



Pondělí 3. listopadu

Přesnídávka: Pomazánkové máslo, pečivo, ovoce

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

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

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*olej*bylinky*koření*těstoviny*sýr

Svačina: Houska Natura 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Houska* lučina*pažitka*zelenina

Úterý 4. listopadu

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

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

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: Vázaný koláč s makovou náplní 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7 koláč*mléko

Středa 5. listopadu

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

chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*ovoce

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

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

Oběd: Krutí sekaná s quinoou, bramborová kaše, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

Krutí maso*brambory* quinoa*cibule*česnek*mouka *koření*mléko*máslo *vejce*veka

kurkuma*olej*okurka

Svačina: Houska Bandur 60 g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b,

c, d, 6, 7 Houska*pomazánkové máslo*pečené kuře*ajvar*žervé*zelenina

Čtvrtek 6. listopadu

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, pizza pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

chléb*pomazánkové máslo*tofu*ajvar*bylinky

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7 žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka *smetana*mléko*mouka*olej

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

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

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 7. listopadu

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13

toast*máslo*čedar*ovoce

Polévka: Selská zelňačka / 1 a, b, c, d, 7

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

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

kachní prsa*cibule*koření*brambory*mouka*vejce*červené zelí*cukr*olej*ocet

Svačina: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus ala svíčková 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 9, 11

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



Pondělí 10. listopadu

Přesnídávka: Žervé, pečivo, ovoce

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

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

Oběd: Kuře na kari, rýže jasmínová / 1 a, b, c, d, 7

kuřecí prsa*cibule*kari*kurkuma*mouka*mléko*olej*máslo*smetana*česnek*rýže jasmínová

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

uzlík*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 11. listopadu

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: Kapustová s brambůrkem / 1 a, b, c, d, 7

kapusta*cibule*brambory*česnek*smetana*mouka*olej

Oběd: Brokolicové placičky s červenou čočkou, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**

brokolice*vejce*červená čočka*smetana *brambory*mléko*bylinky*ovesné vločky*máslo*chia semínka

Svačina: Domácí jablečný závin 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

Mouka*vejce*mléko*cukr*máslo*jablka

Středa 12. listopadu

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: Hovězí vývar s rýží / 9 Hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

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

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

Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*máslo*mozzarella*zelenina

Čtvrtek 13. listopadu

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

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

Oběd: Zeleninová paella, ledový salát / 0 **VEGETARIAN**

rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*šafrán*citrón*kurkuma
cibulka*salát

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

Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce

Pátek 14. listopadu

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: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9

Cibule*brambory*mrkev*celer*česnek*kmín*vejce*petrželka*hovězí maso

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

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



Pondělí 17. listopadu

Státní svátek

Úterý 18. listopadu

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, musli s ořechy 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
Jogurt*musli*ořechy*ovoce

Polévka: Bramborová polévka / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Fazole ala chilli con carne, basmati rýže / 0 **VEGETARIAN**

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

Středa 19. listopadu

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

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

Kuřecí maso a kosti*kokosové mléko*kuřecí vývar*kari pasta*limetka*jarní

cibulka*zázvor*žampiony*sójová, rybí omáčka*koriandr*cukr*petržel

Oběd: Krutí ve Středomořské omáčce, penne / 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, máslo 10 g, ½ vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 20. listopadu

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 / 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 21. listopadu

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: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar z kostí*majoránka

Oběd: Staročeský hovězí guláš, špece / 1 a, b, c, d, 3

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*paprika*mouka*olej*špece

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 24. listopadu

Přesnídávka: máslový croissant, ovoce

Polévka: Dýňový krém / 1 a, b, c, d, 7 dýně*cibule*kurkuma*smetana*mrkev*mléko*máslo*mouka*olej

Oběd: Butter chicken, basmati rýže / 7, 11

Kuřecí maso*cibule*olej*jogurt* smetana*kurkuma*koriandr*rajčata*česnek*zázvor*paprika*máslo*sezam

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, houska*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 25. listopadu

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 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: Domácí makovec 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7 mouka*mléko*cukr*vejce*mák*máslo

Středa 26. listopadu

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: Hovězí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9 hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – tarhoně

Oběd: Těstovinový salát caprese s bazalkovým pestem / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

těstoviny *rajčata*bazalkové pesto*mozzarella*olivový olej

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 27. listopadu

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, pomazánka zeleninová ala humr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, toast*pomazánkové máslo*mrkev*celer*citrón*zelenina

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

Oběd: Hovězí maso, rajská omáčka, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9

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

droždí*mouka *vejce *mléko*olej

Svačina: Pistáciový 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 28. listopadu

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

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

Oběd: Obalované treska, mačkaný brambor / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10

Treska filé*mouka* máslo*strouhanka* olej* brambory*kurkuma

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

Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.