

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 vitamin C a vlákninu, které podporují imunitu i správné trávení.



Pažitka je jemná zelená bylinka se svěží, lehce cibulovou vůní. Obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, 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

- Bylinka pažitka se bude koupat ve vývarech ve dnech 10. a 24. června.
- Kedlubna si 10. června v jídelničce 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

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Hráškový krém / 1 a, b, c, d, 7
zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Toskánské bílé fazole s rajčaty, ciabatta / 1 a, b, c, d, 3 **VEGETARIAN**
bílé fazole*červená cibule*rajčata*rajčatové pyré*česnek*pastiňák*rozmarýn*tymián*ciabatta

Svačina: Houska Natura 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*ricotta*zelenina

Úterý 2. června

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, pažitková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík* pomazánkové máslo*pažitka*zelenina

Polévka: Bramborová s quinoa / 1 a, b, c, d, 9
brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Maďarský krutí perkelť, špecle / 1 a, b, c, d, 3, 7
krutí prsa*cibule*smetana*paprika*kmín*mouka*rajský protlak*česnek*olej*špecle

Svačina: Domácí koláč „Prošívaná deka“ 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
cukr*mouka*olej*vejce*mléko*kakao*tvaroh

Středa 3. června

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, zeleninová ala humr pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 9
chléb*mrkev*celer*citron*pomazánkové máslo*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s tarhoňou / 1 a, b, c, d, 3, 9
kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*tarhoně

Oběd: Pasta al Forno s kuřecím masem, zelený salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nat*sušená rajčata*parmazán*zelí

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 4. června

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
toast* pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9
mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory

Oběd: Tarhoňa s ratatouille, ledový salát / 1 a, b, c, d, 3 **VEGETARIAN**
tarhoně*paprika*cibule*cuketa*česnek*olej*rajčata*rajský protlak*bazalka*petržel*tarhoně

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*máslo*mozzarella*ovoce

Pátek 5. června

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce

Polévka: Cizrnový krém se zeleným hráškem / 1 a, b, c, d, 7
cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* mouka*mléko*smetana

Oběd: Bratislavská telecí ragú, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
telecí maso*cibule*mrkev*hrášek*mouka*rajský

protlak*olej*smetana*celer*okurka*mléko*citron*kvasnice*vejce

Svačina: Kukuřičný plátek 2 ks, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11
plátek*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina

Pondělí 8. června

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, müsli se sušeným ovocem 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
jogurt*müsli*ovoce

Polévka: Rajská s rýží / 1 a, b, c, d, 7
sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*mouka*máslo*rýže

Oběd: Sójové Bolognese špagety, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7, 9 **VEGETARIAN**
sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*olej*GF mouka*koření*GF těstoviny

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
uzlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 9. června

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11, 13
toast*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Pórková s bramborem / 1 a, b, c, d, 7
pórek* brambory *cibule*mléko*smetana*máslo*mouka

Oběd: Zeleninové chia placičky s polentovou kaší / 1 a, b, c, d, 3, 7 **VEGETARIAN**
dýně*chia semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky*muškátový květ*kukuřičná polenta*zelenina* kurkuma*máslo*mléko

Svačina: Makovka 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
makovka*mléko

Středa 10. června

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d
chléb*máslo*eidam*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s krupicí a vejce / 1 a, b, c, d, 3, 9
hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*pažitka*krupice*vejce

Oběd: Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, kedlubnové zelí / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*vejce*mouka*vepřové maso*cibule*zelí*kedlubna*cukr*ocet

Svačina: Knäckebröt 2ks, mrkvíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebröt*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 11. června

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina

Polévka: Minestrone s fazolemi / 1 a, b, c, d, 9
mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer

Oběd: Obalovaná treska, mačkaný brambor, dip / 1 a, b, c, d, 4, 7, 10
treska filé*mouka* máslo*strouhanka* olej* brambory*kurkuma*zakysaná smetana*kopr

Svačina: Domácí kakaový tvaroháček 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 12. června

Přesnídávka: Houska kolínská 60 g, avokádová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek

Polévka: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9
hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek *vejce

Oběd: Krutí sekaná, bramborová kaše, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
krutí stehenní maso*vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek *kurkuma*zelenina

