

Menu listopad 2025



Pondělí 3. listopadu

Polévka

Mrkvičkový krém se zázvorem /1a,b,c,d,7,9

mrkev*celer*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana*zázvor*máslo*olej

1. Optimum

Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1a,b,c,d,,3,6,7,9 **VEGETARIAN**

Sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*olej*bylinky*koření*těstoviny*sýr

2. Klasik

Indická rybí KORMA, basmati rýže/4,7,8 a,b,c,d,e

treska filé*cibule*česnek*kokosové mléko*smetana*jogurt*koření indickézázvor*kari*koriander*rajčata a protlak*olej*basmati rýže

3. Mixit

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

kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*mouka*olej*cibulka*kolínka

4. Diet/ GF, DF/

Sójové GF Bolognese špagety /6,9 **VEGETARIAN**

Sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*olej*GF mouka*koření*GF těstoviny

Úterý 4. listopadu

Polévka

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

brambory*ovesnými vločkami*cibule*mrkev*česnek*majoránka*kmín*mouka*celer*petržel

1. Optimum

Kuřecí nudličky s pórkem a červenou paprikou, jasmínová rýže / 1a,b,c,d,7

Pórek*česnek*smetana*cibule*olej*mouka*paprika*mléko*kuřecí maso*jasmínová rýže

2. Klasik

Fusilli s bazalkovým pestem, grilovaná zelenina /1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e **VEGETARIAN**

těstoviny*bazalka*kešu*olivový olej*petržel*cibule *sýr*česnek*zelenina

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Kuřecí nudličky s pórkem a červenou paprikou, jasmínová rýže / 0

Pórek*česnek*veganská smetana*cibule*olej*GF mouka*paprika*kuřecí maso*jasmínová rýže

Menu listopad 2025



Středa 5. listopadu

Polévka

Kuřecí vývar s písmenky /1a,b,c,d,3,9

kuřecí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*písmenka - těstovina

1. Optimum

Krůtí sekaná s quinoou, bramborová kaše, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

Krůtí maso*brambory* quinoa*cibule*česnek*mouka *koření*mléko*máslo *vejce*veka *kurkuma*olej*okurka

2. Klasik

Řecká musaka, salát /1a,b,c,d,3,7

Hovězí a vepřové maso*lilek*cibule*česnek*bazalka*rajčata a pyré*mouka*olej*máslo*sýr*brambory *cuketa*vejce *zelenina

3. Mixit

Mango sticky rice / 7,8 a,b,c,d,e, 11 **VEGETARIAN**

Rýže*kokosové mléko*mléko*mango*seznam*cukr

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí sekaná s quinoou, brambory, okurka /10

Krůtí maso*brambory* quinoa*cibule*česnek*GF mouka *koření*alsan *kurkuma*okurka

Čtvrtek 6. listopadu

Polévka

Hrachová /1 a,b,c,d,7

žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka *smetana*mléko*mouka*olej

1. Optimum

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

Hovězí maso*vepřová slanina*mouka*olej*majoránka*cibule*česnek*vejce*brambory

2. Klasik

Špagety POMODORO, mozzarella /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

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

3. Mixit

Kuřecí řízečky, bramborová kaše / 1a,b,c,d,3,7

kuřecí prsa*mouka*brambory*máslo*mléko*kurkuma

4. Diet/ GF, DF/

Hovězí na majoránce, GF gnocchi / 0

Hovězí maso*vepřová slanina*GF mouka*olej*majoránka*česnek*cibule*brambory

Menu listopad 2025



Pátek 7. listopadu

Polévka

Selská zelňačka /1a,b,c,d,7

cibule*brambory*zelí*smetana *paprika sladká*mouka*vepřové maso*olej

1. Optimum

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

Krupice*mléko*máslo*granko*kakao*cukr

2. Klasik

Kachna, červené zelí, bramborový knedlík /1a,b,c,d,3,7

kachní prsa*cibule*koření*brambory*mouka*vejce*červené zelí*cukr*olej*ocet

3. Mixit

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

Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*olej*mouka*sýr

4. Diet/ GF, DF/

GF Milánské kuřecí špagety/ 0

GF Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*olej*GF mouka*bylinky

Pondělí 10. listopadu

Polévka

Kvěťáková s hráškem /1a,b,c,d,7

květák*hrášek* mléko*smetana*cibule*mouka*máslo*bylinky*olej

1. Optimum

Filé na másle, šťouchaný brambory, kompot /4,7

filé*máslo*bylinky*brambory*sádlo*cibule*kurkuma*olej*kompot

2. Klasik

Tofu sweet and sour, rýžové nudle /6,9,11 VEGETARIAN

tofu*paprika*rajský protlak*mrkev*bambusové výhonky*česnek*omáčka sweet and sour*sezam*solamyl* rýžové nudle



