



listopad 2024

Pátek 1. listopad

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

Chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Kulajda/1,3,7

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

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

Mouka* ovoce*vejce*cukr*máslo*kvasnice

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

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



Pondělí 4. listopad

Přesnídávka: Pribináček 80 g, ovoce 50 g /1,7,8

Pribináček*ovoce

Polévka: Brokoliceový krém /1,7,9

brokolice*brambory*cibule*mrkev*celer* mouka* smetana*mléko

Oběd: Filé na bylinkách, šťouchaný brambor /1,4,7

filet z tresky*bylinky*máslo*mouka*libeček*brambor*mouka*kurkuma

Svačina: Houska Bandur 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 5. listopad

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

rohlík*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem/1,3,7

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*mouka*mléko

Oběd: Hovězí kostky na šalotce, špeclé / 1,3

Hovězí maso*cibule šalotka*česnek*tymián*mouka*olej*špeclé

Svačina: Domácí perník 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

Mouka*cukr*vejce*prášek do pečiva*mléko*olej*koření do perníku

Středa 6. listopad

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, brokoliceová pomazánka 30 g, ovoce 50 g/ 1,7

Chléb*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek

Polévka: Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9

Hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny-nudle

Oběd: Krůtí na česneku, špenát, gnocchi /1,3,7

krůtí maso*cibule*kmín*česnek *špenát*brambory*vejce*mouka

Svačina: Houska Bandur 60 g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30 g, zelenina 50 g/1,6,7

Houska*pomazánkové máslo*pečené kuře*ajvar*žervé*zelenina

Čtvrtek 7. listopad

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g/ 1,7

Chléb*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Fazolová /1,7

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

Oběd: Krůtí čevabčiči, bramborová kaše, salát/1,3,7,10

Krůtí maso*cibule*česnek*paprika sladká*strouhanka*olej*brambory*mléko*máslo*hořčice* zelenina

Svačina: Chléb Bonvital 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g/ 1,7,11

Chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 8. listopad

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,4,6,7,11,13

Toast*losos*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

Polévka: Vegetariánská gulášovka se sójou /1,6,9

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

Oběd: Vepřový guláš s červenou paprikou, těstoviny /1,3,7

vepřové maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*olej*mouka*červená paprika*sladká paprika*těstoviny

Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g/ 1,3,6,7

rohlík*máslo*vejce*zelenina



listopad 2024

Pondělí 11. listopad

Přesnídávka: Termix 90 g, ovoce 50 g/7,8

Termix*ovoce

Polévka: Dýňový krém/1,7,9

Dýně*cibule* mrkev*celer*petržel*koření*mouka*smetana*mléko*kurkuma

Oběd: Milánské špagety s kuřecím masem a sýrem / 1,3,7

Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr

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

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 12. listopad

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1,7

Chléb*čerstvý sýr*zelenina

Polévka: Česnekový krém /1,7

brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka

Oběd: Pasta Alfredo s kuřecím masem /1,3,7

Těstoviny*máslo*česnek*smetana*parmezán*kuřecí maso*olivový olej

Svačina: Kolínský koláč s meruňkovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Koláč, mléko

Středa 13. listopad

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, okurková pomazánka s koprem 30 g, ovoce 50 g/1,7

Chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*ovoce

Polévka: Boršč /1,9

Brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*hovězí maso*fazole*rajský protlak*koření*mouka

Oběd: Vepřová panenka se sušenými rajčaty, domácí těstoviny /1,3,7

vepřová panenka*cibule*česnek*sušená rajčata*mouka*máslo*mléko*smetana*těstoviny farfalle

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g/ 1,7

Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 14. listopad

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1,4,7,11,13

Toast*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina

Polévka: Hrstková /9

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

Oběd: Vepřový karbanátek, bramborová kaše, okurka /1,3,7,10

vepřové maso* vejce*brambory*mléko

*hořčice*majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma*okurka*brambory*okurka

Svačina: Domácí mango termix 150 ml, ovoce 50 g / 1,7,8

Mléko*pudding vanilkový*tvaroh*mango pasta*cukr*ovoce

Pátek 15. listopad

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

Chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Zeleninový krém s červenou řepou /1,7,9

