



srpen 2024

Čtvrtek 1. srpna

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

rohlík*pomazánkové máslo*ředkev*žervé*zelenina

Polévka: Toskánská fazolová /9

Cibule*mrkev*celer* *česnek*drcená rajčata*cuketa*rajský protlak*bílé a červené fazole*hraška*bylinky

Oběd: Smažené krůtí karbanátky, mačkaný brambor, salát /1,3,7

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

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

Chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 2. srpna

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g/ 1,3,7,10

Polévka: Zelňačka s bramborem/1,7

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

Oběd: Pečené kuřecí stehno, basmati rýže /1,7

kuřecí stehno*mouka*bylinky*kmín*basmati rýže*máslo

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

Rohlík*máslo*eidam*zelenina



srpen 2024

Pondělí 5. srpna

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

Jogurt*pyré jablečné*ovoce

Polévka: Brokolicový krém /1,7,9

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

Oběd: Obalované rybí kuličky, mačkaný brambor, kompot /1,3,4,7

Treska filé*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej* brambory*kurkuma*kompot

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

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 6. srpna

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

Rohlík* pomazánkové máslo*makrela*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami /1,9

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

Oběd: Zapečené brambory s cuketou, sušenými rajčaty a sýrem /1,3,7,10 **VEGETARIAN**

Brambory*cibule*cuketa*sušená rajčata*sýr*vejce*smetana*muškátový květ*mozzarella*okurka

Svačina: Vázaný koláč s jablečnou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Koláč*mléko

Středa 7. srpna

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

Chléb*olej*pomazánkové máslo*ředkev vodnice*ovoce

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

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

Oběd: Čevabčiči kuličky, brambory, salát/1,3,7,10

vepřová kýta*cibule*česnek*paprika sladká*strouhanka*olej*brambory*hořčice* zelenina

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

houska*máslo*eidam*zelenina

Čtvrtek 8. srpna

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

Toast*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat/1,7

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

Oběd: Staročeský hovězí guláš, houskový knedlík /1,3,7

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

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 9. srpna

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

Chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Zeleninová s cuketou/1,7,9

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

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

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

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, ½ vejce, zelenina 50 g / 1,3,6,7

Rohlík*máslo*vejce*zelenina



srpen 2024

Pondělí 12. srpna

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

Jogurt*musli*ovoce

Polévka: Rajská s rýží /1,7

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

Oběd: Kuře na smetaně se zeleninou, fusilli /1,3,7,9,10

kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny fusilli

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 13. srpna

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, riccota 30 g zelenina 50 g / 1,7

chléb*riccota*zelenina

Polévka: Bramborová s bulgurem/1,9

brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Segedínský guláš, houskový knedlík /1,3,7

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

Svačina: Domácí bublanina s ovocem 60 g, mléko 200 ml/ 1,3,7

Mouka*cukr*vejce*ovoce*mléko*máslo

Středa 14. srpna

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 tarhoní /1,3,9

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

Oběd: Smažené vepřový karbanátek, bramborová kaše, salát /1,3,7,10

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

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

uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 15. srpna

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

Toast*lučina*pažitka*zelenina

Polévka: Cizrnová se zeleným hráškem/1

cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* hraška

Oběd: Vepřové na kmíně, bramborový knedlík /1,3,7

vepřová kýta*cibule* česnek*kmín*olej*brambory*mouka*vejce

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 16. srpna

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g/ 1,3,7,10

chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce

Polévka: Kulajda/1,3,7

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

Oběd: Těstoviny s krutím masem a špenátem / 1,3,7

Krutí maso*smetana*listový špenát*česnek*cibule*mouka*těstoviny

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

Rohlík*máslo*mozzarella*zelenina



srpen 2024

Pondělí 19. srpna

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

Jogurt*ovoce

Polévka: Květáková s hráškem /1,7

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

Oběd: Špagety Carbonara, kompot /1,3,7

špagety*česnek*sůl*pepř*anglická slanina*vejce*smetana*balsamico*parmazán*petrželka

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

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

Úterý 20. srpna

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

rohlík*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s Belugou/1,9

brambory*čočka Beluga*cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky

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

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

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

koláč*mléko

Středa 21. srpna

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

Plátek* pomazánkové máslo *žervé*mrkev*ovoce

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

kuře*kuřecí játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

Oběd: Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /1,8 **VEGETARIAN**

Květák*cizrna*hrášek*drčená rajčata*kokosové mléko*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*basmati rýže

Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,6,7,10

Houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina

Čtvrtek 22. srpna

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: Hrachová /7

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

Oběd: Masové kuličky, rajská omáčka, kolínka /1,3,7,9

hovězí maso*vepřové maso*rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*koření*kolínka

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

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

Pátek 23. srpna

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

chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Zeleninová s kroupami/1,9

mrkev*petržel*hrášek *celer*cibule*česnek*květák*ječné kroupy

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

Mouka* ovoce*vejce*cukr*máslo*kvasnice

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, ½ vejce zelenina 50 g / 1,3,6,7



srpen 2024

Pondělí 26. srpna

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

Pyré*piškoty*ovoce

Polévka: Zeleninový krém /1,7,9

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

Oběd: Filé na másle, mačkaný brambor, kompot /4,7

filet z tresky*bylinky*máslo*brambor* kompot*kurkuma

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

Houska*máslo*šunka*zelenina

Úterý 27. srpna

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

chléb*ricotta*zelenina

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

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

Oběd: Brokolicevé placičky s červenou čočkou, mačkané brambory /1,3,7 **VEGETARIAN**

brokolice*vejce*červená čočka*cibulka*brambory*bylinky*ovesné vločky*chia semínka*kurkuma

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

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

Středa 28. srpna

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

knackerbrot*lučina*pažitka *ovoce

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

kuřecí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*těstoviny nudle

Oběd: Ratatouille, brambory, salát /7 **VEGETARIAN**

Rajčata*cuketa*cibule*brambory*paprika*česnek*rajčatový protlak*italské bylinky*zelenina

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

Čtvrtek 29. srpna

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

Chléb*máslo*šunka*zelenina

Polévka: Čočková polévka/1

hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka

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

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

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

Pátek 30. srpna

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1,3,7,10

chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce

Polévka: Bramborová s pohankou/1,9

brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Maďarský kuřecí perkelt, basmati rýže /1,3,7

kuřecí prsa*cibule*sladká paprika*rajský protlak*zelenina*čerstvá paprika*smetana*basmati rýže

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

Rohlík*máslo*mozzarella*

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.