

Pondělí 4. května

Přesnídávka: Bílý toast, pomazánkové máslo, ovoce

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

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*těstovina – tarhoňa

Oběd: Fazole ragú, basmati rýže / 0

fazole*kukuřice*kmín*rajčata*cukr*česnek*cibule*paprika*rajský protlak

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

VEGETARIAN

Úterý 5. května

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, pomazánka "Barbie" z červené řepy 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e

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

brambory*cibule *celer*petržel*smetana*mouka*česnek

Oběd: Špenátové omeletky, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7

špenát*vejce*sýr*strouhanka*olej*česnek*brambory*mléko*máslo

Svačina: Domácí rafaello 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e
mouka*olej*cukr*mléko*kokos*smetana*vejce

VEGETARIAN

Středa 6. května

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, lososová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7

rohlík*losos*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

Polévka: Tom Yum Gai / 1 a, b, c, d, 4, 6, 8 a, b, c, d, e

kokosové mléko*kuřecí vývar*kari pasta*limetka*jarní cibulka*zázvor*žampiony*sójová omáčka* koriandr
cukr petržel*rybí omáčka

Oběd: Penne s krutím masem se Středomořské omáče / 1 a, b, c, d, 3

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

Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 10
houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina

Čtvrtek 7. května

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 bílá / 1 a, b, c, d, 7

cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

Oběd: Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřová kýta*cibule*česnek*kmín*olej*zelí*cibule*brambory*vejce*cukr*ocet*krupice*mouka

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

Pátek 8. května

Státní svátek

Pondělí 11. května

Přesnídávka: Tmavý toast, žervé, ovoce

Polévka: Dýňová / 1 a, b, c, d, 7

dýně*cibule*kurkuma*smetana*mrkev*mléko*máslo*mouka*olej

Oběd: Zeleninová korma, bulgur / 1 a, b, c, d, 7, 8, b, c, d, e

VEGETARIAN

pórek*paprika*cibule*cuketa*fazole*zázvor*kari pasta *kokosové mléko*koriandr*smetana*česnek*cibule*rajčata*olej*citron*bulgur

Svačina: Houska kolínská 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 12. května

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

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

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*česnek*kmín*majoránka*mouka

Oběd: Bramborovo – mrkvové placičky, salát z kysaného zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

brambory*vejce*mouka*smetana*česnek*mrkev*zelí*ocet*cukr*petržel*olej*cibule

Svačina: Koláč s tvarohovou a makovou náplní 60 g, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7
koláč*mléko

Středa 13. května

Přesnídávka: Croissant máslový, ovoce

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

hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – tarhoňe

Oběd: Francouzské zapečené brambory s kuřecím masem, okurka / 3, 7, 10

brambory*kuřecí maso*vejce*smetana*cibule *muškátový květ*okurka

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, pomazánka z pečeného kuřete 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
uzlík *pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina

Čtvrtek 14. května

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: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Rajská hovězí, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9

hovězí maso* rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*perník*skořice*máslo*petržel*cukr*koření

Svačina: Jahodový 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 15. května

Přesnídávka: Zálabský rohlík 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík* pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce

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

zelí*cibule*brambory*mouka*paprika sladká*mléko*smetana*nové koření

Oběd: Špagety Mafioso, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13

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

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

Pondělí 18. května

Přesnídávka: Světly toast, lučina, ovoce

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

mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana

Oběd: Kuře na paprice, těstoviny / 1 a, b, c, d, 3, 7

kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*těstoviny*cibulka

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 19. května

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

chléb*ricotta*zelenina

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Oběd: Kuskus s grilovanou zeleninou / 1 a, b, c, d

VEGETARIAN

kuskus*červená a žlutá paprika*cuketa*červená cibule*lilek*olivový olej*salát

Svačina: Domácí mrkvíčkový koláč 80 g, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

mouka*vejce*cukr*mrkev*mandle*kokos*soda*citron

Středa 20. května

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 rýží / 9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Krutí sekaná s červenou čočkou, mačkaný brambor, salát okurkový / 1 a, b, c, d, 3, 7

krutí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*veka*koření*mléko*máslo*vejce*okurky

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 21. května

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11, 13

toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina

Polévka: Toskánská fazolová / 9

cibule*mrkev*celer*česnek*drcená rajčata*rajský protlak*bílé a červené fazole *bylinky

Oběd: Špenátové lasagne / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

těstoviny lasagne*cibule*česnek*špenát*smetana*eidam*máslo*mléko*mouka*vejce

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

rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 22. května

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus 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*mouka*česnek

Oběd: Kachna, červené zelí, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

kachní prsa*cibule*koření*brambory*jemná krupička*vejce*červené zelí

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

chléb*pomazánkové máslo*žervé*eidam*česnek*zelenina

Pondělí 25. května

Přesnídávka: Máslový croissant, ovoce

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

brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana*kuřecí vývar

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

treska filé*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*sezam*kurkuma*kopr*zakysaná smetana

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 26. května

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7

chléb*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

Polévka: Bramboračka s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9 brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Butter tofu s cizrnou, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11

VEGETARIAN

cizrna*tofu*máslo*mouka*basmati rýže*kari koření*hrášek*kukuřice*mrkev*sezam

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

Středa 27. května

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, 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 těstovinovou rýží / 1 a, b, c, d, 3, 9

hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina

Oběd: Grilovaná zelenina s cizrnou, mrkvovo-bramborové pyré / 7

VEGETARIAN

paprika*cuketa*cibule*paprika*lilek*cizrna*bylinky*brambory*máslo*mléko*mrkev

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*máslo*čedar*zelenina

Čtvrtek 28. května

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: Cizrnová se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d, 7

cizrna*zelený hrášek*garam masala*cibule*česnek*mouka*mléko*smetana

Oběd: Kuřecí paella, ledový salát / 0

kuřecí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-

čerstvá*česnek*šafrán*citronová šťáva*jarní cibulka*kurkuma

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

mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 29. května

Přesnídávka: Kukuřičný chléb 2 ks, pomazánka z pečené zeleniny 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
kukuřičný chléb*pomazánkové máslo*žervé*ajvar*ovoce

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

brambory*cibule*mrkev*celer*mouka*máslo*smetana*mléko*červená řepa

Oběd: Obalované rybí kuličky, šťouchaný brambor, ajvar dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7

treska filé*mouka*vejce*strouhanka*řepkový olej*sádlo*brambory*máslo*kurkuma*zakysaná

smetana*ajvar

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

knäckebrot*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*zelenina

Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIE
Změna jídelníčku vyhrazena.