

Pondělí 1. dubna

Státní svátek

Úterý 2. dubna

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

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

Oběd: Špagety Carbonara, kompot / 1,3,7
špagety*česnek*sůl*pepř*anglická slanina*vejce*smetana*balsamico*parmazán*petrželka*kompot

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

Středa 3. dubna

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*nudle

Oběd: Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát / 1,3,7 - Pasta al forno
těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nať*sušená rajčata*parmazán*zelenina

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 4. dubna

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

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

Oběd: Vepřové na divoko s fazolkami, mačkaný brambor / 1,7
vepřová kýta*cibule*fazole*divoké koření*česnek*mouka*brambory*máslo

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

Pátek 5. dubna

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1,4,6,7
toast*pomazánkové máslo*žervé*sardinky*zelenina

Polévka: Zeleninová s kroupami / 1,9
mrkev*petržel*hrášek *celer*cibule*česnek*květák*ječné kroupy

Oběd: Špaldové buchtičky se šodó / 1,3,7 **VEGETARIAN**
Špaldová mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink*vanilka*cukr

Svačina: Kukuřičný plátek 2ks, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1,3,7
plátek*máslo*vejce*zelenina

Pondělí 8. dubna

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

Polévka: Zeleninový krém /1,7,9 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 kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,3,7,10

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

Úterý 9. dubna

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 pohankou/1,9 brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Pastýřská hovězí pochoutka, rýže basmati /1

hovězí zadní*žampiony*cibule*rajský protlak*mouka*rýže basmati*kmín

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

Mouka*cukr*tvaroh*olej*vejce*zakysaná smetana/jogurt*soda*mléko*kakao

Středa 10. dubna

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

Chléb*pomazánkové máslo*ředkev*žervé*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*těstoviny nudle

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

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

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1,7Uzlík*máslo*sýr*zelenina

Čtvrtek 11. dubna

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

toast*pomazánkové máslo*makrela*žervé*zelenina

Polévka: Čočková polévka/1hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka

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

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

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

Pátek 12. dubna

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

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

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem/1,3 česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*mouka*mléko

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

hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*pšeničná a celozrnná

mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

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

Rohlík*máslo*mozzarella*zelenina

Pondělí 15. dubna

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

Polévka: Dýňový krém/1,7,9

Dýně*cibule* mrkev*celer*petržel*koření*mouka*smetana*mléko*kurkuma

Oběd: Hovězí po Štěpánsku, parboiled rýže/1,3,7,10

hovězí zadní*vejce*hořčice*cibule*rýže parboiled* pšeničná mouka*mléko

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

Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Úterý 16. dubna

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: Bramboráčky, zelí /1,3,7 **VEGETARIAN**

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

Svačina: Šáteček s tvarohovou náplní 60 g, mléko 200ml/ 1,3,7,8 Šáteček*mléko

Středa 17. dubna

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

lučina*pažitka*zelenina

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

Oběd: Krůtí sekaná s bramborovou kaší, okurka /1,3,7,10

Krůtí stehenní maso*vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek*okurka

Svačina: Houska Bandur 60 g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30 g, zelenina 50 g/1,6,7

Houska*pomazánkové máslo*pečené kuře*ajvar*žervé*zelenina

Čtvrtek 18. dubna

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

Polévka: Hrachová /7

žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko

Oběd: Kuřecí řízečky, mačkané brambory / 1,3,7

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

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

Mléko*pušinky*vanilkový tvaroh*mango pasta*cukr*ovoce

Pátek 19. dubna

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

Toast*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Zeleninová s tarhoní /1,3,9 mrkev*petržel*celer*cibule*květák*tarhoňa

Oběd: Špaldové lívance, jahodový přeliv, smetana /1,3,7 **VEGETARIAN**

Špaldová mouka*vejce*kvasnice*mléko*cukr* jahody*zakysaná smetana

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

Rohlík*máslo*vejce*zelenina

Pondělí 22. dubna

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

Polévka: Špenátový krém/1,7

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

Oběd: Obalovaná treska, mačkané brambory /1,3,4,7

treska*mouka*vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo *brambory*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 23. dubna

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

Rohlík* rohlík*sardinky*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Bramborový krém s jáhlami /1,7,9

brambory*jáhly*cibule*mrkev*celer*petržel*smetana*mléko

Oběd: Španělský rozlitaný ptáček, rýží/1,3,7,10

hovězí maso*vejce*okurka*hořčice*mouka*rýže parboiled

Svačina: Domácí brownies s malinami 60 g, mléko 200ml/ 1,3,7

Mouka*cukr*vejce*čokoláda*kakao*mléko*malina

Středa 24. dubna

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

Chléb* pomazánkové máslo *žervé*mrkev*ovoce

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

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

Oběd: Vepřové po Srbsku s divokou rýží /1,7,9

vepřové maso*paprika*rajčata*cibule*celer*cukr*divoká a parboiled rýže

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

uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Čtvrtek 25. dubna

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

toast* losos *pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Z červené čočky a rajčat/1,7

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

Oběd: Vepřové výpečky, zelí, bramborový knedlík/1,3,7

vepřová kýta*cibule*česnek*bílé zelí*ocet*cukr*brambory*vejce*mouka

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

Pátek 26. dubna

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

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

Polévka: Kapustová s brambůrkem /1,7,9

kapusta*cibule*brambory*celer*mrkev*mouka*mléko

Oběd: Kolínka s mákem a perníkem, kompot / 1,3,7 **VEGETARIAN**

těstoviny kolínka*mák*perník strouhaný*cukr*máslo

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

Zálabský rohlík*máslo*mozzarella*zelenina

Pondělí 29. dubna

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

Polévka: Rajská s krupkami / 1,3,7

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

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

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

Svačina: Houska Natura 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g /1,7 Houska*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 30. dubna

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

rohlík*pomazánkové máslo*losos*žervé*ovoce

Polévka: Bramborová s quinoa/1,9

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel

Oběd: Špenátové lasagne, salát / 1,3,7 **VEGETARIAN**

těstoviny lasagne*cibule*česnek*špenát*smetana*mléko*mouka*vejce*zelenina

Svačina: Vícezrnný chléb 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g / 1,7

Chléb*máslo*šunka*zelenina

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.