3. Mixit

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

kuřecí prsa*cibule*kari*kurkuma*mouka*mléko*olej*máslo*smetana*česnek*rýže jasmínová

4. Diet/ GF, DF/

Filé na olivovém oleji, brambory, kompot /4

filé*olivový olej*bylinky*brambory*kurkuma*kompot

Menu listopad 2025



Úterý 11. listopadu

Polévka

Kapustová s brambůrkem /1a,b,c,d,7

kapusta*cibule*brambory*česnek*smetana*mouka*olej

1. Optimum

Brokolicevé placičky s červenou čočkou, bramborová kaše /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

brokolice*vejce*červená čočka*smetana *brambory*mléko*bylinky*ovesné vločky*máslo*chia semínka

2. Klasik

Vepřové rizoto, sýr, okurka / 7,9,10

Rýže parboiled*vepřové maso*mrkev*kukuřice*hrášek*celer*cibule*sýr*okurka*olej*koření

3. Mixit

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

Těstoviny*máslo*česnek*smetana*parmezán*kuřecí maso* olej*

4. Diet/ GF, DF/

Vepřové rizoto, okurka / 9,10

Rýže parboiled*vepřové maso*mrkev*kukuřice*hrášek*celer*cibule*okurka

Středa 12. listopadu

Polévka

Hovězí vývar s rýží / 9

Hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

1. Optimum

Krůtí v kokosové omáčce s koriandrem, rýže basmati /1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

krůtí prsa*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*mrkev*brokolice*cukr*cuketa*citr. šťáva *smetana*mouka*koriandr*paprika*rýže basmati

2. Klasik

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

vepřová kýta*cibule*paprika mletá*zelí*smetana*mouka*vejce*mléko*droždí*olej*krutony

3. Mixit

Těstovinový salát se zeleninou a koprovým dipem / 1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

Těstoviny*paprika*okurka*rajčata*kukuřice*cibulka*zakys smetana*smetana*kopr *citrón*olej*cukr

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí v kokosové omáčce s koriandrem, rýže basmati /8a,b,c,d,e

krůtí prsa*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*mrkev*brokolice*cukr*cuketa*citr. šťáva *GF mouka*koriandr*rýže basmati*veganská smetana*paprika

Menu listopad 2025



Čtvrtek 13. listopadu

Polévka

Z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka*cukr*olej*

1. Optimum

Zeleninová paella, ledový salát /0

rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*šafrán*citrón*kurkuma
cibulka*salát

2. Klasik

Krůtí na řecký způsob, penne /1a,b,c,d,3

krůtí maso*bylinky*olivy*cibule*česnek*paprika*cuketa*rajčata a protlak*mouka*olej*cukr*těstoviny penne

3. Mixit

Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1a,b,c,d,3

brambory*vejce*mouka*krupička*vepřové maso*cibule*zelí*cukr*ocet*olej

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí na řecký způsob, GF těstoviny /0

krůtí maso*bylinky*olivy*cibule*česnek*paprika*cuketa*rajčata a protlak*citrón*cukr*GF těstoviny

Pátek 14. listopadu

Polévka

Krkonošská cibulačka s masem/3,9

Cibule*brambory*mrkev*celer*česnek*kmín*vejce*petrželka*hovězí maso

1. Optimum

Vepřová panenka se sušenými rajčaty, farfalle /1a,b,c,d,3,7

vepřová panenka*cibule*sušená rajčata*mouka*mléko*smetana*těstoviny farfalle*olej*bazalka

2. Klasik

Buchtíčky se šodó /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

mouka*kvasnice*vejce*mléko*krém na buhtičky*smetna*cukr*olej

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Vepřová panenka se sušenými rajčaty, GF těstoviny /0

vepřová panenka*cibule*česnek*sušená rajčata*GF mouka*olej*veganská smetana*GF těstoviny