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

Oběd: Krupicová kaše s Grankem / 1,7 **VEGETARIAN**

Krupice*mléko*máslo*granko*kakao

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, zelenina 50 g/ 1,6,7

Rohlík*máslo*mozzarella*zelenina



Pondělí 18. listopad

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g/1,7

Cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Rajská s krupkami / 1,3,7

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

Oběd: Cous cous s grilovanou zeleninou /1 **VEGETARIAN**

Cous cous*červená a žlutá paprika*cuketa*červená cibule*lilek*olivový olej

Svačina: Houska Bandur 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 19. listopad

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1,4,6,7

rohlík* makrela *pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s quinoa/1,9

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Fleky zapečené s kuřecím, okurka/1,3,7,10

Kuřecí maso*těstoviny fleky*vejce*mléko*muškátový květ*cibule*strouhanka*okurka

Svačina: Domácí jablečný štrůdl 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

Mouka*vejce*mléko*jablka

Středa 20. listopad

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, zeleninová pomazánka ala humr 30 g, ovoce 50 g/ 1,7,9

chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9

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

Oběd: Zeleninové placičky se sójou, bramborová kaše, dip /1,3,6,7,10 **VEGETARIAN**

Vejce* strouhanka* červená čočka*cibule*česnek*hořčice*kmín*petrželka*olej*brambory*mléko*jogurt

Svačina: Houska Natura 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g / 1,7

Houska*máslo*čedar*zelenina

Čtvrtek 21. listopad

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1,7

Chléb*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem/3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce

Oběd: Hovězí na česneku, špenát, bramborový knedlík /1,3,7

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

Svačina: Pistáciový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g/ 1,3,7

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 22. listopad

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,4,6,7

toast*pomazánkové máslo*žervé*tuňák*ovoce

Polévka: Hrachová /7

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

Oběd: Hovězí svíčková, brusinky, houskový knedlík/1,3,7,9,10

hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*pšeničná a celozrnná mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1,3,6,7

Rohlík*máslo*vejce*zelenina



listopad 2024

Pondělí 25. listopad

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, ořechové musli 20 g, ovoce 50 g /1,7,8 Jogurt*musli*ovoce

Polévka: Hráškový krém/1,7

zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Špagety aglio olio, parmezán /1,3,7 **VEGETARIAN**

Těstoviny*česnek*olivový olej*parmezán*červená paprika*chilli

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

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

Úterý 26. listopad

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g /1,7 chléb*čerstvý sýr*zelenina

Polévka: Cibulačka s pohankou a bramborem /1,3,9

brambory*cibule*pohanka*mrkev*celer*česnek*kmín*vejce*petržel

Oběd: Francouzské zapečené brambory s kuřecím masem /1,3,7,10

brambory*kuřecí maso*vejce*hořčice*cibule*mrkev*hrášek*sýr*kurkuma

Svačina: Šáteček s povidlovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7 šáteček*mléko

Středa 27. listopad

Přesnídávka: Knackebrot 2 ks, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,7

knackebrot*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s játrovým kapáním a nudlemi/1,3,9

Hovězí kosti*vepřová játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

Oběd: Krutí sekaný řízek, bramborová kaše, salát /1,3,7

Krutí maso*vejce*brambory*mléko*majoránka*česnek*strouhanka*mouka*kurkuma*zelenina

Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g /1,7

houska*máslo*eidam*zelenina

Čtvrtek 28. listopad

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7,11,13

Toast*pomazánkové máslo*makrela*žervé*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat/1,7

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*majoránka*mouka*mléko

Oběd: Lasagne Bolognese /1,3,7,9

Hovězí a vepřové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*těstovina*sýr

Svačina: Chléb Bonvital 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g /1,7,11

Chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 29. listopad

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g /1,7 chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Selská zelňačka/1,7

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

Oběd: Staročeský hovězí guláš, špeclé /1,3,7

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak* mouka*vejce*mléko*olej

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g /1,6,7

rohlík*máslo*eidam*zelenina

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.