

## Sezónní potraviny



Jahody patří mezi naše nejoblíbenější ovoce. Ve 100 g obsahují asi 62 mg vitamínu C, tedy podobné množství jako pomeranč. Najdeme v nich také draslík a menší množství vápníku, hořčíku a železa.



Kedlubna je šťavnatá zelenina s jemně nasládlou chutí a příjemně křupavou strukturou. Z více než 90 % ji tvoří voda, proto působí lehce a svěže. Obsahuje také vitamín C a vlákninu, které podporují imunitu i správné trávení.



Pažitka je jemná zelená bylinka se svěží, lehce cibulovou vůní. Obsahuje vitamín C, vitaminy skupiny B i minerální látky, které podporují správné fungování těla. Její vůně i chuť působí čerstvě a připomínají začátek léta na talíři.



**Všem školákům přejeme dobrou chuť a užijte si krásné, slunečné prázdniny! Těšíme se na Vás opět v září!**

---

## Zajímavosti z červnové kuchyně

- Chuť jahod si společně užijeme 19. června v kynutých knedlicích s máslem a cukrem a 26. června jako ovocný rozvar k tvarohovým knedlíčkům.
- Bylinka pažitka se bude koupat ve vývarech ve dnech 10. a 24. června.
- Kedlubna si 10. června v jídelníčku hraje na kedlubnového zelí – poznáte ji?

---

## Představujeme náš tým



### František Adámek – šefkuchař

Fanda získal zkušenosti zejména v zahraničí v Německu, kde působil v Karlsruhe v michelinské restauraci Kesselhause. Pro společnost Ekolandia pracuje od roku 2016 na pozici šefkuchaře. Nejraději připravuje fine dining a mezi jeho záliby patří motorky, hokej, snowboard a rybaření.

Pondělí 1. června

## Polévka

### Hráškový krém /1a,b,c,d,7

*zelený hrášek\*cibule\*olej\*mouka\*mléko\*smetana*

## 1. Optimum

### Toskánské bílé fazole s rajčaty, bagetka /1a,b,c,d,3

*Bíle fazole\*červená cibule\*rajčata\*rajčatové pyré\*česnek\*pastiňák\*rozmarýn\*tymián\*bagetka*

**VEGETARIAN**

## 2. Klasik

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

*treska filé\*máslo \*brambory\*kurkuma\*zelenina*

## 3. Mixit

### Vepřové teriyaki, jasmínová rýže /1a,b,c,d,6,11

*vepřové maso\*omáčka teriyaki\*česnek\*zázvor\*fazolky\*rajský protlak\*brokolice\*sezam\*balsamico\*sweet chilli omáčka*

## 4. Diet/ GF, DF/

### Treska na olivovém oleji, brambory, zelenina /4

*treska filé\*alsan\*bylinky\*olivový olej\*brambory\*kurkuma\*zelenina*

---

Úterý 2. června

## Polévka

### Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9

*brambory\*quinoa\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*mouka*

## 1. Optimum

### Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže / 1a,b,c,d,5,6

*kuřecí maso\*solamyl\*kikkoman sójová omáčka\*balsamico\*sweet chilli omáčka\*pórek\*červená paprika\*hlávkové zelí\*rajský protlak\*rýže*

## 2. Klasik

### Bramborové knedlíky se sójou a tofu, zelí, cibulka /1a,b,c,d,3,6,7

*Brambory\*tofu\*sója\*cibule\*vejce\*mouka\*červené zelí\*cibulka*

**VEGETARIAN**

## 3. Mixit

### Maďarský krůtí perkelt, špece /1a,b,c,d,3,7

*Krůtí prsa\*cibule\*smetana\*paprika\*kmín\*mouka\*rajský protlak\*česnek\*olej \*špece*

