Menu říjen 2022

Pondělí 3.10.

Přesnídávka: Termix 90g, jablko 50g/7,8
Polévka: Zeleninová/1,7,9 brambory*cibule*mrkev*celer*mouka* smetana*mléko
Hlavní jídlo: Filé na másle, petrželový brambor, salát /4,7
filet z tresky*bylinky*máslo*hladkolistá petržel*brambor*sezónní zelenina
Svačina: Houska kolínská 60g, 60g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50 g/ 1,7

Úterý 4.10.

Přesnídávka: Cop s vanilkovou náplní 70g, mléko 200ml / 1,3,7
Polévka: Bramborová s pohankou/1,9 brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*petržel
Hlavní jídlo: Kuřecí na řecký způsob, penne /1,3
kuřecí maso*bylinky*olivy*cibule*česnek*paprika*cuketa*rajčata a protlak*těstoviny penne
Svačina: Karlovarský rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,4,7

Středa 5.10.

Přesnídávka: Kváskový chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50g/ 1,7
Polévka: Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9 hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*těstoviny špecle
Hlavní jídlo: Hovězí na tymiánu, šťouchaný brambor, baby karotka /1,7
hovězí maso*tymián*cibule*mouka*brambory*máslo*baby karotka
Svačina: Zálabský rohlík 60g, 30g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50g / 1,6,7

Čtvrtek 6.10.

Přesnídávka: Žitný chléb 60g, máslo 10g, med 10g, ovoce 50g/ 1,7
Polévka: Čočková polévka/1 hnědá čočka*cibule* ocet*cukr*mouka
Hlavní jídlo: Moravský vrabec, špenát, bramborový knedlík /1,3,7
vepřová kýta*cibule* česnek*máslo*špenát*brambory* vejce*mléko*mouka
Svačina: Houska Natura 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,4,7

Pátek 7.10.

Přesnídávka: Dýňový toast 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7,11,13
Polévka: Česneková s vejcem a bramborem 1,3,7/ česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*mouka*mléko
Hlavní jídlo: Bavorské vdolky/1,3,7 Mouka*kvasnice*vejce*mléko*máslo*švestková povidla*tvaroh*cukr
Svačina: Uzlík Caesar 60g, pomazánkové máslo 30g, zelenina 50g / 1,7

Menu říjen 2022

Pondělí 10.10.

Přesnídávka: Jablečné pyré 150g, piškoty 20g, ovoce 50g /1,3
Polévka: Dýňový krém/1,7,9 dýně*cibule* mrkev*celer*petržel*koření*mouka*smetana*mléko
Hlavní jídlo: Treska na másle, brambory, salátek /1,4,7 treska filé*máslo*bylinky*brambory*sezónní zelenina
Svačina: Houska kolínská 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g /1,7

Úterý 11.10.

Přesnídávka: Vázaný jablečný koláč 60g, mléko 200ml /1,3,7
Polévka: Bramborová s ovesnými vločkami/1,9 brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel
Hlavní jídlo: Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže/6,11 kuřecí maso*cibule*mrkev*paprika*pórek*sezam*sójová omáčka*solamyl*rýže jasmínová
Svačina: Korn rohlík 60g, pomazánkové máslo 30g, zelenina 50g /1,6,7

Středa 12.10.

Přesnídávka: Celozrnný toast 60g, sardinková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,4,6,7,11,13
Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9 kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže
Hlavní jídlo: Fleky zapečené s kuřecím, okurka/1,3,7,10 Kuřecí prsa*těstoviny fleky*vejce*mléko*muškátový květ*cibule*strouhanka*okurka
Svačina: Houska Bandur 60g, máslo 10g, sýr 20g, zelenina 50g / 1,6,7

Čtvrtek 13.10.

Přesnídávka: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7
Polévka: Hrachová /7 žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko
Hlavní jídlo: Bramborové placičky se šunkou, červené zelí / 1,3,7 brambory*vejce*šunka*mouka*sýr*česnek*smetana*petržel*červené zelí*cukr*ocet
Svačina: Kukuřičný plátek 2ks, riccotta 30g, zelenina 50g / 1,7

Pátek 14.10.

Přesnídávka: Vanilkový pudink 150ml, piškoty 20g / 1,3,7
Polévka: Zeleninová s tarhoní /1,3,9 mrkev*petržel*celer*cibule*květák*tarhoňa
Hlavní jídlo: Špaldové buchtičky se šodó /1,3,7
Špaldová mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink,*vanilka,*cukr
Svačina: Houska Natura 60g, máslem 10g, šunkou 20g, ledový salát 15g/ 1,7

Menu říjen 2022

Pondělí 17.10.

Přesnídávka: Pribináček 90g, jablko 50g /1,7,8
Polévka: Rajská s tarhoní / 1,3,7 sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*těstoviny tarhoně
Hlavní jídlo: Lososové nugety, mačkaný brambor /1,3,4,7
losos*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej* brambory*máslo
Svačina: Houska Natura 60g, pomazánkové máslo 30g, zelenina 50g/ 1,7

Úterý 18.10.

