

Prázdninové chutě na talíři – sezónní potraviny

Rajčata

Rajčata patří k nejoblíbenější letní zelenině. Jsou šťavnatá, krásně barevná a obsahují vitamin C, draslík i antioxidant lykopen, který je pro tělo velmi prospěšný.

Děti je mají často rádi pro jejich jemně sladkou chuť, svěžest a také proto, že se dají jíst syrová i jako součást teplých jídel.

Paprika

Paprika patří mezi barevné královny letní zeleniny. Může být červená, žlutá, oranžová i zelená a každá přináší trochu jinou chuť. Obsahuje vitamin C a krásně rozzáří saláty, omáčky, zeleninové směsi i pečená jídla.

Paprika bude zářit v salátech, ale také jako součást teplých pokrmů.

Zajímavosti ze srpnové kuchyně

Srpen v kuchyni navazuje na oblíbené letní chutě, které se na talíři osvědčily už v červenci. Vrací se jídla plná zeleniny, bylinek a lehčích kombinací, které k létu přirozeně patří. Někdy totiž není potřeba hledat novinky — stačí se vrátit k tomu, co dětem chutná, funguje a voní po prázdninách.

Přejeme dobrou chuť a krásný prázdninový srpen!

Pondělí 3. srpna

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, müsli se sušeným ovocem 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, jogurt*müsli*sušené ovoce*ovoce

Polévka: Květáková s hráškem / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Rajčatové rizoto, salát / 1 a, b, c, d, 7

rýže*rajčata*cibule*česnek*rajčata sušená* olej*parmazán*bazalka

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

VEGETARIAN

Úterý 4. srpna

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, makrelová pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7, 11, 13

toast*makrela*pomazánkové máslo*žervé*ovoce

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

brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Gnocchi s lososem a se špenátem / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7

brambory*vejce*mouka*krupička*listový losos*špenát*česnek*cibule*smetana*mléko

Svačina: Koláč s makovou náplní 60 g, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7

koláč*mléko

Středa 5. srpna

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, ředkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d

chléb*pomazánkové máslo*ředkvičky*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s rýží / 9

kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Kuskus s grilovanou zeleninou, ledový salát / 1 a, b, c, d

kuskus*červená a žlutá paprika*cuketa*červená cibule*lilek*olivový olej*salát

Svačina: Knäckebrot 2ks, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

knäckebrot*čerstvý sýr*zelenina

VEGETARIAN

Čtvrtek 6. srpna

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

žitný chléb*ricotta*zelenina

Polévka: Čočková / 1 a, b, c, d

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

Oběd: Vepřové výpečky, zelí, bramborový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřové maso*cibule*kmín*vejce*česnek*špenát*brambory*zelí

Svačina: Domácí kakaový tvaroháček 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce

Pátek 7. srpna

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: Boršč / 1 a, b, c, d, 9

brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*hovězí maso*fazole*rajský protlak*koření*mouka

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

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

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

rohlík*pomazánkové máslo*zelenina

Pondělí 10. srpna

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, čokokuličky 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
jogurt*čokokuličky*ovoce

Polévka: Mrkvičkový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9

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

Oběd: Špagety Putanesca, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 7

VEGETARIAN

penne*cibule*rajský protlak*olej*bazalka*rajčata drcená*česnek*olivy*parmezán

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

Úterý 11. srpna

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: Bramborová s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9

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

Oběd: Cizrnové ragú, basmati rýže / 1 a, b, c, d

VEGETARIAN

cizrna*rajčata*cibule*česnek*paprika*rýže basmati*koření

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 12. srpna

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

Polévka: Hovězí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9

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

Oběd: Rakouský bramborový salát, kuřecí stripsy

Svačina: Houska Bandur 60 g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30 g,
zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Čtvrtek 13. srpna

