

Menu únor 2019



Věděli jste, že..... česnek je označován za přírodní antibiotikum ?



1.2. PÁ * Kapustová/1,3,7 *kapusta*brambory*kmín*bobkový list*nové koření - **ZŠ pololetní prázdniny**

1. Optimum

Krůtí perkelt s domácími haluškami /1,3,7

*krůtí stehenní maso*cibule*smetana*protlak*česnek*paprika mletá*brambory*mouka

2. Klasik

Obalovaný platýz pečený v troubě s bramborovou kaší/1,3,4,7

*filé platýz*mouka*vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo*mléko*vejce*bylinky*brambory

Přesnídávka : Chléb Borodino 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g , jablko 50g /1,3,7

Svačina : Mouřenín 60g, zeleninová pomazánka 30g, okurka 50g /1,3,7



4.2. PO * Mrkvová ze zázvorem /1,3,7 *mrkev*cibule*zázvor*kokosové mléko*garam masala

1. Optimum

Beluga zeleninové rizoto, sýr /7 **VEGETARIAN**

*černá čočka Beluga*parbolaid rýže*cibule*kukuřice*hrášek*mrkev*sýr

2. Klasik

Kuřecí se špenátem ve smetanové omáčce, fusilli/1,3,7

*kuřecí prsa*cibule*česnek*špenát*smetana*těstoviny

Přesnídávka: Bílý jogurt, domácí musli /150ml jogurt + 20gr musli/1,7,8

Svačina: Vícevrstvý rohlíček 60g s mrkvíčkovou pomazánkou 30g , rajče 50g /1,3,7



5.2. ÚT * Z bílých fazolí /1,3,7,9 *cibule*mléko*smetana*fazole*mouka*olej*

1. Optimum

Limetkové kuřecí paličky s koriandrem, bramborová kaše /1,3,7

*kuřecí paličky*třtinový cukr*sladká mletá paprika*česnek*limetka*korinadr nat*brambory*máslo*mléko

2. Klasik

Španělský rozstřelený ptáček s parbolaid rýží/1,3,7,10

*hovří maso*slanina*vejce*okurka*hořčice*mouka*rýže parbolaid

Přesnídávka: Brownies s malinami a mlékem /80gr+200ml/1,3,7,8

Svačina: Houska 60g s máslem 10g a šunkou 20g, paprika 50g / 1,3,7,11



Menu únor 2019



6.2. ST * Bramborová se vločkami /1,3,7,9 *brambory*ovesné vločky*cibule*česnek*mrkev*celer*majoránka

1. Optimum

Jemný vepřový gulášek, pohankový knedlík/1,3,7

*vepřová kýta*cibule*paprika mletá*mouka*pohanka*kvasnice*vejce*mléko

2. Klasik

Čočka nakyselo, sázené vejce, okurka/1,3,7

*čočka hnědá*cukr*ocet*cibule*vejce*okurka **VEGETARIAN**

Přesnídávka: Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, banán 50g/1,3,7,11

Svačina: Mouřenín 60g s lososovou pomazánkou 30g, okurka 50g/1,3,4,7



7.2. ČT * Hovězí vývar se špeclimi/1,3,7,9 *hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*špeclé*

1. Optimum

Treska na řecký způsob s bramborami/1,3,4,7

*treska filé*brambory*cibule*česnek*citrón*rajčata*oregáno*petržel nat*olivy*paprika*cuketa

2. Klasik

Vepřové výpečky, červené zelí, bramborový knedlík /1,3,7

*vepřová kýta*cibule*kmín*červené zelí*cukr*sůl*brambory*mouka*vejce*

Přesnídávka: Žitný chléb 60g s čerstvým sýrem 30g, mandarinka 50g / 1,3,7

Svačina: Slunečnicová špička 60g s máslem 10g a sýrem 20g, paprika 50g / 1,3,7



8.2. PÁ * Kulajda/1,3,7 brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*vejce*houby*koření

1. Optimum

Pohankové banánové lívance, jahodový tvaroh /1,3,7 **VEGETARIAN**

pohanková a pšeničná mouka kvasnice*banány*tvaroh*jahody*cukr

2. Klasik

Zapékané brambory s kuřecími prsy, mrkvičkou a smetanou /1,3,7

*brambory*mrkev*cibule*kuřecí prsa*byliny*smetana*sýr

Přesnídávka: Lámankový chléb 60g, okurková pomazánka s česnekem a koprem 30g /1,3,7

Svačina: Rohlíček 60g se vajíčkovou pomazánkou 30g, rajče 50g /1,3,7



11.2. PO * Brokolicový krém/1,3,7,8,9 *cibule*máslo*brokolice*mléko*muškátový oříšek*

1. Optimum

Kuřecí nudličky v kokosovém mléku s čerstvým koriandrem, jasmínová rýže/1,3,7,8

*kuřecí prsa*kokosové mléko*smetana*koriandr čerstvý *mouka*jasmínová rýže

2. Klasik

Domácí sekaná se špenátem, vařený brambor, okurka/1,3,7,10

*vepřové maso*špenát*cibule*česnek*majoránka*brambory*okurka

Přesnídávka : Bílý jogurt s kokosovým musli /150ml jogurt + 20gr musli/1,7,8

Svačina: Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g a rajčetem 50g / 1,3,7



