

Menu prosinec 2025



Pondělí 1. prosince

Polévka

Mrkvičkový krém /1a,b,c,d,7,9

mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana

1. Optimum

Čočkový dhal, basmati rýže /0

VEGETARIAN

červená čočka*cibule*česnek*kari*zázvor*masala*rajčata*rýže

2. Klasik

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

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

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Čočkový dhal, basmati rýže /0

VEGETARIAN

červená čočka*cibule*česnek*kari*zázvor*masala*rajčata*rýže

Úterý 2. prosince

Polévka

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

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

1. Optimum

Kuřecí kousky, šťouchaný brambor /1a,b,c,d

Kuřecí prsa*koření*cibule*mouka*brambory*sádlo

2. Klasik

Mexické fazole s obilnou plackou /1a,b,c,d VEGETARIAN

fazole*kukuřice*česnek*cibule*rajský protlak*červená paprika*jarní cibulka*sladká chilli omáčka*mouka*droždí*olivový olej

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Kuřecí kousky, šťouchaný brambor /0

Kuřecí prsa*koření*GF mouka*brambory*sádlo

Menu prosinec 2025



Středa 3. prosince

Polévka

Kuřecí vývar s rýží /9

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

1. Optimum

Krůtí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, salát /1a,b,c,d,3,7

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

2. Klasik

Fusilli s domácím bazalkovým pestem a kuřecím masem, parmazán

/1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e

Fusilli*kuřecí maso*bazalka*cibule*česnek*olivový olej*kešu*parmezán*petržel

3. Mixit

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

Špaldová mouka*kvasnice*vejce*mléko*pudink*vanilka*cukr

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, salát /0

Krůtí maso*brambory*cibule*česnek*GF mouka*koření*alsan*zelenina*kurkuma

Čtvrtek 4. prosince

Polévka

Toskánská fazolová /9

Cibule*mrkev*celer*česnek*drcená rajčata*rajský protlak*bílé a červené fazole*bylinky

1. Optimum

Špenátové lasagne / 1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

těstoviny lasagne*cibule*česnek*špenát*smetana*eidam*máslo*mléko*mouka*vejce

2. Klasik

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

vepřová kýta*cibule*paprika červená*rajský protlak*mouka*vejce*mléko*droždí*olej

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Srbský guláš, GF těstoviny /0

vepřová kýta*cibule*paprika mletá*zelí*GF mouka*olej

Menu prosinec 2025



Pátek 5. prosince

Polévka

Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9

brambory*cibule*celer*česnek*petržel*smetana*mouka

1. Optimum

Hovězí na majoránce, basmati rýže / 1a,b,c,d

Hovězí maso*vepřová slanina*cibule*mouka*olej*majoránka*česnek*basmati rýže

2. Klasik

Americké lívance, skořicový cukr, zakysaná smetana /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

mouka*mléko*vejce*kypřící prášek*mléko*cukr*skořice*zakysaná smetana

3. Mixit

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

kachní prsa*cibule*koření*brambory*jemná krupička*vejce*červené zelí

4. Diet/ GF, DF/

Kachna, červené zelí, GF bramborový knedlík /0

kachní prsa*cibule*koření*brambory*zelí*GF mouka

Pondělí 8. prosince

Polévka

Žampionový krém /1 a,b,c,d,7

brambory*cibule*petržel*žampiony*mléko*smetana*kuřecí vývar

1. Optimum

Treska na bylinkách, mačkaný brambor, jarní zelenina /1a,b,c,d,4,7

treska filé*koření*bylinky*brambory*olivový olej*máslo*mouka*kurkuma*jarní zelenina

2. Klasik

Zeleninové rizoto, sýr, okurka /7,9,10 **VEGETARIAN**

Rýže parboiled* bylinky* karotka*květák*hrášek*kukuřice*celer*máslo*sýr*okurka

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Treska na bylinkách, mačkaný brambor, jarní zelenina /4

treska filé*koření*bylinky*brambory*olivový olej*alsan* GF mouka*kurkuma*jarní zelenina

Menu prosinec 2025



Úterý 9. prosince

Polévka

Bramborová s bulgurem /1a,b,c,d,9

*brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*

1. Optimum

Butter tofu s cizrnou, basmati rýže /1a,b,c,d,6,7,11 VEGETARIAN

*Cizrna*tofu*máslo*mouka*basmati rýže*kari koření*hrášek*kukuřice*mrkev*sezam*

2. Klasik

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

*kuřecí stehno*koření*mouka*máslo*brambory*zelenina*

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

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

*Cizrna*tofu*alsan*GF mouka*basmati rýže*kari koření*hrášek*kukuřice*mrkev*sezam*