## 4. Diet/ GF, DF/

### Bramborové knedlíky se sójou a tofu, zelí, cibulka /6

*Brambory\*tofu\*sója\*cibule\*GF mouka\*červené zelí\*cibulka*

**VEGETARIAN**

Středa 3. června

## Polévka

### **Kuřecí vývar s tarhoňou /1a,b,c,d, 3,9**

kuře\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*tarhoně

## 1. Optimum

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

těstoviny\*kuřecí prsa\*červená cibule\*česnek\*petržel nat\*sušená rajčata\*parmazán\*zelí

## 2. Klasik

### **Krůtí soté s paprikou, basmati rýže /1a,b,c,d,7**

krůtí maso\*cuketa \*česnek\*paprika\*mouka\*cibule\*smetana\*mléko\*olej\*basmati rýže

## 3. Mixit

### **Tvarohové knedlíčky s ovocným přelivem, zakysaná smetana /1a,b,c,d,3,7**

Krupice\*tvaroh\*vejce\*ovoce\*zakysaná smetana\*cukr

**VEGETARIAN**

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Krůtí soté s paprikou, basmati rýže/0**

krůtí maso\*cuketa \*česnek\*paprika\*GF mouka\*cibule\*veganská smetana\*olej\*basmati rýže

---

Čtvrtek 4. června

## Polévka

### **Zeleninová /1a,b,c,d,7,9**

mrkev\*petržel\*celer\*cibule\*květák\*mouka\*mléko\*brambory

## 1. Optimum

### **Tarhoňa s ratatouille, ledový salát /1a,b,c,d,3**

Tarhoně\*paprika\*cibule\*cuketa\*česnek\*olej\*rajčata\*rajský protlak\*bazalka\*petržel\*tarhoně

**VEGETARIAN**

## 2. Klasik

### **Krůtí čevabčiči, bramborová kaše /1a,b,c,d,3,7,10**

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

## 3. Mixit

### **Vepřový řízek, mačkané brambory, okurka /1a,b,c,d,3,7,10**

Vepřové maso\*mouka\*vejce\*brambory\*okurka

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Krůtí čevabčiči, mačkané brambory /0**

Krůtí maso\*brambory\* cibule\*česnek\*GF mouka \*koření\*alsan \*kurkuma\*olej

Pátek 5. června

## Polévka

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

cizrna\*zelený hrášek\*garam masala \*cibule\*česnek\* mouka\*mléko\*smetana

## 1. Optimum

### **Bratislavská telecí ragú, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10**

Telecí maso\*cibule\*mrkev\*hrášek\*mouka\*rajský protlak\*olej\*smetana\*celer\*okurka\*mléko\*citron\*kvasnice\*vejce

## 2. Klasik

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

vejce\*mléko \*cukr\*rozinky\*máslo\*vanilkový cukr\*veka\*strouhanka\*tvaroh\*jablka\*olej

## 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/

### **Bratislavská telecí ragú, GF těstoviny /9,10**

Telecí maso\*cibule\*mrkev\*hrášek\*GF mouka\*rajský protlak\*olej\*celer\*okurka\*citron\*GF těstoviny

---

Pondělí 8. června

## Polévka

### **Rajská s rýží /1a,b,c,d,7**

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

## 1. Optimum

### **Filátko z tresky na bylinkách, bramborová kaše /4,7**

treska\*bylinky\*brambory\*máslo\*mléko

## 2. Klasik

### **Sojové Bolognese špagety, sýr /1a,b,c,d,3,6,7,9**

**VEGETARIAN**

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

## 3. Mixit

### **Butter chicken, basmati rýže /1a,b,c,d,7,11**

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

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Filátko z tresky na bylinkách, brambory/4**

treska\*bylinky\*brambory\*alsan

Úterý 9. června

## Polévka

### **Pórková s bramborem /1a,b,c,d,7**

pórek\* brambory \*cibule\*mléko\*smetana\*máslo\*mouka

## 1. Optimum

### **Zeleninové chia placičky s polentovou kaší /1a,b,c,d,3,7**

**VEGETARIAN**

dýně\*chia semínka\*mrkev\*cuketa\*pórek\*vejce\*ovesné vločky\*muškátový květ\*kukuřičná polenta\*zelenina\*  
kurkuma\*máslo\*mléko

