

Úterý 1. září

Polévka

Bramborová s ovesnými vločkami /1a,b,c,d,3,7,9

1. Optimum

Zeleninové rizoto s cuketou, sýr, okurka /7,9,10

VEGETARIAN

2. Klasik

Kuřecí řízek, mačkané brambory, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

3. Mixit

Zeleninové rizoto s cuketou, sýr, okurka /7,9,10

VEGETARIAN

4. Diet/ GF, DF/

Zeleninové rizoto s cuketou, okurka /9,10

Středa 2. září

Polévka

Hovězí vývar s masem a nudlemi /1a,b,c,d,3,9

1. Optimum

Milánské kuřecí špagety se sýrem /1a,b,c,d,3,7

2. Klasik

Obalovaný květák, mačkaný brambor, koprový dip /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

3. Mixit

Obalovaný květák, mačkaný brambor, koprový dip /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

4. Diet/ GF, DF/

Milánské kuřecí GF těstoviny /13

Čtvrtek 3. září

Polévka

Hrachová polévka /1a,b,c,d,7

1. Optimum

Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor, baby karotka /1a,b,c,d,7

2. Klasik

Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka /1a,b,c,d,3,10

VEGETARIAN

3. Mixit

Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor, baby karotka /1a,b,c,d,7

4. Diet/ GF, DF/

Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor, baby karotka /13

Pátek 4. září

Polévka

Zeleninová s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

1. Optimum

Krupicová kaše s Grankem a máslem /1a,b,c,d,6,7

VEGETARIAN

2. Klasik

Karlovarský krůtí guláš, kolínka /1a,b,c,d,3,7

3. Mixit

Karlovarský krůtí guláš, kolínka /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Karlovarský krůtí guláš, GF těstoviny /13

Pondělí 7. září

Polévka

Mrkvíčkový krém /1a,b,c,d,7,9

1. Optimum

Čočkový dhal, basmati rýže /0

VEGETARIAN

2. Klasik

Obalované rybí kuličky, šťouchaný brambor, červená řepa /1a,b,c,d,3,4,7

3. Mixit

Kuře na paprice, těstoviny /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Čočkový dhal, basmati rýže /0

Úterý 8. září

Polévka

Kulajda /1a,b,c,d,3,7

1. Optimum

Kuřecí na rozmarýnu, bramborovo-mrkvové pyré /1a,b,c,d,7

2. Klasik

Mexické fazole, bagetka /1a,b,c,d

VEGETARIAN

3. Mixit

Špagety Bolognese, sýr /1a,b,c,d,3,7,9

4. Diet/ GF, DF/

Kuřecí na rozmarýnu, brambory /13

Středa 9. září

Polévka

Kuřecí vývar s rýží /9

1. Optimum

Krůtí sekaná se sušenými rajčaty a červenou čočkou, mačkaný brambor, salát /1a,b,c,d,3,7,12

2. Klasik

Fussilí s kuřecím a bazalkovým pestem, parmezán /1a,b,c,d,3,7,8

3. Mixit

Špaldové buchtičky se šodó /1a,b,c,d,e,3,7

VEGETARIAN

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí sekaná se sušenými rajčaty a červenou čočkou, vařený brambor, salát /0

Čtvrtek 10. září

Polévka

Toskánská fazolová /1a,b,c,d,9

1. Optimum

Lasagne špenátové /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

2. Klasik

Segedínský guláš, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,10

3. Mixit

Kuřecí řízek s bramborovou kaší /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Segedínský guláš, brambory /10, 13

Pátek 11. září

Polévka

Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9

1. Optimum

Hovězí na majoránce, špecle /1a,b,c,d,3,7

2. Klasik

Americké lívance s jablečným rozvarem a zakysanou smetanou /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

3. Mixit

Kachna, červené zelí, bramborový knedlík /1a,b,c,d,3,10

4. Diet/ GF, DF/

Kachna, červené zelí, GF bramborový knedlík /10, 13

Pondělí 14. září

Polévka

Žampionový krém /1a,b,c,d,7

1. Optimum

Treska na bylinkách, brambory, zelenina /4,7

2. Klasik

Rajčatové rizoto, salát /12

VEGETARIAN

3. Mixit

Kuře na kari, jasmínová rýže /1a,b,c,d,7

4. Diet/ GF, DF/

Treska na olivovém oleji, brambory, zelenina /4

Úterý 15. září

Polévka

Bramborová s bulgurem /1a,b,c,d,9

1. Optimum

Butter tofu s cizrnou, basmati rýže /6,7,11

VEGETARIAN

2. Klasik

Pečené stehno, mačkaný brambor, zelenina /1a,b,c,d,7

3. Mixit

Pasta Alfredo s kuřecím masem /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Pečené stehno, mačkaný brambor, zelenina /13

Středa 16. září

Polévka

Hovězí vývar s masem a nudlemi /1a,b,c,d,3,9

1. Optimum

Krůtí výpečky, špenát, bramborový knedlík /1a,b,c,d,3

2. Klasik

Kuře na smetaně se zeleninou, těstoviny /1a,b,c,d,3,7,9,10

3. Mixit

Tvarohové knedlíčky, ovocný rozvar, zakysaná smetana /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí výpečky, špenát, GF bramborový knedlík /13

