



Úterý 1.10.

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 bulgurem/1,9
brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Hovězí na majoránce, gnocchi / 1,3,7
Hovězí maso*vepřová slanina*mouka*olej*majoránka*česnek*vejce

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

Středa 2.10.

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,7
chléb*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*ovoce

Polévka: Hovězí vývar masem s pískem /1,3,9
Hovězí maso a kosti* cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina-písmenka

Oběd: Kuřecí paella, ledový salát /7,9,10
Kuřecí maso*rýže*drcená rajčata*olej*cibule*paprika*česnek*šafrán*citrón*kurkuma*ledový salát

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

Čtvrtek 3.10.

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, liptovská pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7,11,13
toast* tvaroh*cibule*pomazánkové máslo*paprika sladká*zelenina

Polévka: Cizrnová se zeleným hráškem/1
cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* hraška

Oběd: Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 1,3,7
vepřová kýta*cibule*česnek*máslo*zelí*brambory*vejce*mléko*mouka

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

Pátek 4.10.

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

Polévka: Zeleninová s červenou řepou /1,9
brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*mouka*paprika*fazole*rajčatové pyré*ocet

Oběd: Holandský řízek, bramborová kaše /1,3,7
vepřové maso*sýr*vejce*strouhanka*brambory*máslo*mléko *kurkuma

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



Pondělí 7.10.

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, jablečné pyré 30 g, ovoce 50 g /7,8

Jogurt*pyré jablečné*ovoce

Polévka: Mrkvičkový krém/1,7,9

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

Oběd: Treska na másle, mačkané brambory /1,4,7

treska filé*máslo*bylinky*brambory*zelenina*kurkuma

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

houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 8.10.

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

Rohlík* pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami/1,9

brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát /1,3,7 - Pasta al forno

těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nať*sušená rajčata*parmazán*zelenina

Svačina: Domácí brownies s malinami 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Mouka*cukr*vejce*čokoláda*kakao*mléko*malina

Středa 9.10.

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

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

Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Kuřecí řízek, bramborová kaše, okurka / 1,3,7,10

kuřecí prsa*vejce*strouhanka*mléko*okurka*brambory*máslo

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 10.10.

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g/1,7,11,13

Toast* lučina*pažitka*zelenina

Polévka: Hrstková /9

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

Oběd: Domácí těstoviny s čedarovou omáčkou /1,3,7 **VEGETARIAN**

Mouka*čedar a mix sýrů*mléko*smetana*mouka

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 11.10.

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

Toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*ovoce

Polévka: Květáková s hráškem /1,7

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

Oběd: Špaldové buchtičky se šodó /1,3,7 **VEGETARIAN**

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

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

Rohlík*máslo*vejce*zelenina



Pondělí 14.10.

Přesnídávka: Ovocný jogurt 150 g, ovoce 50 g /1,7

Jogurt*ovoce

Polévka: Rajská s rýží /1,7

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

Oběd: Vepřové na paprice, těstoviny /1,3,7

Vepřové maso*paprika sladká*smetana*mouka*těstoviny*vejce*cibulka

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

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 15.10.

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

Rohlík*losos*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Pórková s bramborem /1,9

pórek* brambory *cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1,3,6,7,9 **VEGETARIAN**

Sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*těstoviny*sýr

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

Koláč*mléko

Středa 16.10.

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

Polévka: Hovězí vývar s krupicí a vejcem /1,3,9

Hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*krupice*vejce

Oběd: Krůtí sekaná s mačkaným bramborem, salát /1,3,7,10

Krůtí maso*brambory* cibule*česnek*mouka *koření *hořčice*mléko*máslo *vejce*strouhanka

*kurkuma*zelenina

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

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

Čtvrtek 17.10.

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

toast* sardinky *pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Minestrone s fazolí /1,9

Mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer

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

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

Svačina: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1,7 houska*máslo*sýr*ovoce

Pátek 18.10.

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

Polévka: Krkonošská cibulačka s masem /3,9

Hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek*pohanka*vejce

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1,3,7

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

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

Rohlík*máslo*mozzarella*zelenina



Pondělí 21.10.

Přesnídávka: Jablečné pyré 150 g, piškoty 20 g, ovoce 50 g /1,3

Pyré*piškoty*ovoce

Polévka: Celerový krém s pórkem/1,7,9

Celer*cibule*mrkev*brambory*pórek *mléko*smetana*mouka*máslo

Oběd: Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1,3,4,7,11

treska filé*mouka*vejce*strouhanka* brambory*máslo*sezam*kurkuma

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 22.10.

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

rohlík*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Zeleninová s bramborem/1,7,9

květák*mrkev*hrášek*celer*mouka*mléko*brambory

Oběd: Vídeňské hovězí kostky, opečené brambory / 1,7

Hovězí maso*máslo*cibule*mouka*olej*brambory*olej

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

Mouka*mák*cukr*vejce*máslo *mléko*jedlá soda*citrónová šťáva a kůra

Středa 23.10.

Přesnídávka: Knackebrot 2ks, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g / 1,7

knackerbrot*lučina*pažitka *ovoce

Polévka: Gulášová/1,9

hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka*celer

Oběd: Bramboráčky, červené zelí /1,3,7 **VEGETARIAN**

brambory*vejce*česnek*majoránka*zelí*mouka*ocet*cukr

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

Houska*máslo*čedar*zelenina

Čtvrtek 24.10.

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

chléb*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Hrachová /7

žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko

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

Vepřové maso*mouka*vejce*brambory*mléko*okurka

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 25.10.

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

toast*pomazánkové máslo*žervé*makrelová*ovoce

Polévka: Zeleninová /1,7,9 mrkev*petržel*celer*cibule*květák

Oběd: Bramborové knedlíky se švestkami, mákem a cukrem/1,3,7 **VEGETARIAN**

Brambory*mouka*vejce*máslo*mák*cukr *mléko*ovoce

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

Rohlík*máslo*vejce*zelenina



Pondělí 28.10.

Státní svátek

Úterý 29.10.

Přesnídávka: Čokolíčky 50 g, mléko 200 ml / 1,7

Čokolíčky*mléko

Polévka: Bramborová s kroupami /1,9

brambory*kroupy*cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky

Oběd: Indické cizrnové kari, basmati rýže /7,8 – kokos **VEGETARIAN**

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

Svačina: Houska kolínská 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g / 1,7

Houska*pomazánkové máslo*zelenina

Středa 30.10.

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

Rohlík* rohlík*makrela*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

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

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

Oběd: Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem, salát /1,3,7

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

Svačina: Cop s vanilkovou náplní 70 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Cop*mléko

Čtvrtek 31.10.

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30 g, zelenina 50 g/1,6,7

toast*pomazánkové máslo*řepa vodnice* spirulina * zelenina

Polévka: Čočková polévka/1

hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka

Oběd: Kuřecí přírodní nudličky, bramborovo-mrkvové pyré /1,7

Kuřecí maso*cibule*smetana*mléko *mouka*brambory*mrkev*máslo

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

Mléko*pudink vanilkový*tvaroh*pistáciová pasta*cukr*ovoce

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.