## 2. Klasik

### **Hovězí pastýřská pochoutka, basmati rýže /1a,b,c,d**

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

## 3. Mixit

### **Špagety alla Carbonara /1a,b,c,d,3,7**

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

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Hovězí pastýřská pochoutka, basmati rýže /0**

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

---

Středa 10. června

## Polévka

### **Hovězí vývar s krupicí a vejce /1a,b,c,d,3,9**

Hovězí kosti\*cibule\*mrkev\*celer\*pažitka\*krupice\*vejce

## 1. Optimum

### **Kuřecí roláda, mačkané brambory, salát /1a,b,c,d,3,6,7,10**

Kuřecí maso\*vepřové maso\*špenát\*mléko\*česnek\*vejce\*strouhanka\*mouka\*koření\*brambory\*máslo\*zelenina

## 2. Klasik

### **Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, kedlubnové zelí /1a,b,c,d,3,7**

brambory\*vejce\*mouka\*vepřové maso\*cibule\*zelí\*kedlubna\*cukr\*ocet

## 3. Mixit

### **Grilovaná zelenina s cizrnou, tarhoňa s ajvarem / 1a,b,c,d,3,7**

**VEGETARIAN**

Paprika\*cuketa\*cibule\*paprika\*ilek\*cizrna\*bylinky\*tarhoňa\*ajvar\*mrkev

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, kedlubnové zelí /0**

brambory\*GF mouka\*vepřové maso\*cibule\*zelí\*cukr\*ocet

Čtvrtek 11. června

## Polévka

### Minestrone s fazolemi /1a,b,c,d,9

Mrkev\*fazole\*brambory\*olej\*cibule\*cuketa\*drcená rajčata protlak\*bylinky\*celer

## 1. Optimum

### Farfalle s vepřovou panenkou a sušenými rajčaty /1a,b,c,d,3

Vepřová panenka\*penne\*červená paprika \*pórek\*cibule\*sušená rajčata\*petržel\*olivový olej

## 2. Klasik

### Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

**VEGETARIAN**

Květák\*cizrna\*hrášek\*drcená rajčata\*kokosové mléko\*smetana\*cibule\*česnek\*kari\*zázvor\*koriandr\*basmati rýže

## 3. Mixit

### Obalovaná treska, mačkaný brambor, dip /1a,b,c,d,4,7,10

Treska filé\*mouka\*máslo\*strouhanka\*olej\*brambory\*kurkuma\*zakysaná smetana\*kopr

## 4. Diet/ GF, DF/

### Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /8a,b,c,d,e

**VEGETARIAN**

Květák\*cizrna\*hrášek\*drcená rajčata\*kokosové mléko\*veganská smetana\*cibule\*česnek\* kari\*zázvor\*koriandr\* basmati rýže

Pátek 12. června

## Polévka

### Krkonošská cibulačka s masem /3,9

Hovězí maso\*brambory\*cibule\*mrkev\*česnek \*vejce

## 1. Optimum

### Bramborové špalíky s mákem, švestková omáčka /1a,b,c,d,3,7

**VEGETARIAN**

brambory\*mouka\*vejce\*cukr\*máslo\*mák\*švestky

## 2. Klasik

### Krůtí sekaná, bramborová kaše, salát /1a,b,c,d,3,7

Krůtí stehenní maso\*vejce\*brambory\*mléko \*majoránka\*česnek \*kurkuma\*zelenina

## 3. Mixit

### Hovězí svíčková na smetaně, brusinky, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10

hovězí maso\*cibule\*mrkev\*celer\*hořčice\*smetana\*pšeničná a celozrnná mouka\*kvasnice\*vejce\*mléko\*brusinky

## 4. Diet/ GF, DF/

### Krůtí sekaná, brambory, salát /0

Krůtí stehenní maso\*brambory\*majoránka\*česnek\*kurkuma\* zelenina



# Menu červen 2026

Pondělí 15. června

## Polévka

### Celerový krém s pórkem /1a,b,c,d,7,9

Celer\*cibule\*brambory\*pórek \*mléko\*smetana\*mouka\*máslo

## 1. Optimum

### Cizrnové Kung pao, basmati rýže /1a,b,c,d,6

cizrna\*pórek\*Kikkoman sójová omáčka\*cibule\*červená paprika\*balsamico\*rýže basmati