Středa 10. prosince

Polévka

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

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

1. Optimum

Vepřové výpečky, špenát, bramborový knedlík /1a,b,c,d,3,7

*vepřové maso*cibule*česnek*máslo*špenát*brambory*vejce*mléko*mouka*

2. Klasik

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

*kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny*

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Vepřové výpečky, špenát, GF bramborový knedlík /0

*vepřové maso*cibule*česnek*alsan*špenát*brambory*GF mouka*

Menu prosinec 2025



Čtvrtek 11. prosince

Polévka

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

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

1. Optimum

Kuřecí paella, ledový salát /0

kuřecí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*šafrán*citronová šťáva*jarní cibulka*kurkuma

2. Klasik

Kvěťákový mozeček, mačkané brambory /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

květák*cibule*vejce*kurkuma*brambory*máslo*kurkuma*smetana

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Kuřecí paella, ledový salát /0

kuřecí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*šafrán*citronová šťáva*jarní cibulka*kurkuma

Pátek 12. prosince

Polévka

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

brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*mouka*paprika*fazole*rajčatové pyré*ocet

1. Optimum

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

Mouka*droždí*vejce*cukr*povidla *máslo*mléko

2. Klasik

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

Vepřové maso*hříbky*mouka*kmín*smetana*cibule*basmati rýže

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/

Vepřové na hříbkách, basmati rýže /0

Vepřové maso*hříbky*GF mouka*kmín*cibule*basmati rýže

Menu prosinec 2025



Pondělí 15. prosince

Polévka

Hráškový krém /1a,b,c,d,7

*zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana*máslo*muškátový květ*

1. Optimum

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

VEGETARIAN

*bílé fazole*cibule*drcená rajčata*rajčatový protlak*česnek*mouka*paprika*bylinky*bulgur*zelenina*

2. Klasik

Treska na másle, mačkaný brambor, kompot /4,7

*treska filé*koření*bylinky*brambory*olivový olej*máslo*kurkuma*kompot*

3. Mixit

Srbské vepřové rizoto, sýr /7

*ryže parboiled*vepřové maso*cibule*česnek*rajčata a protlak*paprika*bylinky*olej*sýr*

4. Diet/ GF, DF/

Treska na olivovém oleji, mačkané brambory, kompot /4

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

Úterý 16. prosince

Polévka

Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory /1a,b,c,d,7

*Kuřecí maso*zelené fazolky*mouka*máslo*cibulka*brambor*kurkuma*

2. Klasik

Bramborové knedlíky s tofu a sojou, červené zelí /1a,b,c,d,3,6

VEGETARIAN

*Brambory*tofu*sója*cibule*vejce*mouka*krupička*červené zelí*

3. Mixit

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

*hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak* mouka*těstoviny*

4. Diet/ GF, DF/

Bramborové knedlíky s tofu a sojou, červené zelí /6

VEGETARIAN

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

Menu prosinec 2025



Středa 17. prosince

Polévka

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

kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*tarhoně

1. Optimum

Fleky zapečené s vepřovým masem, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

Vepřové maso*těstoviny – fleky*vejce*mléko*muškátový květ*cibule*strouhanka*smetana*okurka

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, ovocný rozvar, zakysaná smetana /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

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

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí soté s paprikou, basmati rýže /0

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

Čtvrtek 18. prosince

Polévka

Zeleninová /9

mrkev*petržel*celer*cibule*květák*hrášek

1. Optimum

Květákové tofu kari, basmati rýže / 1a,b,c,d,6,7,8a,b,c,d,e **VEGETARIAN**

Květák*tofu*rajčata*masala*smetana*kokosové mléko*kurkuma*koriandr*kari*mouka*rýže basmati

2. Klasik

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

Hovězí maso*vepřové maso*cibule*strouhanka*vejce*vývar*mouka*máslo*hořčice*brambory*kurkuma

