

Pátek 1. březen

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

Polévka: Zelňačka s bramborem/1,7
zelí*cibule*brambory*mouka*paprika sladká*mléko*smetana*nové koření

Oběd: Vepřová sekaná s pohankou, bramborová kaše, okurka / 1,3,7,10
vepřové maso*pohanka*cibule *mouka

*koření*strouhanka*brambory*mléko*máslo*kroupy*vejce*česnek*majoránka*kurkuma

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

Pondělí 4. března

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

Jablečné pyré*dětské piškoty*ovoce

Polévka: Mrkvičkový krém/1,7,9

mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana

Oběd: Maďarský kuřecí perkelt, kolínka /1,3,7

kuřecí prsa*cibule*sladká paprika*rajský protlak*zelenina*čerstvá paprika*smetana*těstoviny

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 5. března

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

Knackebrot* lučina*pažitka*zelenina

Polévka: Bramborová s pohankou/1,9

brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Vepřové na kmíně, šťouchaný brambor, zelný salát s mrkví /1,7

vepřová kýta*kmín*cibulka*česnek*brambory*máslo*zelenina*kurkuma

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

koláč*mléko

Středa 6. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, pomazánka „Barbie“ z červené řepy 30 g, ovoce 50 g /1,7,8

chléb*pomazánkové máslo*červená řepa*vlašské ořechy*ovoce

Polévka: Gulášová/1,9

hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka*celer

Oběd: Špagety POMODORO, mozzarella /1,3,7 **VEGETARIAN**

špagety*rajčata*cibule*česnek*cukr*olivový olej*bazalka*mozzarella

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 7. března

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

toast*pomazánkové máslo*žervé*sardinky*zelenina

Polévka: Hrstková /9

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

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

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

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

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

Pátek 8. března

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

chléb*máslo*šunka*ovoce

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

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

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 11. března

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

Čokokuličky*mléko

Polévka: Zeleninový krém s červenou řepou /1,7,9

mrkev*celer*petržel*cibule*cibule*červená řepa*mouka*mléko*smetana

Oběd: Rybí filé na másle, mačkaný brambor /4,7

filet z tresky*bylinky*máslo*libeček*brambor* zelenina*kurkuma

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,3,7,10

houska*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*zelenina

Úterý 12. března

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

rohlík*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s hráškem /1,9

Brambory* *cibule*mrkev*celer*petržel*bylinky*hrášek

Oběd: Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, okurka /1,3,7,10

Kuřecí maso*mouka*strouhanka*vejce*brambory*máslo*okurka*kurkuma

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

Mouka*mák*cukr*vejce*máslo*hera*mléko*jedlá soda*citrónová šťáva a kůra

Středa 13. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g /1,7

chléb*čerstvý sýr*ovoce

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

Kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*písmenka těstovina

Oběd: Fusilli se špenátovou omáčkou / 1,3,7 **VEGETARIAN**

Těstoviny fusilli *špenát*česnek*cibule*mléko*smetana

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, pomazánka z pečeného kuřete 30 g, zelenina 50 g/ 1,7

Uzlík *pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina

Čtvrtek 14. března

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

toast*pomazánkové máslo*makrela*žervé*zelenina

Polévka: Toskánská fazolová /9

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

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

Mléko*cukr*pudink*dětské piškoty*ovoce

Pátek 15. března

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

chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Vegetariánská gulášovka se sójou /1,6,9

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

Oběd: Buchtičky se šodó /1,3,7 **VEGETARIAN**

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

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30 g, zelenina 50

g /1,6,7rohlík*tvaroh*mrkve*lněné semínko*smetana*zelenina

Pondělí 18. března

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

Pribináček*ovoce

Polévka: Brokolicový krém /1,7,9

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

Oběd: Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1,3,4,7,11

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

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 19. března

Přesnídávka: Kukuřičný plátek 2ks, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g/ 1,7

Kukuřičný plátek* lučina*pažitka*zelenina

Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami /1,9

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

Oběd: Butter chicken, basmati rýže / 1,7,11

kuřecí prsa*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*smetana*rýže basmati*sezam

Svačina: Velikonoční jidáš 60 g, mléko 200ml / 1,3,7 Jidáš*mléko

Středa 20. března

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

chléb*ricotta*ovoce

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

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny písmenka

Oběd: Švédské masové kuličky, brambory, brusinky /1,3,7

vepřové maso*cibule*vejce*mouka*smetana*brusinky*brambory*kurkuma

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g/ 1,6,7

Houska *máslo*čedar*zelenina

Čtvrtek 21. března

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

Toast*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat/1,7

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

Oběd: Kuřecí kostky, nastavovaná kaše/1,7

kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory*kroupy*majoránka*česnek

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

Chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 22. března

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

Chléb*máslo*šunka*ovoce

Polévka: Zeleninová s bramborem/1,7,9

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

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

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

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

rohlík*máslo*vejce*zelenina

Pondělí 25. března

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

Termix*ovoce

Polévka: Rajská s rýží /1,7

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

Oběd: Čočkový dhal, basmati rýže /8- kokos **VEGETARIAN**

červená čočka*cizrna*cibule*česnek*kari*koriandr*rajčata*kokosové mléko*rýže

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g/1,3,7,10

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

Úterý 26. března

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 bulgurem/1,9

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

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

vepřové maso*cibule*kmín *špenát*brambory*vejce*mouka

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

Mouka*cukr*prášek do pečiva*mléko*olej*kokos*smetana*vejce

Středa 27. března

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1,7

Chléb*čerstvý sýr*ovoce

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

hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*tarhoně

Oběd: Zeleninový cous cous, kompot/1,9 **VEGETARIAN**

Cous cous*hrášek*karotka*kukuřice*česnek*mrkev*koření*kari*kurkuma*bylinky*olivový olej*celer*červená cibule*kompot

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

Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 28. března

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

Toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Cizrnová se zeleným hráškem/1

cizrna*zelený hrášek*mrkve*cibule*česnek*rajský protlak*mouka

Oběd: Marinované kuřecí stehno, basmati rýže /1,6,10,11

kuřecí stehno*sezam*koření*cibule*dijonská hořčice*sójeová omáčka*med*protlak*kurkuma*mouka*rýže basmati

Svačina: Pistáciový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g/ 1,3,7,8

Mléko*piškoty*pudink*pistácie*ovoce

Pátek 29. března

Státní svátek

Přejeme dobrou chuť

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.