VEGETARIAN

## 2. Klasik

### Treska na řecký způsob, mačkané brambory /1a,b,c,d,4,7

treska\*bylinky\*olivy\*cibule\*česnek\*mouka\*paprika\*cuketa\*rajčata a protlak\*brambory\*máslo

## 3. Mixit

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

kuřecí prsa\*paprika sladká\*smetana\*mouka\*vejce\*cibulka

## 4. Diet/ GF, DF/

### Cizrnové Kung pao, basmati rýže /6

cizrna\*pórek\*Kikkoman sójová omáčka\*cibule\*červená paprika\*balsamico\*rýže basmati

VEGETARIAN

---

Úterý 16. června

## Polévka

### Zeleninová s bramborem /1a,b,c,d,7,9

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

## 1. Optimum

### Krůtí guláš po Italsku, těstoviny / 1a,b,c,d,3

cibule\*olej\*paprika sladká\*krůtí maso\*pepř\*česnek\*rajský protlak\* paprika\*olivy\*drčená rajčata\*italské bylinky\* těstoviny

## 2. Klasik

### Gnocchi s pestem se sušenými rajčaty a česnekem /1a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

Mouka\*vejce\*sušená rajčata\*česnek\*bazalka\*ořechy – kešu\*olivový olej\*parmezán\*ajvar

VEGETARIAN

## 3. Mixit

### Vepřové výpečky, špenát, mačkaný brambor /1a,b,c,d,7

vepřové maso\*cibule\*kmín\*česnek \*špenát\*brambory

## 4. Diet/ GF, DF/

### GF Gnocchi s bazalkou, ořechy, sušenými rajčaty a česnekem /8a,b,c,d,e

GF Mouka \*sušená rajčata\*česnek\*bazalka\*ořechy – kešu\*olivový olej\*ajvar

VEGETARIAN

Středa 17. června

## Polévka

### Gulášová /1a,b,c,d

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

## 1. Optimum

### Vepřové kousky, dušená mrkev, mačkané brambory /1a,b,c,d,7

vepřové maso\*kmín\*mrkev\*česnek\*cibule\*máslo\*mouka\*brambory\*kurkuma

## 2. Klasik

### Thai chicken curry, basmati rýže /8a,b,c,d,e

kuřecí\*mungo\*cibule\*mrkev\*paprika\*pack choi\*kokosové mléko\*rýže jasmínová



## 3. Mixit

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

Rýže\*kokosové mléko\*mléko\*mango\*sesam\*cukr

VEGETARIAN

## 4. Diet/ GF, DF/

### Vepřové kousky, dušená mrkev, mačkané brambory /0

vepřové maso\*kmín\*mrkev\*česnek\*cibule\*alsan\*GF mouka\*brambory\*kurkuma

Čtvrtek 18. června

## Polévka

### Čočková polévka /1a,b,c,d

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

## 1. Optimum

### Pohankové krupoto s francouzskou zeleninou /1a,b,c,d,7

Pohanka\*krupky ječné\*cibule\*česnek\*mrkev\*fazolové lusky\*tymián\*máslo

VEGETARIAN

## 2. Klasik

### Masové kuličky, rajská omáčka, těstoviny /1a,b,c,d,3,7,9

hovězí maso\*vepřové maso\*rajčata a protlak\*cibule\*mrkev\*celer\*koření\*mouka\*těstoviny

## 3. Mixit

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

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

## 4. Diet/ GF, DF/

### Masové kuličky, rajská omáčka, GF těstoviny /9

hovězí maso\*vepřové maso\*rajčata a protlak\*cibule\*mrkev\*celer\*koření\*GF mouka\*GF těstoviny

