1.6. Pondělí

# Přesnídávka

Bílý jogurt s domácím ořechovým müsli /150ml jogurt + 20g müsli/1,7,8

# Polévka

Rajská s rýží/1,7

# Oběd

Kolínka s mákem a perníkem /1,3,7,13

2.6. Úterý

# Přesnídávka

Rafaelo koláč, mléko / 80g + 200 ml/ 1,3,7,8

# Polévka

Bramborová se špaldovými vločkami /1,9

# Oběd

Trhaná kachna, bramborový knedlík, červené zelí /1,3

3.6. Středa

# Přesnídávka

Slunečnicový chléb 60g, ricotta 30g, hruška 50g /1,7

# Polévka

Hrachová /7

# Oběd

Obalované kuřecí stripsy s vařeným bramborem a petrželkou /1,3,7,10

4.6. Čtvrtek

# Přesnídávka

Slunečnicová špička 45g, bylinková lučina 30g, banán 50g apod / 1,7

# Polévka

Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9

# Oběd

Fazolový guláš s basmati rýží /1

5.6. Pátek

Přesnídávka

Lámankový chléb 60g s máslem 10g, čedarem 20g, jablko 50g / 1,7

# Polévka

**Kulajda/1,3,7**

# Oběd

Zapečené brambory s brokolicí, mozzarellou a vejcem, okurka /3,7,10

8.6. Pondělí

# Přesnídávka

Termix 90g, jablko 50g /1,7

# Polévka

Jarní zeleninová s rýží /1,7,9

# Oběd

Přírodní filety z tmavé tresky na kmíně s petrželovým bramborem, salát/4,7

9.6. Úterý

# Přesnídávka

Houska sezamová 60g, sýrová pomazánka s vejcem 30g, banán 50g / 1,7,11

# Polévka

Mrkvový krém s kurkumou/1,7,9

# Oběd

Vegetariánské těstoviny s rajčatovou omáčkou /1,3,7

10.6. Středa

# Přesnídávka

# **Rohlík mochovský 60g, bulharská pomazánka 30g, hruška 50g** / 1,3,7

# Polévka

Fazolová /1,7

# Oběd

Vepřové sekané řízečky s červenou čočkou a bramborovou kaší, salát /1,3,7,10

11.6. Čtvrtek

# Přesnídávka

Slunečnicová bulka 60g s přírodním sýrem 30g, meruňka 50g /1,7,8

# Polévka

**Hovězí vývar s játrovým kapáním/1,3,7,9**

# Oběd

Rajská omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem/1,3,7

12.6.Pátek

# Přesnídávka

Borodino chléb 60g, pomazánka z grilované zeleniny 30g, jablko 50g /1,7

# Polévka

**Bramborový krém s batáty a mrkví/1,7**

# Oběd

Buchtičky ze špaldové mouky s vanilkovým krémem/1,3,7

15.6. Pondělí

# Přesnídávka

 Bílý jogurt 150g, domácí müsli 20g /1,7,8

# Polévka

**Brokolicová/1,7**

# Oběd

Adzuki fazole, grilovaná zelenina, jasmínová rýže/0

16.6. Úterý

# Přesnídávka

Rohlík vícezrnný 70g s mrkvičkovou pomazánkou 30g , jablko 50g /1,3,7

# Polévka

**Zeleninová s mořskou řasou/1,9**

# Oběd

Hovězí svíčková pečeně s brusinkami, houskový celozrnný knedlík /1,3,7,9,10

17.6. Středa

# Přesnídávka

Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, hrozno 50g /1,3,7

# Polévka

Z červené čočky a rajčat/1,7

# Oběd

Holandský řízek s bramborovou kaší a kyselá okurka/1,3,7,10

18.6. Čtvrtek

# Přesnídávka

Samožitný chléb 60g, pomazánka z kuřecího masa 30g, meruňka 50g / 1,3,7

# Polévka

**Kuřecí vývar s těstovinovou rýží /1,3,9**

# Oběd

Dýňové gnocchi se špenátovou omáčkou / 1,3,7

19.6. Pátek

# Přesnídávka

# **Těstovinový salát z tarhoní s pečeným masem a ajvarem 150g** /1,7,8

# Polévka

**Kapustová s brambůrkem /1,7,9**

# 2. Klasik

Kuře na paprice, kolínka /1,3,7

22.6. Pondělí

# Přesnídávka

Pribináček 80g a jablko 50g /1,7,8

# Polévka

**Celerová /1,7,9**

# Oběd

Obalovaný květák, vařený brambor, jogurtový dip/1,3,7

23.6. Úterý

# Přesnídávka

Zdravý mrkvičkový koláč 80g a mléko 200 ml / 1,3,7,8

# Polévka

**Bramborová s pohankou/1,3,7,9**

# Oběd

Hovězí maso po Štěpánsku s parboiled rýží/1,3,7,10

24.6. Středa

# Přesnídávka

# **Lámankový chléb 60g, lučina 30g, jablko 50g** / 1,3,7

# Polévka

Cizrnový krém s Garam Masala/1,7

# 3. Mixit

Telecí sekaná, bramborová kaše, salátek /1,3,7

25.6. Čtvrtek

# Přesnídávka

Slunečnicový chléb 60g s máslem 10g, šunkou 20g , meruňka 50g / 1,3,7

# Polévka

**Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9**

# Oběd

Kuřecí kousky se špenátem, penne /1,3,7

26.6. Pátek

# Přesnídávka

Pšenično žitný chléb 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, hrozno 50g / 1,3,7

# Polévka

**Zeleninová s tarhoní /1,3,9**

# Oběd

Plněné bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7 VEGETARIAN

29.6. Pondělí

# Přesnídávka

**Jablečné pyré 150ml s domácím ořechovým müsli 20g** /1,7,8

# Polévka

**Špenátový krém/1,7**

# Oběd

Krůtí stehenní na kmíně, Ajvar tarhoně /1,3

30.6. Úterý

# Přesnídávka

**Čokoládové mufiny 100g a mléko 200ml** / 1,3,7,8

# Polévka

Bramborová s krupkami/1,9

# 1. Optimum

Dušené kousky vepřové panenky se zelenými fazolky a slaninou, brambory Grenaille/1

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 alergenu (lepek, laktóza), pro přesné složení jídel použijte kontakty níže.

V pokrmech varianty 4 mohou být stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává. Ovoce, čerstvá

zelenina a mléko je dodáváno zvlášť mimo uvedené složení jídelníčku a to dle norem vyhlášky o školním stravování.

Změna jídelníčku vyhrazena.