



Úterý 1. září

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, makrelová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
 chléb*makrela*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami / 1 a, b, c, d, 9
 brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*mouka*celer*petržel

Oběd: Zeleninové rizoto s cuketou, sýr, okurka / 7, 9, 10
 rýže parboiled*bylinky*karotka*květák*hrášek*kukuřice*celer*cuketa*máslo*sýr*okurka

VEGETARIAN

Svačina: Koláč s tvarohovou a makovou náplní 60 g, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7
 koláč*mléko

Středa 2. září

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 nudlemi / 1 a, b, c, d, 3, 9
 hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*nudle

Oběd: Smažený květák, mačkaný brambor, koprový dip / 1 a, b, c, d, 3, 7
 květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*zakysaná smetana*kopr

VEGETARIAN

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, pomazánka z pečeného kuřete 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
 uzlík*pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina

Čtvrtek 3. září

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, zeleninová ala humr pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 9
 toast*zelenina*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo

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

Oběd: Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor, baby karotka / 1 a, b, c, d, 7
 kuřecí prsa*cibule*olivový olej*koření*brambory*máslo*baby karotka

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

Pátek 4. září

Přesnídávka: Zálabský rohlík 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
 rohlík*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce

Polévka: Zeleninová s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9
 mrkev*petržel*hrášek*celer*cibule*česnek*květák* tarhoně

Oběd: Karlovarský krutí guláš, kolínka / 1 a, b, c, d, 3, 7
 krutí maso*cibule*paprika mletá*smetana*mouka*těstoviny kolínka

Svačina: Žitný chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
 chléb* čerstvý sýr*zelenina



Pondělí 7. září

Přesnídávka: Pribináček 80 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
pribináček*ovoce

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

Oběd: Obalované rybí kuličky, šťouchaný brambor, červená řepa / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7
treska filé*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej*brambory*máslo *kurkuma*červená řepa

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 8. září

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

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

Oběd: Mexické fazole s pečivem / 1 a, b, c, d, 3 VEGETARIAN
fazole*kukuřice*česnek*cibule*rajský protlak*červená paprika*jarní cibulka*sladká chilli omáčka*pečivo

Svačina: Domácí ovocná bublanina 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
vejce*mléko*ovoce*cukr*mouka

Středa 9. září

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

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

Oběd: Krutí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
krutí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*koření*mléko*máslo*vejce*strouhanka*zelenina*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 10. září

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*makrela*zelenina

Polévka: Toskánská fazolová / 1 a, b, c, d, 9
cibule*mrkev*celer*česnek*drcená rajčata*cuketa*rajský protlak*bílé a červené fazole*mouka*bylinky

Oběd: Špenátové lasagne / 1 a, b, c, d, 3, 7 VEGETARIAN
těstoviny lasagne*cibule*česnek*špenát*smetana*mléko*mouka*vejce

Svačina: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7 rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 11. září

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11, 13
toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina

Polévka: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
brambory*cibule*celer*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: 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 14. září

Přesnídávka: Termix 90 g, ovoce 50 g / 7, 8 a, b, c, d, e
termix*ovoce

Polévka: Žampionový krém / 1 a, b, c, d, 7
brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana*kuřecí vývar

Oběd: Rajčatové rizoto, salát / 1 a, b, c, d, 7

VEGETARIAN

rýže*rajčata*cibule*česnek*rajčata sušená* olej*parmazán*bazalka*zelenina

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 15. září

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

Polévka: Bramborová s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9
brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Pečené kuřecí stehno, mačkaný brambor, zelenina / 1 a, b, c, d, 7
kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory*zelenina

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

Středa 16. září

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
toast*máslo*mozzarella*ovoce

Polévka: Hovězí vývar masem s písmenky / 1 a, b, c, d, 3, 9
hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina – písmenka

Oběd: Kuře na smetaně se zeleninou, těstoviny / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny

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 17. září

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, okurková pomazánka s koprem 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*zelenina

Polévka: Cizrnový krém se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d, 7
cizrna*zelený hrášek*garam masala*cibule*česnek*mouka*mléko*smetana

Oběd: Zeleninové lečo, mačkaný brambor / 3, 7

VEGETARIAN

rajčata*paprika*vejce*cibule*brambory*máslo*kurkuma

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

Pátek 18. září

Přesnídávka: Kukuřičný chléb 2 ks, pizza pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
chléb*pomazánkové máslo*tofu*ajvar*bylinky*ovoce

Polévka: Zeleninový krém s červenou řepou / 1 a, b, c, d, 7, 9
cibule*brambory*mrkev*celer*máslo*mouka*smetana*mléko*červená řepa

Oběd: Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor, ajvar dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7, 11
treska filé*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*sezam*kurkuma* zakysaná smetana*ajvar

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebrot*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina



Pondělí 21. září

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Hráškový krém / 1 a, b, c, d, 7
zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1 a, b, c, d, 3, 7
špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr

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

Úterý 22. září

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
rohlík* pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

Polévka: Bramborová s quinoa / 1 a, b, c, d, 9
brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Bramborové knedlíky s tofu a sójou, červené zelí, cibulka / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
brambory*tofu*sója*cibule*vejce*mouka*červené zelí*cibulka

VEGETARIAN

Svačina: Domácí jablečný štrůdl 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
mouka*vejce*cukr*máslo*jablka*mléko

Středa 23. září

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, zeleninová ala humr pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 9
chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9 kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*tarhoně

Oběd: Krutí soté s paprikou, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 7
krutí maso*cuketa*česnek*paprika*mouka*cibule*smetana*mléko*olej*basmati rýže

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

Čtvrtek 24. září

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

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

Oběd: Tarhoně s ratatouille, ledový salát / 1 a, b, c, d, 3
tarhoně*paprika*cibule*cuketa*česnek*olej*rajčata*rajský protlak*bazalka*petržel

VEGETARIAN

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 25. září

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

Oběd: Bratislavská telecí ragú, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
telecí maso*cibule*mrkev*hrášek*mouka*rajský protlak*olej*smetana*celer*okurka*mléko*citron

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 28. září

Státní svátek

Úterý 29. září

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, müsli se sušeným ovocem 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
jogurt*müsli*ovoce

Polévka: Rajská s rýží / 1 a, b, c, d, 7
sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*mouka*máslo*rýže

Oběd: Sójové Bolognese špagety, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 9
sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*olej* mouka*koření* těstoviny*sýr

VEGETARIAN

Svačina: Koláč s makovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
koláč*mléko

Středa 30. září

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, ředkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*pomazánkové máslo*ředkvičky*ovoce

Polévka: Pórková s bramborem / 1 a, b, c, d, 7
pórek*brambory*cibule*mléko*smetana*máslo*mouka

Oběd: Zeleninové chia placičky, mačkaný brambor / 1 a, b, c, d, 3, 7
dýně chia semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky*muškátový květ*brambory*zelenina*máslo

VEGETARIAN

Svačina: Knäckebröt 2 ks, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebröt*čerstvý sýr*zelenina

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.