Pátek 19. června

## Polévka

### Zeleninová /1a,b,c,d,7,9

mrkev\*petržel\*celer\*cibule\*květák\*mouka\*mléko\*brambory

## 1. Optimum

### Pečené stehno, nastavovaná kaše /1a,b,c,d,7

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

## 2. Klasik

### Sladké kynuté knedlíky s ovocem, cukrem a máslem /1a,b,c,d,3,7

Mouka\*ovoce\*vejce\*cukr\*máslo\*kvasnice

VEGETARIAN

## 3. Mixit

### Lasagne Bolognese /1a,b,c,d,3,7,9

Hovězí a vepřové maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata a protlak\*mouka\*mrkev\*celer\*těstovina\*sýr

## 4. Diet/ GF, DF/

### Pečené stehno, mačkaný brambor /0

kuřecí stehno\*koření\*GF mouka\*alsan\*brambory

---

Pondělí 22. června

## Polévka

### Špenátový krém /1a,b,c,d,7

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

## 1. Optimum

### Filé s červeným kořením na ryby, štouchané brambory, zelenina /4,7

filé\*máslo\*bylinky\*paprika\*brambory\*sádlo\*cibule\*kurkuma\*olej\*zelenina

## 2. Klasik

### Penne Puttanesca, parmezán /1 a,b,c,d,3,7

penne\*cibule\*rajský protlak\*olej\*bazalka\*rajčata drcená\*česnek\*olivý\*parmezán

VEGETARIAN

## 3. Mixit

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

kuřecí prsa\*cibule\*kurkuma\*mouka\*mléko\*smetana\*rýže jasmínová

## 4. Diet/ GF, DF/

### GF Těstoviny Puttanesca /0

GF těstoviny\*cibule\*rajský protlak\*olej\*bazalka\*rajčata drcená\*česnek\*olivý

VEGETARIAN

Úterý 23. června

## Polévka

### **Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9**

brambory\*cibule \*celer\*petržel\*smetana

## 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

### **Sweet and sour s krůtím masem, basmati rýže /11**

krůtí maso\*paprika\*rajský protlak\*mrkev\*bambusové výhonky\*česnek\*omáčka sweet and sour\*sezam\*solamy/\* basmati rýže

## 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/

### **Sweet and sour s krůtím masem, basmati rýže /11**

krůtí maso\*paprika\*rajský protlak\*mrkev\*bambusové výhonky\*česnek\*omáčka sweet and sour\*sezam\*solamy/\* basmati rýže

Středa 24. června

## Polévka

### **Kuřecí vývar s jáhlami /9**

kuřecí\*cibule\*mrkev\*celer\*pažitka\*jáhly

## 1. Optimum

### **Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem, ledový salát /1a,b,c,d,3,7**

Těstoviny\*gouda\*kuřecí maso\*parmezán\*vejce\*pórek\*sušená rajčata\*česnek\*smetana\*ledový salát

## 2. Klasik

### **Vepřové maso se šípkovou omáčkou, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9**

Vepřové maso\*mouka\*droždí\*vejce\*sádlo\*cibule\*rajský protlak\*mrkev\*celer\*petržel\*šípková zavařenina

## 3. Mixit

### **Těstovinový salát se zeleninou a koproým dipem /1a,b,c,d,3,7**

Těstoviny\*papriky\*okurka\*rajčata\*kukuřice\*tvaroh\*kopr\*zakysaná smetana\*česnek\*citron

**VEGETARIAN**

## 4. Diet/ GF, DF/

### **GF Těstovinový salát se zeleninou /0**

GF Těstoviny\*papriky\*okurka\*rajčata\*kukuřice\*citron

**VEGETARIAN**

Čtvrtek 25. června

## Polévka

### Hrachová /1a,b,c,d,7

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

## 1. Optimum

### Indické cizrnové kari, basmati rýže /1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

VEGETARIAN

cizrna\*drčená rajčata\*kokosové mléko\*smetana\*cibule\*česnek\*kari\*zázvor\*koriandr\*basmati rýže

