



Pondělí 2. února

Přesnídávka: Pomazánkové máslo, 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: 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 3. února

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

Chléb*čerstvý sýr*ovoce

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

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

Oběd: Brokolice*vejce*červená čočka*smetana *brambory*mléko*bylinky*ovesné vločky*máslo*chia semínka

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

Svačina: Skořička 50 g mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, Skořička*mléko

Středa 4. února

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, humus s mrkvičkou 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13

Toast* cizrna*tahini*česnek*mrkev*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: 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 5. února

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 6. února

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

plátek**pomazánkové máslo*ajvar*žervé*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, koprový dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7, 11

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

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

Knäckebröt*pomazánkové máslo*mrkev*citrón*žervé*zelenina



Pondělí 9. února

Přesnídávka: Žervé, pečivo, ovoce

Polévka: Rajská s tarhoňou / 1 a, b, c, d, 3, 7

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*těstovina – tarhoňa

Oběd: Rybí stripsy, mačkaný brambor, ajvar dip / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10

Treska*mouka*hořčice*máslo*brambory*jogurt*ajvar

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

Houska*ricotta*zelenina

Úterý 10. února

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

rohlík* pomazánkové máslo*pažitka*zelenina

Polévka: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9

brambory*cibule *celer*petržel*smetana*mouka*česnek

Oběd: Zeleninové chia placičky, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

dýně*chia semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky*muškátový květ*brambory *máslo

Svačina: Domácí prošívaná deka 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

Cukr*mouka*olej*vejce*mléko*kakao*tvaroh

Středa 11. února

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, zeleninová pomazánka ala humr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 9

chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*ovoce

Polévka: Tom Yum Gai / 1 a, b, c, d, 6, 8

kokosové mléko*kuřecí vývar*kari pasta*limetka*jarní cibulka*zázvor*žampiony*sójová omáčka* koriandr *cukr* petržel

Oběd: Chicken chilli con carne, basmati rýží / 1 a, b, c, d, 6

Kuřecí maso*fazole*kukuřice*kmín*rajčata*cukr*česnek*cibule*paprika*rajský protlak

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

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

Čtvrtek 12. února

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7

toast* losos*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Fazolová / 1 a, b, c, d, 7 cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

Oběd: Těstoviny po Italsku / 1 a, b, c, d, 3

VEGETARIAN

Těstoviny – fusilli*cibule*rajčata*oliv*tymián*bazalka*česnek*paprika*rajčata*kurkuma*olivový olej

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 13. února

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: Česneková s vejcem a bramborem / 3

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

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

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

Svačina: Kukuřičný plátek 2 ks, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11

plátek*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina



Pondělí 16. února

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

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

Úterý 17. února

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11, 13
toast*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Bramborová s quinoa / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Bramboráčky, červené zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

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

Svačina: Makovka 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

Makovka*mléko

Středa 18. února

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Chléb*máslo*eidam*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9

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

Oběd: Soté z kuřecího masa s dýní a kukuřicí, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7, 10

Kuřecí maso*dýně*hořčice*mrkev*mouka*kukuřice*cibule*smetana*ocet

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11

knäckebrot*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 19. února

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

chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Hrachová / 7 žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko

Oběd: Květákový mozeček, mačkané brambory, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

květák*cibule*vejce*kurkuma*brambory*máslo*kurkuma*smetana*zelenina

Svačina: Domácí kakaový tvaroháček 150 ml, ovoce / 1 a, b, c, d, 7 Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 20. února

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

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

Oběd: Špagety Mafiosi s parmazánem / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13

špagety*hovězí hruď*cibule*česnek*rajčata a protlak*smetana*worchestr*bazalka*olej*parmazán

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

rohlík*pomazánkové máslo* zelenina



Pondělí 23. února

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: Mrkvičkový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9 mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana

Oběd: Kuskus s grilovanou zeleninou / 1 a, b, c, d

VEGETARIAN

Kuskus*červená a žlutá paprika*cuketa*červená cibule*lilek*olivový olej*salát

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

Houska*lučina*pažitka*zelenina

Úterý 24. února

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

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

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

Oběd: Fazole ala chili con carne, basmati rýže / 0

VEGETARIAN

Fazole*kukuřice*kmín*rajčata*cukr*česnek*cibule*paprika*rajský protlak

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 25. února

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9 kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Krutí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, okurkový salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

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 26. února

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: Toskánská fazolová / 9

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

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

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

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 27. února

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: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9

brambory*cibule*celer*česnek*petržel*smetana*mouka

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

kachní prsa*cibule*koření*brambory*jemná krupička*vejce*červené zelí

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

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

Přejeeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA. Změna jídelníčku vyhrazena