



Středa 1. října

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 krupicí a vejcem / 1 a, b, c, d, 3, 9
Hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*krupice*vejce

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, šunková pěna 30g, zelenina 50g / 1 a, b, c, d, 7
Uzlík*pomazánkové máslo*šunka*žervé*zelenina

Čtvrtek 2. října

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: Minestrone s fazolemi / 1 a, b, c, d, 9
Mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer

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: Čokoládový 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 3. října

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: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9
Hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek *vejce

Oběd: Germoknůdl s mákem a vanilkovou omáčkou /1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
mouka* kvasnice* vejce*mléko* smetana*pudink*vanilka*cukr*mák*povidla

Svačina: Žitný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Chléb*máslo*šunka*zelenina



Pondělí 6. října

Přesnídávka: Croissant, ovoce

Polévka: Celerový krém s pórkem / 1 a, b, c, d, 7, 9

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

Oběd: Kuře na paprice, kolínka / 1 a, b, c, d, 3, 7 kuřecí prsa*paprika

sladká*smetana*mouka*vejce*cibulka

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 7. října

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

chléb*ricotta*zelenina

Polévka: Zeleninová s bramborem / 1 a, b, c, d, 7, 9

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

Oběd: Gnocchi s pestem, sušenými rajčaty a česnekem / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

Mouka*vejce*sušená rajčata*česnek*bazalka*orechy – kešu*olivový olej*parmezán

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

šáteček*mléko

Středa 8. října

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

Kukuřičný plátek* lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Gulášová / 1 a, b, c, d hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka

Oběd: Vepřové kousky, dušená mrkev, mačkané brambory / 1 a, b, c, d, 7

vepřové maso*kmín*mrkev*česnek*cibule*máslo*mouka*brambory*kurkuma

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 9. října

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: Pohankové krupeto s francouzskou zeleninou / 1 a, b, c, d

Pohanka*kroupy ječné*cibule*česnek*mrkev*fazolové lusky*tymián*máslo

Svačina: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 10. října

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9 mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory

Oběd: Lasagne Bolognese / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9

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

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



Pondělí 13. října

Přesnídávka: Vánočka, ovoce

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

Oběd: Kuře na kari, rýže jasmínová / 1 a, b, c, d, 7
kuřecí prsa*cibule*kari*mouka*mléko*smetana*česnek*rýže jasmínová

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
houska*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 14. října

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

Polévka: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
brambory*cibule*celer*petržel*smetana*mouka*česnek

Oběd: Špenátové omeletky, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
Špenát*vejce*sýr*strouhanka*olej*česnek*brambory*mléko*máslo

Svačina: Domácí brownies s malinami 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7,
Mouka*vejce*máslo*maliny*cukr*kakao*čokoláda

Středa 15. října

Přesnídávka: Dýňový toast, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
toast*máslo*mozzarella*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: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
rohlík*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 16. října

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

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

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*vejce*mouka*vepřové maso*cibule*zelí*cukr*ocet

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

Pátek 17. října

Přesnídávka: Kukuřičný plátek 2 ks, pomazánka z červené čočky a ajvaru 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby

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: Uzlík Caesar 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina



Pondělí 20. října

Přesnídávka: Muffin, ovoce

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

brokolice*brambory*cibule* mouka* smetana*mléko*česnek

Oběd: Srbské vepřové rizoto, sýr / 7

ryže parboiled*vepřové maso*cibule *česnek*rajčata a protlak*paprika*bylinky*olej*sýr

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

Houska*ricotta*zelenina

Úterý 21. října

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

rohlík* pomazánkové máslo*pažitka*ovoce

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

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

Oběd: Hrachová kaše, sázené vejce, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10 **VEGETARIAN**

hrách*smetana*česnek*cibule*mouka*vejce* okurka

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

pokušení*mléko

Středa 22. října

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

plátek* lučina*pažitka*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, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7

houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 23. října

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

toast*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat / 1 a, b, c, d červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

Oběd: Kuřecí řízečky, bramborová kaše, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

kuřecí prsa*cibule*tymián*mouka*brambory*máslo*mléko*kurkuma*okurka

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*máslo*mozzarella*ovoce

Pátek 24. října

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

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

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

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

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

uzlík*máslo*čedar*zelenina



Pondělí 27. října

Zavřeno

Úterý 28. října

Státní svátek

Středa 29. října

Přesnídávka: Roláda, 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: Kuře ala bažant, bramborovo-mrkvové pyré / 1 a, b, c, d, 7

Kuřecí prsa*divoké koření*česnek*cibule*nové koření *máslo*mouka*brambory*mrkev*mléko

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

knäckebrot*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 30. října

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus s hráškem 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 11

Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*hrášek*zelenina

Polévka: Hrstková / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Obalované rybí filetky, šťouchaný brambor / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10

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

Svačina: Domácí vanilkový tvaroháček 150 ml, ovoce/ 1 a, b, c, d, 7

Tvaroh*cukr*smetana*ovoce

Pátek 31. října

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, avokádo pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3

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

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

hovězí maso* rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*koření*kvasnice*mouka*vejce*mléko

Svačina: Korn rohlík 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*pomazánkové máslo* zelenina

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.