## 2. Klasik

### Sekaná se sušenými rajčaty a červenou čočkou, vařený brambor /1a,b,c,d,3,7

Vepřové maso\*cibule\*mouka\*strouhanka\*olej\*vejce\*červená čočka\*rajčata sušená\*brambory\*máslo

## 3. Mixit

### Plněné knedlíky s vepřovým masem, bílé zelí /1a,b,c,d,3,7

brambory\*vejce\*mouka\*vepřové maso\*cibule\*zelí\*cukr\*ocet

## 4. Diet/ GF, DF/

### Sekaná se sušenými rajčaty a červenou čočkou, vařený brambor /0

Vepřové maso\*cibule\*GF mouka\*olej\*červená čočka\*rajčata sušená\*brambory\*alsan

---

Pátek 26. června

## Polévka

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

brambory\*cibule\*mléko\*smetana\*kopr\*mouka\*vejce\*houby

## 1. Optimum

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

VEGETARIAN

Krupice\*tvaroh\*vejce\*ovoce\*zakysaná smetana\*cukr

## 2. Klasik

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

krůtí maso\*cibule\*paprika mletá\*smetana\*mouka\*těstoviny-kolínka

## 3. Mixit

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

treska filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\*brambory\*máslo\*sezam\*kurkuma\*zakysaná smetana\*ajvar

## 4. Diet/ GF, DF/

### Karlovarský krůtí guláš, GF těstoviny /0

krůtí maso\*cibule\*paprika mletá\*GF mouka\*GF těstoviny

Pondělí 29. června

## Polévka

### **Brokolicový krém /1a,b,c,d,7**

brokolice\*brambory\*cibule\*mouka\*smetana\*mléko\*česnek

## 1. Optimum

### **Těstoviny Mac and Cheese /1a,b,c,d,3,7**

Těstoviny\*čedar\*tavený sýr\*mléko\*smetana\*cibulka

**VEGETARIAN**

## 2. Klasik

### **Treska s kurkumou na másle, šťouchaný brambor, zelenina /4,7**

treska filé\*máslo\*bylinky\*brambory\*kurkuma\*teplá zelenina

## 3. Mixit

### **Gnocchi s vepřovou panenkou a sušenými rajčaty /1a,b,c,d,3,7**

Vepřová panenka\*červená paprika\*pórek\*cibule\*sušená rajčata\*petržel\*olivový olej\*brambory\*mouka\*vejce

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Treska s kurkumou na olivovém oleji, brambory, zelenina /4**

Treska filé\*olivový olej\*brambory\*zelenina\*kurkuma

---

Úterý 30. června

## Polévka

### **Česnekový krém /1a,b,c,d,7**

brambory\*česnek\*smetana\*mléko\*cibule\*mouka\*kuřecí krky

## 1. Optimum

### **Hovězí Znojemská, rýže parboiled /1a,b,c,d,7,10**

hovězí zadní\*hořčice\*cibule\*máslo\*mouka\*okurka\*rýže parboiled

## 2. Klasik

### **Mexické fazole, bagetka /1a,b,c,d,3**

fazole\*kukuřice\*česnek\*rajský protlak\*červená paprika\*jarní cibulka\*sladká chilli omáčka\*bagetka

**VEGETARIAN**

## 3. Mixit

### **Chlazený těstovinový salát se zeleninou a kuřecím masem /1a,b,c,d,3**

Těstoviny\*kuřecí maso\*paprika\*ledový salát

## 4. Diet/ GF, DF/

### **Hovězí Znojemská, rýže parboiled /10**

hovězí zadní\*hořčice\*cibule\*alsan\*GF mouka\*okurka\*rýže parboiled

## Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA

Splnění spotřebního koše pro školy je garantováno u každé varianty samostatně a u MŠ při současném odběru svačtin. Použité zkratky u varianty 4: GF – (Gluten free) bezlepková varianta, DF – (Dairy free) bezlaktózová varianta. 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.

V případě uvedení alergenu

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 (arašídy) 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 SO<sub>2</sub>

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.**