Čtvrtek 17. září

Polévka

Cizrnový krém se zeleným hráškem /1a,b,c,d,7

1. Optimum

Paella s kuřecím masem, salát /0

2. Klasik

Zeleninové lečo, mačkaný brambor /3,7

VEGETARIAN

3. Mixit

Bramborové knedlíky s vepřovým masem, bílé zelí /1a,b,c,d,3,7,10

4. Diet/ GF, DF/

Paella s kuřecím masem, salát /0

Pátek 18. září

Polévka

Zeleninová s červenou řepou /1a,b,c,d,9

1. Optimum

Povidlové buchty, mléko /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

2. Klasik

Vepřové na hříbkách, basmati rýže /1a,b,c,d,7

3. Mixit

Celozrnné obalované filé, mačkaný brambor, ajvar dip /1a,b,c,d,3,4,7,11

4. Diet/ GF, DF/

Vepřové na hříbkách, basmati rýže /0

Pondělí 21. září

Polévka

Hráškový krém /1a,b,c,d,7

1. Optimum

Fazole v tomatě, grilovaná zelenina, bulgur /1a,b,c,d

VEGETARIAN

2. Klasik

Losos na másle, brambory, zelenina /1a,b,c,d,3,4,7

3. Mixit

Milánské kuřecí špagety se sýrem /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Losos na olivovém oleji, brambory, zelenina /4

Úterý 22. září

Polévka

Bramborová s quinoou /1a,b,c,d,9

1. Optimum

Čínské krutí nudličky, jasmínová rýže /1a,b,c,d,6,12

2. Klasik

Bramborové knedlíky se sójou a tofu, zelí, cibulka /1a,b,c,d,3,6,10

VEGETARIAN

3. Mixit

Staročeský hovězí guláš, těstoviny /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Bramborové GF knedlíky se sójou a tofu, zelí, cibulka /6,10, 13

Středa 23. září

Polévka

Kuřecí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

1. Optimum

Pasta al Forno s kuřecím masem, zelný salát /1a,b,c,d,3,7,12

2. Klasik

Krutí soté s cuketou a paprikou, basmati rýže /1a,b,c,d,7

3. Mixit

Bramborové šišky s mákem a švestkovou omáčkou /1a,b,c,d,3

VEGETARIAN

4. Diet/ GF, DF/

Krutí soté s cuketou a paprikou, basmati rýže /13

Čtvrtek 24. září

Polévka

Zeleninová /9

1. Optimum

Tarhoně s ratatouille, salátek /1a,b,c,d,3

VEGETARIAN

2. Klasik

Švédské masové kuličky, hořčičná omáčka, mačkané brambory /1a,b,c,d,3,7,10

3. Mixit

Kuřecí stripsy, mačkané brambory, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

4. Diet/ GF, DF/

Švédské masové kuličky, hořčičná omáčka, mačkané brambory /10

Pátek 25. září

Polévka

Polévka z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d,7

1. Optimum

Bratislavské telecí ragú, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10

2. Klasik

Žemlovka s jablky, tvarohem a rozinkami sypaná cukrem /1a,b,c,d,3,7,12

VEGETARIAN

3. Mixit

Srbské vepřové rizoto, sýr, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

4. Diet/ GF, DF/

Bratislavské telecí ragú, GF těstoviny /7

Pondělí 28. září

STÁTNÍ SVÁTEK

Úterý 29. září

Polévka

Rajská s rýží /1a,b,c,d

1. Optimum

Treska s omáčkou Satay, jasmínová rýže /1a,b,c,d,4,5

2. Klasik

Sójové Bolognese špagety, sýr /1a,b,c,d,3,6,7,9

VEGETARIAN

3. Mixit

Butter chicken, basmati rýže /7

4. Diet/ GF, DF/

Treska s omáčkou Satay, jasmínová rýže /4,5

Středa 30. září

Polévka

Pórková s bramborem a vejcem /1a,b,c,d,3,7

1. Optimum

Zeleninové chia placičky, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

2. Klasik

Pastýřská hovězí pochoutka, basmati rýže /1a,b,c,d

3. Mixit

Špagety ala Carbonara /1a,b,c,d,3,7

4. Diet/ GF, DF/

Pastýřská hovězí pochoutka, basmati rýže /13

Přejeme dobrou chuť!

Tým EKOLANDIA

Splnění spotřebního koše pro školy je garantováno u každé varianty samostatně a u MŠ při současném odběru přesnídávek a svačin.

Použité zkratky u varianty 4: GF – (Gluten free) bezlepková varianta, DF – (Dairy free) bezlaktózová varianta. Při přípravě jsou použity jen suroviny bez obsahu alergenů (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.

Detailní složení jednotlivých pokrmů, gramáží a seznam podalergenů u každého pokrmu naleznete ve svém objednávkovém systému Edumeal.

Alergeny

V případě uvedení alergenů 1 – OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK – obsahují následující obiloviny, nebo mohou obsahovat stopy – 1a – pšenice, 1b – žito, 1c – ječmen, 1d – oves, 1e – špalda, 1f – kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.

2 – kornýši a výrobky z nich

3 – vejce a výrobky z nich

4 – ryby a výrobky z nich

5 – podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z ní

6 – sójové boby (sója) a výrobky z nich

7 – mléko a výrobky z nich

8 – SKOŘÁPKOVÉ PLODY – obsahují následující skořápkové plody, nebo mohou obsahovat stopy – 8a – mandle, 8b – lískové ořechy, 8c – vlašské ořechy, 8d – kešu ořechy, 8e – para ořechy, 8f – pistácie, 8g – makadamie a výrobky z nich.

9 – celer a výrobky z něj

10 – hořčice a výrobky z nich

11 – sezamová semena (sezam) a výrobky z nich

12 – oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, vyjádřeno SO₂

13 – vlní bob a výrobky z něj

14 – měkkýši a výrobky z nich

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. Podrobnější informace ke složení na vyžádání prostřednictvím uvedeného emailu. Změna jídelníčku vyhrazena.