Menu listopad 2025



Pondělí 17. listopadu

Státní svátek

Úterý 18. listopadu

Polévka

Bramborová polévka/1a,b,c,d,9

*brambory*cibule*česnek*celer*petržel*mouka*kmín*majoránka*

1. Optimum

Fazole ala chilli con carne, basmati rýže /0 VEGETARIAN

*Fazole*kukuřice*kmín*rajčata*cukr*česnek*cibule*paprika*rajský protlak*

2. Klasik

Obalovaná treska, mačkané brambory /1a,b,c,d,3,4,7

*treska*mouka*vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo*brambory*kurkuma*

3. Mixit

Srbské vepřové rizoto, sýr, okurka /7,10

*rýže parboiled*vepřové maso*cibule*rajčata a protlak*paprika*bylinky*olej*sýr*okurka*

4. Diet/ GF, DF/

Srbské vepřové rizoto, okurka /10

*rýže parboiled*vepřové maso*cibule*česnek*rajčata a protlak*paprika*bylinky*olej*okurka*

Menu listopad 2025



Středa 19. listopadu

Polévka

Tom Yum Gai /1a,b,c,d,4,6

Kuřecí maso a kosti*kokosové mléko*kuřecí vývar*kari pasta*limetka*jarní cibulka*zázvor*žampiony*sójová, rybí omáčka*koriandr*cukr*petržel

1. Optimum

Krůtí ve Středomořské omáčce, penne / 1a,b,c,d,3

cibule*paprika*cuketa*olej *bazalka*rajský protlak*drcená rajčata*mouka*pepř*cukr*krůtí maso*penne

2. Klasik

Vepřové nudličky po Sečuánsku, basmati rýží/ 1a,b,c,d,6

vepřová kýta*žampiony*balsamico*rajský protlak*bambusové výhonky*mrkev*česnek*zázvor*olej*cukr *sójová omáčka*solamyl*rýže basmati

3. Mixit

Paláčky, domácí jahodová marmeláda, cukr /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN** dodáváno

zvlášť, nutné namazat

Mouka*olej*vejce*mléko*cukr*jahody*cukr*želírovací cukr

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí ve Středomořské omáčce, GF těstoviny / 0

cibule*paprika*cuketa*olej *bazalka*rajský protlak*drcená rajčata*GF mouka*pepř*cukr*krůtí maso*GF těstoviny

Čtvrtek 20. listopadu

Polévka

Fazolová /1a,b,c,d,7

cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

1. Optimum

Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 1a,b,c,d,3,7

vepřová kýta*cibule*česnek*kmín*olej*zelí*cibule*brambory*vejce*cukr*ocet*krupice*mouka

2. Klasik

Těstoviny po Italsku /1a,b,c,d,3 **VEGETARIAN**

Těstoviny – fusilli*cibule*rajčata*olivy*tymián*bazalka*česnek*paprika*rajčata*kurkuma*olivový olej

3. Mixit

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

kuřecí prsa* mouka*brambory*máslo*kurkuma*okurka

4. Diet/ GF, DF/

Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 0

vepřová kýta*cibule*česnek*olej*zelí*brambory*kmín*cukr*ocet*GF mouka

Menu listopad 2025



Pátek 21. listopadu

Polévka

Česneková s vejcem a bramborem /3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar z kostí*majoránka

1. Optimum

Domácí tvarohové buchty, mléko /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

Mouka*droždí*vejce*olej*tvaroh *cukr*máslo*mléko

2. Klasik

Staročeský hovězí guláš, špecle /1a,b,c,d,3

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*paprika*mouka*olej*špecle

3. Mixit

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

Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr

4. Diet/ GF, DF/

Staročeský hovězí guláš, GF těstoviny /0

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*GF mouka*olej

Pondělí 24. listopadu

Polévka

Dýňový krém/1a,b,c,d,7

Dýně*cibule*kurkuma*smetana*mrkev*mléko*máslo*mouka*olej

1. Optimum

Treska na másle, mačkané brambory /1a,b,c,d,4,7

treska filé*máslo *brambory*kurkuma

2. Klasik

Zeleninová KORMA, bulgur /1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

Pórek*paprika*cibule*cuketa*fazole*zázvor*kari pasta*kokosové mléko*koriandr*smetana*česnek*cibule*rajčata*olej*citrón*bulgur

3. Mixit

Butter chicken, basmati rýže /7,11

Kuřecí maso*cibule*olej*jogurt* smetana*kurkuma*koriandr*rajčata *česnek*zázvor*paprika*máslo*sezam

