 a, b, c, d, e

Jogurt*pyré jablečné*ovoce

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

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

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 Natura 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska* šunka*máslo*zelenina

Úterý 20. května

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

rohlík*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek

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

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

Oběd: Italský krůtí guláš, těstoviny / 1 a, b, c, d, 3, 7

cibule*olej*paprika sladká*krůtí maso*pepř*česnek*rajský protlak* paprika červená, žlutá

čerstvá*oliv*drcená rajčata*italské bylinky*olivový olej*těstoviny

Svačina: Vanilkové pokušení 70 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

Pokušení*mléko

Středa 21. května

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

chléb lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Gulášová / 1 a, b, c, d

hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka

Oběd: Vepřové na divoko s fazolemi, basmati rýže / 1 a, b, c, d

vepřová kýta*cibule*fazole*divoké koření*česnek*mouka*basmati rýže

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 22. května

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: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7

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

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

hovězí maso*vepřové maso*rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*koření*kolínka

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 23. května

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: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Oběd: Sladké kynuté knedlíky s ovocem, cukrem a máslem / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Mouka* ovoce*vejce*cukr*máslo*kvasnice

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 26. května

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

Jogurt*ovoce

Polévka: Květákový krém s chřestem / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Špagety Mafiosi s parmazánem / 1 a, b, c, d, 3, 7

špagety*hovězí hrudí*cibule*česnek*rajčata a protlak*smetana*worchestr*bazalka*parmazán

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

uzlík*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 27. května

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

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

Oběd: Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory / 1 a, b, c, d

Kuřecí maso*zelené fazolky*mouka*máslo*cibulka*brambor*kurkuma

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

Mouka*vejce*máslo*cukr*kakao*maliny

Středa 28. května

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

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

Oběd: Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem / 1 a, b, c, d, 3, 7

Těstoviny*gouda*kuřecí maso*parmezán*vejce*pórek*sušená rajčata*česnek*smetana

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 29. května

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: Čočková polévka / 1 a, b, c, d

hnědá čočka*cibule* oceť*cukr*mouka

Oběd: Koprová omáčka s hovězím, pohankový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

hovězí maso*mléko*smetana*kopr*mouka*pohanka*vejce*droždí*mléko

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 30. května

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: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9

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

Oběd: Obalované rybí filetky, šťouchaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10

Treska filé*mouka* máslo*hořčice*strouhanka*řepkový olej* brambory*kurkuma*zelenina

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

rohlík*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.