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: Cizrnová / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Hovězí svíčková, houskový knedlík, brusinky / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10

hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

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

Pátek 14. srpna

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: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9

hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek*vejce

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

kuřecí prsa*rozmarýn*česnek*olej*brambory*mrkev*máslo*mléko

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 17. srpna

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: Špagety ala Carbonara / 1 a, b, c, d, 3, 7
smetana*mléko*česnek*olej*kurkuma*vepřová slanina*mouka*máslo*těstoviny*balsamico

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

Úterý 18. srpna

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

Polévka: Bramborová s pohankou / 1 a, b, c, d, 9
brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*česnek*majoránka*mouka

Oběd: Gnocchi s kuřecím masem a sušenými rajčaty / 1 a, b, c, d, 3, 7
brambory*vejce*mouka*kuřecí maso*sušená rajčata*cibule*česnek*smetana*olivový olej

Svačina: Skořička 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
skořička*mléko

Středa 19. srpna

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: Pohankové zeleninové rizoto, rajčatový salát / 1 a, b, c, d, 9
pohanka*rýže*mrkev*hrášek*kukuřice*paprika*cibule*česnek*olej*rajčata*celer

VEGETARIAN

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

Čtvrtek 20. srpna

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: Fazolová bílá / 1 a, b, c, d, 7
cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

Oběd: Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 10
čočka*ocet*cukr*vejce*okurka*cibulka*mouka

VEGETARIAN

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

Pátek 21. srpna

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

Polévka: Pórková vejcem / 1 a, b, c, d, 3, 7
pórek*brambory*cibule*mléko*smetana*máslo*mouka*vejce

Oběd: Krupicová kaše s Grankem a máslem / 1 a, b, c, d, 7
krupice*mléko*máslo*granko*kakao*cukr

VEGETARIAN

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 24. srpna

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: Brokolicová / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Celozrnné obalované filé, brambory, dip / 1 a, b, c, d, 3, 4, 7, 11

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

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

chléb*čerstvý sýr*zelenina

Úterý 25. srpna

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, pomazánka "Barbie" z červené řepy 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8, a, b, c, d, e

chléb*pomazánkové máslo*červená řepa*vlašské ořechy*zelenina

Polévka: Bramborová s jáhlami / 1 a, b, c, d, 9

brambory*jáhly*cibule*mrkev*celer*česnek*majoránka*mouka

Oběd: Středomořský salát s grilovanou zeleninou a kuřecím masem / 7

paprika*cuketa*rajčata*lilek*olivový olej*olivy*římský salát*ledový salát*bylinky*kuřecí maso

Svačina: Makovka 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7

makovka*mléko

Středa 26. srpna

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, ricotta 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

rohlík*ricotta*ovoce

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7

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

Oběd: Vepřová karbanátky, mačkaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřové maso*cibule*strouhanka*vejce*česnek*koření*brambory*máslo*zelenina

Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 10

houska*pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenin

Čtvrtek 27. srpna

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

chléb*máslo*eidam*zelenina

Polévka: Hovězí vývar s játrovým kapáním a nudlemi / 1 a, b, c, d, 3, 9

hovězí kosti*vepřová játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

Oběd: Maďarský hovězí guláš s červenou paprikou, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*paprika*olej*mouka*kvasnice*vejce*mléko

Svačina: Bonvital chléb 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11

chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 28. srpna

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13

toast*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar kuřecí*majoránka

Oběd: Americké lívance, skořicový cukr, zakysaná smetana / 1 a, b, c, d, 3, 7

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

Svačina: Houska Natura 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

VEGETARIAN

Pondělí 31. srpna

Přesnídávka: Čokokuličky 50 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 7

Čokokuličky*mléko

Polévka: Rajská polévka s tarhoňou / 1 a, b, c, d, 3, 7

drcená rajčata*rajčatový protlak*cibule*máslo*mouka*tarhoňa

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: Houska kolínská 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g

houska*čerstvý sýr*zelenina

Přejeme dobrou chuť!
Tým EKOLANDIA
Změna jídelníčku vyhrazena.