4. Diet/ GF, DF/

Butter chicken, basmati rýže /11

Kuřecí maso*cibule*olej*veganská smetana*kurkuma*koriandr*česnek*rajčata*zázvor*paprika*alsan*sezam

Menu listopad 2025



Úterý 25. listopadu

Polévka

Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*česnek*kmín*majoránka*mouka

1. Optimum

Bramborovo – mrkvové placičky, salát z kysaného zelí / 1 a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

brambory*vejce*mouka*smetana*česnek*mrkev*zelí*ocet*cukr*petržel*olej*cibule

2. Klasik

Kuřecí pilaf, kari rýže /7

Kuřecí prsa*cibule*kari*olej*paprika sladká*hrášek*mrkev*paprika*smetana*majoránka*kurkuma*basmati rýže

3. Mixit

Špagety Carbonara, kompot /1a,b,c,d,3,7

Smetana*mléko*česnek*olej*kurkuma*vepřová slanina*mouka*máslo*těstoviny*balsamico*kompot

4. Diet/ GF, DF/

Bramborovo – mrkvové placičky, salát z kysaného zelí / 0

VEGETARIAN

Brambory*mrkev*rýžová smetana*cibule*česnek*olej*lněné semínko*petržel*GF mouka

Středa 26. listopadu

Polévka

Hovězí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

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

1. Optimum

Soté z kuřecího masa s dýní a kukuřicí, basmati rýže /1a,b,c,d,7,10

Kuřecí maso*dýně*hořčice*mrkev*mouka*kukuřice*cibule*smetana*ocet

2. Klasik

Francouzské zapečené brambory s kuřecím masem, okurka /3,7,10

brambory*kuřecí maso*vejce*smetana*cibule *muškátový květ*okurka

3. Mixit

Těstovinový salát caprese z bazalkovým pestem / 1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e **VEGETARIAN**

těstoviny*rajčata*bazalkové pesto*mozzarella*olivový olej

4. Diet/ GF, DF/

Soté z kuřecího masa s dýní a kukuřicí, basmati rýže /10

Kuřecí maso*dýně*hořčice*mrkev*GF mouka*cibule*veganská smetana*ocet*kukuřice

Menu listopad 2025



Čtvrtek 27. listopadu

Polévka

Čočková polévka /1a,b,c,d

hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka*česnek

1. Optimum

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

Květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*kopr*zakys smetana*smetana

2. Klasik

Kuřecí kousky nastavovaná kaše/1a,b,c,d,7

kuřecí maso*koření*mouka*cibule*máslo*brambory*kroupy*mléko*majoránka*česnek

3. Mixit

Hovězí maso, rajská omáčka, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9

hovězí maso*rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*perník*skořice*máslo*petržel*cukr*koření*droždí*mouka*vejce*mléko*olej

4. Diet/ GF, DF/

Hovězí maso, rajská omáčka, GF těstoviny /9

hovězí maso*rajčata a protlak*cibule*mrkev*celer*perník*skořice*alsan*petržel*cukr*koření*olej*GF těstoviny

Pátek 28. listopadu

Polévka

Zelňačka s bramborem/1a,b,c,d,7

zelí*cibule*brambory*mouka*paprika sladká*mléko*smetana*nové koření

1. Optimum

Špagety Mafiosi s parmazánem /1a,b,c,d,3,6,7,9,10,11,13

špagety*hovězí hrudí*cibule*česnek*rajčata a protlak*smetana*wochestr*bazalka*olej*parmazán

2. Klasik

Bramborové šišky s mákem a máslem / 1a,b,c,d,3,7

Brambory*mouka*vejce*mák*krupička*máslo*cukr

3. Mixit

Obalované treska, mačkaný brambor /1a,b,c,d,4,7,10

Treska filé*mouka*máslo*strouhanka*olej*brambory*kurkuma

4. Diet/ GF, DF/

GF Špagety Mafiosi /0

GF špagety*hovězí hrudí*cibule*česnek*rajčata a protlak*veganská smetana*bazalka

Menu listopad 2025



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) 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.

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 10mg, ml/kg, vyjádřeno SO₂

13 – vlčí 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.



Jídla označená tímto symbolem jsou jídla lehce pikantní, a tudíž nejsou vhodná pro děti z jeslí a mateřských škol.

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.

Kuchyně Ekolandia, IČ: 2482 171, www.kuchyne.ekolandia.cz, aktuální jídelníček, email kuchyne.ekolandia@gmail.com, **Změna jídelníčku vyhrazena**