Přesnídávka: Kolínská makovka 60g, domácí marmeláda 30g, mléko 200ml /1,3,7
Polévka: Bramborová s quinoa/1,9 brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel
Hlavní jídlo: Vepřové po Sečuánsku, jasmínová rýže/6,11
vepřová kýta*cibule*brokolice*mrkev*bambusové výhonky*pórek*sezam*sójová omáčka*solamyl*rýže jasmínová
Svačina: Karlovarský rohlík 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g/ 1,7

Středa 19.10.

Přesnídávka: Světlý toast 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g /1,3,6,7
Polévka: Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9 hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*nudle
Hlavní jídlo: Špenátové lasagne /1,3,7
těstoviny lasagne*cibule*česnek*špenát*smetana*mléko*mouka*vejce
Svačina: Uzlík Caesar 60g, ricotta 30g, zelenina 50g/1,7

Čtvrtek 20.10.

Přesnídávka: Žitný chléb 60g, ajvar pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,7
Polévka: Fazolová /1,7 cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej
Hlavní jídlo: Segedínský guláš, houskový knedlík /1,3,7
vepřová kýta*cibule*paprika mletá*zelí*smetana*mouka*vejce*mléko*olej
Svačina: Zálabský rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,4,6,7

Pátek 21.10.

Přesnídávka: Kváskový chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7
Polévka: Selská zelňačka/1,7 cibule*brambory*zelí*smetana*mléko*paprika sladká*mouka
Hlavní jídlo: Přírodní kuřecí kousky, zeleninová kari rýže /1,7
kuřecí prsa*koření*máslo*mouka*basmati rýže*kari koření*hrášek*kukuřice*mrkev
Svačina: Krupicová kaše s jahodami 150ml /1,7

Menu říjen 2022

Pondělí 24.10.

Přesnídávka: Termix 90g, jablko 50g/7,8
Polévka: Špenátový krém/1,7 cibule*špenát*mléko*smetana*česnek* pšeničná mouka*máslo
Hlavní jídlo: Kuře na paprice, kolínka /1,3,7
kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*mouka*těstoviny*vejce*cibulka
Svačina: Houska kolínská 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g / 1,7

Úterý 25.10.

Přesnídávka: Šáteček s tvarohovou náplní 60g, mléko 200ml / 1,3,7
Polévka: Bramborová s jáhlami /1,9 brambory*jáhly*cibule*mrkev*celer*petržel
Hlavní jídlo: Španělský rozlítaný ptáček, rýží/1,3,7,10
hovězí maso*slanina*vejce*okurka*hořčice*mouka*rýže parboiled
Svačina: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g /1,4,6,7

Středa 26.10

Přesnídávka: Kváskový chléb 60g, máslo 10g, med 10g, ovoce 50g / 1,7
Polévka: Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny - tarhoně
Hlavní jídlo: Čočka nakyselo, sázené vejce, okurka /1,3,10
čočka*ocet*cukr*vejce*okurka*cibulka*mouka
Svačina: Houska Bandur 60g, máslo 10g, vejce 1/2, zelenina 50g apod./ 1,3,6,7

Čtvrtek 27.10.

Přesnídávka: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7
Polévka: Z červené čočky a rajčat/1,7 červená čočka*rajčata*cibule*česnek*majoránka*mouka*mléko
Hlavní jídlo: Vepřové výpečky, zelí, bramborový knedlík/1,3,7
vepřová kýta*cibule*česnek*bílé zelí*ocet*cukr*brambory*vejce*mouka
Svačina: Houska Natura 60g, pažitková pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7

Pátek 28. 10. STÁTNÍ SVÁTEK

Pondělí 31.10.

Přesnídávka: Čokokuličky 50g, mléko 200ml / 1,7
Polévka: Mrkvičkový krém/1,7,9mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana
Hlavní jídlo: Maďarský kuřecí perkelt, kolínka /1,3,7
kuřecí prsa*cibule**sladká paprika*rajčata*zelenina*smetana*těstoviny-kolínka

Menu říjen 2022

Svačina: Houska kolínská 60g,

čerstvý sýr 30g, zelenina 50g / 1,7

Přejeme dobrou chuť! Tým Ekolandia
Splnění spotřebního koše pro školy je garantováno u každé varianty samostatně a u MŠ při současném odběru svačin. Použité zkratky u varianty 4: GF – (Gluten free) bezlepková varianta, DF – (Dairy free) bezlaktózovávarianta. Při přípravě jsou použity jen suroviny bez obsahu alergenu (lepek, laktóza), pro přesné složení jídel použijte kontakty níže. V pokrmech varianty 4 mohou být ale stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává. Ovoce, čerstvá zelenina a mléko je dodáváno zvlášť mimo uvedené složení jídelníčku a to dle norem vyhlášky o školním stravování. Pitný režim: čistá voda, voda ochucená citrónem nebo pomerančem, mléko. Jídelníček Ekolandia vypracován ve spolupráci s nutriční terapeutkou Martinou Kučerovou. Za výdej dietní stravy zodpovídá proškolený pracovník Ekolandia.
Změna jídelníčku vyhrazena.