Menu únor 2019



12.2. ÚT * Bramborová s čočkou Beluga/1,3,7,9 *brambory*cibule*mrkev*celer*petržel*černá čočka Beluga

1. Optimum

Pečená červená řepa na česneku, pečené brambory /1,3,7 **VEGETARIAN**

*červená řepa*česnek*bylinky*olivový olej*brambory*

2. Klasik

Špagety Bolognese/1,3,7

*hovězí a vepřové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata*rajský protlak*mrkev*celer*petržel*těstoviny

Přesnídávka: Makovec, mléko / 80gr + 150ml/ 1,3,7,8

Svačina: Rýžový chlebiček 2ks , pomazánka červené řepa 30g /1,3,7



13.2. ST * Hrachová/1,3,7 *žlutý hrách* cibule*česnek*majoránka*mléko

1. Optimum

Gnocchi s lososem a smetanovou omáčkou s parmazánem /1,3,4,7

*brambory*mléko*vejce*mouka*mléko*smetana*parmazán*losos*

2. Klasik

Květákový mozeček, vařený brambor/1,3,7 **VEGETARIAN**

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

Přesnídávka: Lámankový chléb 60g, s čerstvým sýrem 30g , mandarinka 50g / 1,3,7

Svačina: Houska 60g, pomazánka z červené čočky 30g rajče 50gr/1,3,4,7,11



14.2. ČT * Kuřecí vývar s písmenky/1,3,7,9 *kuřecí maso*mrkev*celer*cibule*těstoviny

1. Optimum

Zeleninové chia placičky, vařené brambory, jemný dijonský dip /1,3,7,8,10 **VEGETARIAN**

*dýně*chia semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky *muškátový květ*brambory*hořčice* majonéza*jogurt*

2. Klasik

Pečené kuřecí stehno s parboilaid rýží / 1

*kuřecí stehno*koření*bylinky*máslo*olej*parboilaid rýže

Přesnídávka: Slunečnicový chléb 60g s máslem 10g, šunkou 20g , banán 50gr/ 1,3,7

Svačina: Dalamánek 60g, s makrelovou pomazánkou 30g, paprika 50g /1,3,7,11



15.2. PÁ * Zimní zeleninová s pohankou/1,7,9 *brambory*dýně*květák*mrkev*hrášek*celer*pohanka

1. Optimum

Pastýřská hovězí pochoutka, rýže basmati/1,3,7

*hovězí zadní*žampiony*cibule*červené víno*rajský protlak*basmati rýže

2. Klasik

Bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7 **VEGETARIAN**

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

Přesnídávka: Kváskový chléb 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, hroznové víno 50gr/ 1,3,7

Svačina: Knackebrot 2ks zdravá mrkvíčková pomazánka, pomazánka 30g/1,3,7,11



Menu únor 2019



18.2. PO * Hráškový krém/1,3,7 *zelený hrášek*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka – ZŠ jarní prázdniny

1. Optimum

Kuřecí ve středozevní omáčce, špagety/1,3,7

**kuřecí prsa*rajčata*paprika*cibule*rajčatový protlak*bazalka*špagety*

2. Klasik

Znojenská vepřová kýta, parbolaid rýže /1,10

vepřová kýta*cibule*kyselá okurka*hořčice*rýže parbolaid

Přesnídávka: Jablečné pyré s domácím ořechovým musli /150ml pyré + 20gr musli/1,7,8

Svačina: Dalamánek 60g se sardinkovou pomazánkou 30g, paprika 50g/ 1,3,4,7



19.2. ÚT * Bramborová se kroupami /1,3,7,9 *brambory*kroupy*cibule*česnek*mrkev*celer*majoránka

1. Optimum

Koprová omáčka s vejcem a zámeckým bramborem/1,3,7 **VEGETARIAN**

**kopr*mléko*smetana*mouka*vejce*brambor*

2. Klasik

Krůtí na kari, farfalle/1,3,7

**krůtí prsa*máslo*smetana*kari*těstoviny farfalle*

Přesnídávka: Oříškové muffiny, mléko / 100gr + 150ml/ 1,3,7,8

Svačina: Houska 60g s máslem 10g, šunkou 20g, okurka 50g/ 1,3,7



20.2. ST * Polévka z červené čočky /1,3,7 *červená čočka* cibule*česnek*majoránka*

1. Optimum

Vepřové ragú s fazolemi, jasmínová rýže/1,3,7

**vepřová kýta*cibule*fazole*divoké koření*česnek*jasmínová rýže*

2. Klasik

Slovenské halušky s bryndzou a anglickou slaninou/1,3,7

**brambory*mouka*vejce*anglická slanina*bryndza*mléko*smetana*

Přesnídávka: Oříškové muffiny, mléko / 100gr + 150ml/ 1,3,7,8

Svačina : Houska 60g s máslem 10g, šunkou 20g, okurka 50g/ 1,3,7



21.2. ČT * Hovězí vývar s rýží /1,3,7,9 *hovězí maso*cibule* mrkev*celer*petržel*rýže parbolaid*

