prosinec 2024

Pondělí 2. prosince
Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, jablečné pyré 30 g, ovoce 50 g /7,8 a, b, c, d, e
Jogurt*pyré jablečné*ovoce
Polévka: Špenátový krém /1 a, b, c, d,7
cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo
Oběd: Lososové nugety, mačkaný brambor, kompot /1 a, b, c, d,3,4,7
losos*mouka* vejce*strouhanka*olej* brambory*máslo*kurkuma*kompot
Svačina: Houska Natura 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g/ 1 a, b, c, d, 7
Houska* lučina*pažitka*zelenina

Úterý 3. prosince
Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, brokolicová pomazánka 30 g, zelenina 50 g/ 1 a, b, c, d, 7
Chléb*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek
Polévka: Kulajda /1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby
Oběd: Kuřecí po Burgundsku, mačkaný brambor /1 a, b, c, d, 7, 9
Kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*rajský protlak*divoké koření*máslo*olej*cibule*brambory*kurkuma
Svačina: Domácí brownies s malinami 80 g, mléko 200 ml/ 1 a, b, c, d, 3, 7
Mouka*cukr*vejce*čokoláda*kakao*mléko*maliny

Středa 4. prosince
Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g/ 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
rohlík*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce
Polévka: Kuřecí vývar s rýží /9
kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže
Oběd: Kachna, červené zelí, bramborový knedlík /1 a, b, c, d, 3, 7
kachní prsa*cibule*koření*brambory*jemná krupička*vejce*červené zelí
Svačina: Kukuřičný plátek 2 ks, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
plátky*tvaroh*pomazánkové máslo*mrkev*lněné semínko*zelenina

Čtvrtek 5. prosince
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: Toskánská fazolová /9
Cibule*mrkev*celer* *česnek*drcená rajčata*cuketa*rajský protlak*bílé a červené fazole*hraška*bylinky
Oběd: Segedínský guláš, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7
vepřová kýta*cibule*paprika mletá*zelí*smetana*mouka*vejce*mléko*olej
Svačina: Jahodový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 6. prosince
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: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 9
brambory*cibule *celer*petržel
Oběd: Špaldové buchtičky se šodó / 1 a, b, c, d, 3, 7 VEGETARIAN
Špaldová mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink*vanilka*cukr
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

prosinec 2024

Pondělí 9. prosince

Přesnídávka: Ovocný jogurt 150 g, ovoce 50 g / 1a, b, c, d, 7
Jogurt*ovoce
Polévka: Žampiónový krém / 1 a, b, c, d, 9
brambory*cibule *celer*petržel*žampióny
Oběd: Zeleninové rizoto, sýr, okurka / 7, 9, 10 VEGETARIAN
Rýže paboiled* bylinky* karotka*květák*hrášek*kukuřice*celer*máslo* sýr*okurka
Svačina: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1a ,b, c, d, 7
chléb*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 10. prosince

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g/ 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
Rohlík* pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina
Polévka: Bramborová s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9
brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka
Oběd: Kuře na smetaně se zeleninou, těstoviny / 1a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny
Svačina: Vánočka 60 g, mléko 200ml / 1 a, b, c, d , 3 ,7 ,8 a, b, c, d, e Vánočka*mléko

Středa 11. prosince

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Houska*máslo*eidam*ovoce
Polévka: Hovězí vývar masem s písmenky / 1 a, b, c, d, 3, 9
Hovězí maso a kosti* cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina-písmenka
Oběd: Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7
vepřová kýta*cibule*česnek*máslo*zelí*brambory*vejce*mléko*mouka
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 12. prosince

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus s mrkvičkou 30 g, zelenina 50 g / a, b, c, d, 11
Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*zelenina
Polévka: Cizrnová se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d,
cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* hraška
Oběd: Holandský řízek, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7
vepřové maso*sýr*vejce*strouhanka*brambory*máslo*mléko *kurkuma
Svačina: Domácí pistáciový termix 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
Mléko*pudink vanilkový*tvaroh*pistáciová pasta*cukr*ovoce

Pátek 13. prosince

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, ajvar pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1 a, b, c, d, 7
Chléb*pomazánkové máslo*ajvar*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: Krůtí nudličky na rozmarýnu, pohanka, baby karotka / 1 a, b, c, d, 7
krůtí prsa*cibule*rozmarýn*koření*mouka*máslo*pohanka*baby karotka
Svačina: Celozrnný toast 60 g, špenátová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11, 13
Toast*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina

prosinec 2024

Pondělí 16. prosince

Přesnídávka: Jablečné pyré 150 g, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3 Pyré*piškoty*ovoce
Polévka: Mrkvičkový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana
Oběd: Treska na másle, mačkané brambory / 1 a, b, c, d, 4, 7
treska filé*máslo*bylinky*brambory*kurkuma
Svačina: Dýňový toast 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
Toast*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 17. prosince

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
Rohlík*makrela*pomazánkové máslo*žervé*zelenina
Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami / 1 a, b, c, d, 9
brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel
Oběd: Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát /1 a, b, c, d, 3, 7 - Pasta al forno
těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nať*sušená rajčata*parmazán*zelenina
Svačina: Domácí makovec 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
Mouka*mák*cukr*vejce*máslo*hera*mléko*jedlá soda*citrónová šťáva a kůra

Středa 18. prosince

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, riccota 30 g ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7 chléb*riccota*ovoce
Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9 kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže
Oběd: Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1 a, b, c, d, 3, 7
Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr
Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, ½ vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7 Rohlík*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 19. prosince

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13
Toast*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina
Polévka: Hrstková / 9 cibule*česnek*hnědá a červená čočka*mrkev*celer*fazole*hrášek
Oběd: Pečené kuře, nastavovaná kaše / 1 a, b, c, d, 7
kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory*kroupy*majoránka*česnek*zelenina
Svačina: Bonvital chléb 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11
chléb*pomazánkové máslo *ovoce

Pátek 20. prosince

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g/ 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce
Polévka: Květáková s hráškem / 1 a, b, c, d, 7
květák*hrášek* mléko*smetana*cibule*mouka*máslo*bylinky
Oběd: Kuřecí řízek, bramborová kaše, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
kuřecí prsa*vejce*strouhanka*mléko*okurka*brambory*máslo
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

Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.