3. Mixit

Vepřové řízky, mačkané brambory, okurka/ 1a,b,c,d,3,7,10

Vepřové maso*mouka*vejce*brambory *máslo*okurka

4. Diet/ GF, DF/

Švédské masové kuličky, hořčičná omáčka, mačkané brambory /10

vepřové maso*cibule*GF mouka *brambory*hořčice*veganská smetana*kurkuma

Menu prosinec 2025



Pátek 19. prosince

Polévka

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

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

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*citrón*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 22. prosince

Polévka

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

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

1. Optimum

Butterfish, basmati rýže /4,7,11

Treska*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*smetana*jogurt**rýže basmati*sezam

2. Klasik

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

Sojové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*těstoviny*sýr

3. Mixit

Butterfish, basmati rýže / 4,7,11

Treska*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*smetana*rýže basmati*sezam

4. Diet/ GF, DF/

Butterfish, basmati rýže / 4,11

Treska*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*veganská smetana*rýže basmati*sezam

Menu prosinec 2025



Úterý 23. prosince

Polévka

Pórková s bramborem /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Staročeská lepenice, sázené vejce /3,7 VEGETARIAN

*Brambory*vejce*zelí*olej *cibulka*mléko*

2. Klasik

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

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

3. Mixit

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

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

4. Diet/ GF, DF/

Pastýřská hovězí pochoutka, rýže basmati /0

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

Středa 24. prosince

Státní svátek

Čtvrtek 25. prosince

Státní svátek

Pátek 26. prosince

Státní svátek

Menu prosinec 2025



Pondělí 29. prosince

Polévka

Celerový krém s pórkem /1a,b,c,d,7,9

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

1. Optimum

Sójové Kung Pao, basmati rýže /1a,b,c,d,5,6 VEGETARIAN

*sojové maso*arašidy*pórek*Kikkoman sójová omáčka*cibule*červená paprika*balsamico*rýže basmati*

2. Klasik

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

*treska*bylinky*oliv* cibule*česnek*mouka*paprika*cuketa*rajčata a protlak*brambory*máslo*kompot*

3. Mixit

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

*treska*bylinky*oliv* cibule*česnek*mouka*paprika*cuketa*rajčata a protlak*brambory*máslo*kompot*

4. Diet/ GF, DF/

Sójové Kung Pao, basmati rýže /5,6 VEGETARIAN

*sojové maso*arašidy*pórek*Kikkoman sójová omáčka*solamyl*cibule*červená paprika*balsamico*rýže basmati*

Úterý 30. prosince

Polévka

Zeleninový krém s bramborem /1a,b,c,d,7,9

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

1. Optimum

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

*cibule*olej*paprika sladká*krůtí maso*pepř*česnek*rajský protlak* paprika*oliv*drcená rajčata*italské bylinky* těstoviny*

2. Klasik

Zeleninové placičky, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,7,10 VEGETARIAN

Vejce strouhanka* červená čočka*cibule*česnek*hořčice*kmín*petrželka*olej*brambory*

3. Mixit

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

*cibule*olej*paprika sladká*krůtí maso*pepř*česnek*rajský protlak* paprika*oliv*drcená rajčata*italské bylinky* těstoviny*

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí guláš po Italsku, GF těstoviny / 0

*cibule*olej*paprika sladká*krůtí maso*pepř*česnek*rajský protlak* paprika*oliv*drcená rajčata*italské bylinky* GF těstoviny*

Menu prosinec 2025



Středa 31. prosince

Polévka

Gulášová /1a,b,c,d

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

1. Optimum

Dušená mrkev, vejce, mačkané brambory / 1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

vejce*kmín*mrkev*česnek*cibule*máslo*mouka*brambory*kurkuma

2. Klasik

Chicken Tikka Masala s jasmínovou rýží/ 1a,b,c,d,6,11

Kuřecí maso*cibule*mrkev*bambusové výhonky*žampiony*sojová omáčka kikkoman*solamyl*rýže jasmínová

3. Mixit

Dušená mrkev, vejce, mačkané brambory / 1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

vejce*kmín*mrkev*česnek*cibule*máslo*mouka*brambory*kurkuma

4. Diet/ GF, DF/

Chicken Tikka Masala s jasmínovou rýží/ 6,11

Kuřecí maso*cibule*mrkev*bambusové výhonky*žampiony*sojová omáčka kikkoman*solamyl*rýže jasmínová

Menu prosinec 2025



Přejeme dobrou chuť! Tým EKOLANDIA

Plnění 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 pokrmích 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 (arašidy) 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.



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