1. Optimum

Provensálské kuřecí prso, bramborová kaše, květák z páry / 1,3,7

**kuřecí prso*provensálské koření*cibule*koření*brambory*mléko*máslo* květák*

2. Klasik

Šunkofleky s Pražskou šunkou, kyselá okurka/1,3,7

**těstoviny*mléko*vejce*cibule*Pražská šunka*kyselá okurka*

Přesnídávka: Lámankový chléb 60g s máslem 10g, strouhaným sýrem 20g, banán 50g/ 1,3,7

Svačina: Slunečnicová špička 60g, pomazánka ředkvičková z bílé ředkve 30g/ 1,3,7



Menu únor 2019



22.2. PÁ * Selská zelňačka /1,3,7 *cibule*brambory*zelí*smetana*mléko*paprika sladká

1. Optimum

Pečená kachní prsa, červené zelí, bramborový knedlík/1,3,7

**kachní prsa*červené zelí*cibule*koření*mouka*vejce*brambory*

2. Klasik

Obalované kuřecí řízečky, vařený brambor, okurka/1,3,7

**kuřecí prso*mouka*vejce*strouhanka*brambory*mléko*máslo*okurka*

Přesnídávka: Chléb Borodino 60g s máslem 10g, čedarem 20g, jablko 50gr/ 1,3,7

Svačina: Jáhlová kaše se švestkami a skořicí /200ml /1,3,7



25.2. PO * Krémová kukuřičná/1,3,7 *kukuřice*cibule*mouka*smetana*mléko

1. Optimum

Krůtí Stroganov s basmati rýží /1,7

**krůtí stehenní maso*smetana* houby* paprika*cibule*kyselá okurky* olej*rýže*

2. Klasik

Fazolky na smetaně, vařené vejce, šťouchaný brambor/1,3,7 **VEGETARIAN**

**zelené fazolky*smetana*mouka*mléko*brambory*vejce*

Přesnídávka: Bílý jogurt s jablečným pyré /150ml jogurt + 50gr pyré/1,7,8

Svačina: Dalamánek 60g se sýrovou pomazánkou 30g, rajče 50gr/ 1,3,7



26.2. ÚT * Bramborová s jáhlami/1,3,7,9 *brambory*jáhly*cibule*mrkev*celer*petržel

1. Optimum

Hovězí po Burgunsku, bramborová kaše /1,7,9

**hovězí zadní* cibule*mrkev*celer*rajský protlak*červené víno*švestkové povidla*tymián*brambory*mléko*máslo*

2. Klasik

Kuřecí prsa na způsob ala bažant s parbolaid rýží/1

*kuřecí maso*divoké koření*anglická slanina*cibule*parbolaidi rýže*

Přesnídávka: Strouhaný tvarohový koláč s kakaem, mléko / 80gr + 200ml/ 1,3,7,8

Svačina: Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, okurka 50 g/ 1,3,7



27.2. ST * Cizrnový krém s Garam Masala/1,3,7 *cizrna*cibule*mléko*česnek* koření Garam Masala*

1. Optimum

Květákové chia placičky, vařený zámecký brambor, salát /1,3,7 **VEGETARIAN**

**květák*chia semínko*vajíčko*bylinky*cibule*česnek*brambory*máslo*petržel nař*sezónní zelenina*

2. Klasik

Plněné bramborové knedlíky vepřovým se zelím/1,3,7

**vepřové maso *cibule*mouka *cukr*kmín*olej*zelí*brambory*

Přesnídávka: Kváskový chléb 60g, bulharská pomazánka 30gr, hruška 50gr/ 1,3,7

Svačina: Knackebrot 20kst, drůbeží pomazánka 30g, paprika 50g /1,3,7,11



Menu únor 2019



28.2. ČT * Kuřecí vývar s tarhoní/1,3,7,9 *kuřecí maso*mrkev*celer*cibule*těstoviny tarhoně

1. Optimum

Kuřecí stehno na bylinkách, cous cous s černými olivami/1,3,7

**kuřecí stehno*bylinky*cibule*cous cous*kurkuma* černé olivy*petržel nať*

2. Klasik

Obalovaná treska pečená v troubě s vařeným bramborem, jogurtový dip/1,3,4,7

treska filé*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo *brambory*jogurt*italské bylinky

Přesnídávka: Slunečnicová špička 60g s pomazánka hrášková s mátou 30g, banán 50g / 1,3,7

Svačina: Chléb Borodino, mozzarellou a rajčetem /pečivo 60g, máslo 10 g, mozzarella 20gr, rajče 50gr/ 1,3,7

Přejeme dobrou chuť! Tým Ekolandia a tým ZŠ a MŠ Basic Praha

