



Pondělí 5. ledna

Přesnídávka: Máslový croissant, ovoce

Polévka: Špenátový krém / 1 a, b, c, d, 7 cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo

Oběd: Filet na kmíně, šťouchané brambory, teplá zelenina / 4, 7

filet z tresky*bylinky*máslo*kmín*brambor*kurkuma*zelenina

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

uzlík*pomazánkové máslo*zelenina

Úterý 6. ledna

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

Rohlík* pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

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

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

Oběd: Obalovaný květák, mačkaný brambor, koprový dip / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

Květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*kopr*zakysaná smetana*smetana

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

Středa 7. ledna

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 jáhlami / 9

kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*jáhly

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

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

Svačina: Houska kolínská 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d,

houska*máslo*mozzarella*zelenina

Čtvrtek 8. ledna

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, ajvar pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11,

toast*pomazánkové máslo*ajvar*zelenina

Polévka: Hrstková / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Indické cizrnové kari, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

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

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

Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce

Pátek 9. ledna

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus ala Shrek 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 11

Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*spirulina*ovoce

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Oběd: Karlovarský krutí guláš, kolínka / 1 a, b, c, d, 3, 7

krutí maso*cibule*paprika mletá*smetana*mouka*těstoviny kolínka

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

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



Pondělí 12. ledna

Přesnídávka: Pomazánkové máslo, pečivo, ovoce

Polévka: Brokolicový krém / 1 a, b, c, d, 7 brokolice*brambory*cibule* mouka* smetana*mléko*česnek

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

Úterý 13. ledna

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

plátek* lučina*pažitka*ovoce

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

brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka*kuřecí vývar

Oběd: Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 10 **VEGETARIAN**

čočka*ocet*cukr*vejce*okurka*cibulka*mouka

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

Máslo*mouka*mák*cukr*vejce*citrónová kůra

Středa 14. ledna

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

rohlík*ricotta*ovoce

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: Krutí nudličky, polentová kaše, jarní zelenina / 1 a, b, c, d, 7

Krutí prsa*máslo*mrkev*cibule*kukuřičná polenta*mléko* zelenina

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, ½ vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6,

houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 15. ledna

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: Z červené čočky a rajčat / 1 a, b, c, d

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

Oběd: Hamburská kýta, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10

vepřové maso* máslo*mléko*cibule*smetana*celer*petržel*hořčice*okurky*ocet*mouka*kvasnice *vejce

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

chléb*pomazánkové máslo *ovoce

Pátek 16. ledna

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: Vegetariánská gulášovka se sójou / 1 a, b, c, d, 6

Brambory*cibule*sója*olej*česnek*paprika sladká*mouka

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

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

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 19. ledna

Přesnídávka: Žervé, pečivo, ovoce

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

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka

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 kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

houska*pomazánkové máslo*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 20. ledna

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

chléb*čerstvý sýr*ovoce

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

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

Oběd: Kuřecí roláda, mačkané brambory / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 10

Kuřecí maso*vepřové maso*špenát*mléko*česnek*vejce*strouhanka*mouka*koření*brambory*máslo

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

Středa 21. ledna

Přesnídávka: Rýžový plátek 2 ks, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

plátek* máslo*eidam*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: Halušky se zelím s vepřovým masem / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

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 22. ledna

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

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: 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 23. ledna

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

rohlík* pomazánkové máslo*žervé*mrkev*zelenina

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar kuřecí*majoránka

Oběd: Holandský řízek, bramborová kaše, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

vepřové maso*sýr*vejce*strouhanka*brambory*máslo*mléko *kurkuma*okurka

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

chléb*čerstvý sýr*zelenina



Pondělí 26. ledna

Přesnídávka: Lučina, pečivo, ovoce

Polévka: Mrkvičkový krém se zázvorem / 1 a, b, c, d, 7,9

mrkev*celer*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana*zázvor*máslo*olej

Oběd: Milánské sójové špagety se sýrem / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7

Špagety*sojové maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*olej*mouka*sýr

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 27. ledna

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

chléb*ricotta*zelenina

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

brambory*ovesnými vločkami*cibule*mrkev*česnek*majoránka*kmín*mouka*celer*petržel

Oběd: Kuřecí nudličky s pórkem a červenou paprikou, jasmínová rýže / 1 a, b, c, d, 7

Pórek*česnek*smetana*cibule*olej*mouka*paprika*mléko*kuřecí maso*jasmínová rýže

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

Mouka*vejce*cukr*máslo*jablka*mléko

Středa 28. ledna

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

rohlík*gervais *pomazánkové máslo*mrkev*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s těstovinou / 1 a, b, c, d, 3, 9 kuřecí maso a

kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina

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

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

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 29. ledna

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13

toast*pomazánkové máslo*žervé*makrelová*zelenina

Polévka: Čočková polévka / 1 a, b, c, d hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka*česnek

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

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

Svačina: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7 rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 30. ledna

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: Selská zelňačka / 1 a, b, c, d, 7

cibule*brambory*zelí*smetana *paprika sladká*mouka*vepřové maso*olej

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

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

Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.