



### Pondělí 2.9.

**Přesnídávka:** Čokokuličky 50 g, mléko 200 ml / 1,7 Čokokuličky\*mléko

**Polévka:** Batátový krém /1,7

Cibule\*brambory\*kurkuma\*mrkev\*batáty\*máslo\*mouka\*zázvor

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

Treska filé\*mouka\* vejce\*strouhanka\*řepkový olej\* brambory\*máslo\*kurkuma

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

Houska\*máslo\*šunka\*zelenina

### Úterý 3.9.

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

rohlík\*makrelo\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina

**Polévka:** Bramborová s ovesnými vločkami /1,7,9

brambory\*ovesné vločky\*cibule\*mrkev\*mrkev\*celer\*petržel\*bylinky\*česnek\*kmín

**Oběd:** Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1,3,7

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

**Svačina:** Vanilkové pokušení 70 g, mléko 200 ml/ 1,3,7,8

Pokušení\*mléko

### Středa 4.9.

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

chléb\*pomazánkové máslo \*žervé\*mrkev\*ovoce

**Polévka:** Hovězí vývar s rýží /1,3,9

Hovězí maso a kosti\* cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*rýže

**Oběd:** Vepřové rizoto, sýr, okurka/7,9,10

vepřové maso\*rýže parboiled\*olej\*mrkev\*celer\*kukuřice\*hrášek\*sýr\*okurka

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

Uzlík \*máslo\*eidam\*zelenina

### Čtvrtek 5.9.

**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:** Hrachová /7

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

**Oběd:** Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor, baby karotka /1,7

Kuřecí prsa\*cibule\*olivový olej\*koření\*brambory\*máslo\*baby karotka

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

Mléko\*cukr\*pudink\*dětské piškoty\*ovoce

### Pátek 6.9.

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

Chléb\*máslo\*šunka\*ovoce

**Polévka:** Zeleninová s tarhoní /1,3,9

mrkev\*petržel\*hrášek \*celer\*cibule\*česnek\*květák\*ječné tarhoně

**Oběd:** Moravský vrabec, špenát, bramborový knedlík /1,3,7

vepřová kýta\*cibule\* česnek\*máslo\*špenát\*brambory\* vejce\*mléko\*mouka

**Svačina:** Zálabský rohlík 60 g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30 g, zelenina 50 g / 1,6,7

plátek\*tvaroh\*pomazánkové máslo\*mrkev\*lněné semínko\*zelenina



## Pondělí 9.9.

**Přesnídávka:** Pribináček 80 g, ovoce 50 g /1,7,8 Pribináček\*ovoce

**Polévka:** Rajská s krupkami / 1,3,7

sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*mouka\*kroupy

**Oběd:** Kung Pao, basmati rýže/5,6

kuřecí prsa\*arašídý\*pórek\*Kikkoman sójová omáčka\*cibule\*červená paprika\*balsamico\*basmati rýže

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

Houska\*máslo\*šunka\*zelenina

## Úterý 10.9.

**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 quinoa/1,9

brambory\*quinoa\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel

**Oběd:** Fleky zapečené s kuřecím, okurka/1,3,7,10

Kuřecí maso\*těstoviny fleky\*vejce\*mléko\*muškátový květ\*cibule\*strouhanka\*okurka

**Svačina:** Domácí cuketová buchtka s kokosem 50 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

mouka\*cukr\*cuketa\*vejce\*kokos\*olej\*mléko

## Středa 11.9.

**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 tarhoní /1,3,9

kuřecí maso\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*tarhoně

**Oběd:** Zeleninové placičky s červenou čočkou, bramborová kaše, dip /1,3,7,10 **VEGETARIAN**

Vejce\*strouhanka\*červená čočka\*cibule\*česnek\*hořčice\*kmín\*petrželka\*olej\*brambory\*mléko\*jogurt