Svačina: Korn rohlík 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*pomazánkové máslo* zelenina

Pondělí 15. června

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, čoko kuličky 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
jogurt*čoko kuličky*ovoce

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

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

Oběd: Cizrnové Kung pao, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 6 **VEGETARIAN**

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

Svačina: Houska Natura 60 g, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska* lučina*pažitka*zelenina

Úterý 16. června

Přesnídávka: Zálabský rohlík 60 g, brokolicová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek

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

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

Oběd: Gnocchi s pestem se sušenými rajčaty a česnekem / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e **VEGETARIAN**

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

Svačina: Korn rohlík 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6, 7
rohlík*máslo*vejce*zelenina

Středa 17. června

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb lučina*pažitka*ovoce

Polévka: Gulášová / 1 a, b, c, d

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

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

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

Svačina: Houska Bandur 60 g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7 houska, pomazánkové máslo, pečené kuře, ajvar, žervé, zelenina

Čtvrtek 18. června

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
chléb*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Polévka: Čočková polévka / 1 a, b, c, d

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

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

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

Svačina: Čokoládový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 19. června

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
toast*máslo*čedar*ovoce

Polévka: Zeleninová / 1 a, b, c, d, 7, 9

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

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

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

Svačina: Kukuřičná tyčinka 3 ks, hummus ala svíčková 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 9, 11
kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*celer*zelenina

Pondělí 22. června

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
cornflakes*mléko*ovoce

Polévka: Špenátový krém / 1 a, b, c, d, 7
cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo

Oběd: Kuře na kari, jasmínová rýže / 1 a, b, c, d, 7
kuřecí prsa*cibule*kurkuma*mouka*mléko*smetana*rýže jasmínová

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
uzlík*pomazánkové máslo*zelenina

Úterý 23. června

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
rohlík* pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina

Polévka: Bramborový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
brambory*cibule *celer*petržel*smetana

Oběd: Brokolicové placičky s červenou čočkou, bramborová kaše / 1 a, b, c, d, 3,7 **VEGETARIAN**
brokolice*vejce*červená čočka*smetana *brambory*mléko*bylinky*ovesné vločky*máslo*chia semínka

Svačina: Šáteček s meruňkovou náplní 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
šáteček*mléko

Středa 24. června

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, veganská paštika 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11
chléb*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s jáhlami / 9
kuřecí*cibule*mrkev*celer*pažitka*jáhly

Oběd: Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem, ledový salát / 1 a, b, c, d, 3, 7
těstoviny*gouda*kuřecí maso*parmezán*vejce*pórek*sušená rajčata*česnek*smetana*ledový salát

Svačina: Houska Kolínská 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina

Čtvrtek 25. června

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, ajvar pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 11, 13
toast*pomazánkové máslo*ajvar*zelenina

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7
žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka *smetana*mléko*mouka

Oběd: Sekaná se sušenými rajčaty a červenou čočkou, vařený brambor / 1 a, b, c, d, 3, 7
vepřové maso*cibule*mouka*strouhanka*olej*vejce*červená čočka*rajčata sušená*brambory*máslo

Svačina: Vanilkový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 26. června

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala Shrek 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 11
kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*spirulina*ovoce

Polévka: Kulajda / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby

Oběd: Celozrnné obalované filé, mačkaný brambor, ajvar dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7, 11
treska filé*mouka*vejce*strouhanka* brambory*máslo*sezam*kurkuma*zakysaná smetana*ajvar

Svačina: Korn rohlík 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
rohlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Pondělí 29. června

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, müsli s ořechy 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
jogurt*müsli*ořechy*ovoce

Polévka: Brokolicový krém / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Gnocchi s vepřovou panenkou a sušenými rajčaty / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Svačina: Žitný chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb* čerstvý sýr*zelenina

Úterý 30. června

Přesnídávka: Knäckebröt 2ks, bylinková lučina 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebröt* lučina*pažitka*zelenina

Polévka: Česnekový krém / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Hovězí Znojemská, rýže parboiled / 1 a, b, c, d, 7, 10

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

Svačina: Domácí makovec 80 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

mouka*máslo*vejce*cukr*mák*mléko

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA

Změna jídelníčku vyhrazena.