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

Houska\*šunka\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina

## Čtvrtek 12.9.

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

toast\*pomazánkové máslo\*žervé\*mrkev\*zelenina

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

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

**Oběd:** Hovězí na česneku, špenát, bramborový knedlík /1,3,7

Hovězí maso\*cibule\*kmín\*špenát\*brambory\*vejce\*mouka

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

Houska\*máslo\*čedar\*ovoce

## Pátek 13. 9.

**Přesnídávka:** Celozrnný toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,4,6,7,11,13

Toast\*losos\*pomazánkové máslo\*žervé\*ovoce

**Polévka:** Z červené čočky a rajčat/1,7

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

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

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

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

rohlík\*máslo\*vejce\*zelenina



## Pondělí 16. 9.

**Přesnídávka:** Termix 90 g, ovoce 50 g/7,8 Termix\*ovoce

**Polévka:** Hráškový krém/1,7

zelený hrášek\*cibule\*olej\*mouka\*mléko\*smetana

**Oběd:** Špagety aglio olio, parmezán /1,3,7 **VEGETARIAN**

Těstoviny\*česnek\*olivový olej\*parmezán\*červená paprika\*chilli

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

Houska\*pomazánkové máslo\*vejce\*žervé\*hořčice\*zelenina

## Úterý 17. 9.

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

Rohlík\*pomazánkové máslo\*losos\*žervé\*zelenina

**Polévka:** Cibulačka s pohankou a bramborem /1,3,9

brambory\*cibule\*pohanka\*mrkev\*celer\*česnek\*kmín\*vejce\*petržel

**Oběd:** Kuřecí rizoto, sýr, okurka/7,9,10

Kuřecí maso\*rýže parboiled\*olej\*mrkev\*celer\*kukuřice\*hrášek\*sýr\*okurka

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

Koláč, mléko

## Středa 18. 9.

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

Knackebrot\*pomazánkové máslo\*mrkev\*citrón\*žervé\*ovoce

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

Hovězí kosti\*vepřová játra\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*strouhanka\*vejce\*česnek\*nudle

**Oběd:** Krůtí karbanátky, bramborová kaše, salát /1,3,7

Krůtí 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 19. 9.

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

Toast\*pomazánkové máslo\*sardinky\*žervé\*zelenina

**Polévka:** Čočková polévka/1

hnědá čočka\*cibule\* ocet\*cukr\*mouka

**Oběd:** Krůtí na řecký způsob, penne /1,3

kuřecí maso\*bylinky\*olivý\*cibule\*česnek\*paprika\*cuketa\*rajčata a protlak\*těstoviny penne

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

Mléko\*pudink vanilkový\*tvaroh\*mango\*pasta\*cukr\*ovoce

## Pátek 20. 9.

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

Chléb\*máslo\*šunka\*ovoce

**Polévka:** Selská zelňačka/1,7

cibule\*brambory\*zelí\*smetana\*mléko\*paprika sladká\*mouka\*vepřové maso

**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, 1/2 vejce, zelenina 50 g/ 1,3,6,7

Rohlík\*máslo\*vejce\*zelenina



## Pondělí 23.9.

**Přesnídávka:** Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g/1,7 Cornflakes\*mléko\*ovoce

**Polévka:** Špenátový krém/1,7

cibule\*špenát\*mléko\*smetana\*česnek\*mouka\*máslo

**Oběd:** Lososové nugety, mačkaný brambor, kompot /1,3,4,7

losos\*mouka\* vejce\*strouhanka\*olej\* brambory\*máslo\*kurkuma\*kompot

**Svačina:** Houska Natura 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1,7

Houska\*šunka\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina

## Úterý 24. 9.

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

rohlík\* tuňák \*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina

**Polévka:** Kulajda/1,3,7 brambory\*cibule\*mléko\*smetana\*kopr\*mouka\*vejce\*houby

**Oběd:** Krutí ve špenátové omáčce, penne/1,3,7

Krutí prsa\*smetana\*listový špenát\*česnek\*cibule\*těstoviny

**Svačina:** Domácí mrkvový koláč 60 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

Mrkev\*cukr\*mandle\*olej\*kokos\*vejce\*mouka\*citrón

## Středa 25. 9.

**Přesnídávka:** Kváskový chléb 60 g, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g/ 1,7

plátek\* lučina\*pažitka\*ovoce

**Polévka:** Kuřecí vývar s rýží /9

kuře\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*rýže

**Oběd:** Kachna, červené zelí, bramborový knedlík /1,3,7

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

**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 26.9.

**Přesnídávka:** Světlý toast 60 g, pažitková pomazánka 30 g, zelenina 50 g/1,6,7,8

Toast\* pomazánkové máslo\*pažitka\*zelenina

**Polévka:** Toskánská fazolová /9

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

**Oběd:** Krutí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, okurka /1,3,7,10

Krutí maso\*brambory\* cibule\*česnek\*mouka \*koření \*hořčice\*mléko\*máslo \*vejce\*strouhanka\*okurka\*kurkuma

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

Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce

## Pátek 27. 9.

**Přesnídávka:** Světlý toast 60 g, makrelová pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,4,6,7

toast\*pomazánkové máslo\*žervé\*sardinky\*ovoce

**Polévka:** Bramborový krém /1,9

brambory\*cibule \*celer\*petržel

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

Mouka\* ovoce\*vejce\*cukr\*máslo\*kvasnice

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

Rohlík\*máslo\*vejce\*zelenina



## Pondělí 30. 9.

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

Jogurt\*musli\*ovoce

**Polévka:** Žampionový krém /1,9

brambory\*cibule \*celer\*petržel\*žampiony

**Oběd:** Zeleninové rizoto, sýr, okurka / 7,9 **VEGETARIAN**

Rýže paboided\* bylinky\* karotka\*květák\*hrášek\*kukuřice\*celer\*máslo\* sýr\*zelenina

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

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

**Přejeme dobrou chuť!**  
**Tým EKOLANDIA**  
**Změna jídelníčku vyhrazena.**