

Menu duben 2019



Věděli jste, že..... jehněčí maso

obsahuje kvalitní plnohodnotné bílkoviny, omega 3 a omega 6 mastné kyseliny a je zdrojem mnoha dalších látek, které jsou nezbytné pro naše zdraví.



1.4. PO * Mrkvová se zázvorem/1a,b,c,d,e,3,7 *mrkev*petržel*cibule*zázvor*mléko*smetana

1. Optimum

Kuřecí nudličky ve středozevní omáčce, špagety/1a,b,c,d,e,3,7

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

2. Klasik

Obalovaná treska pečená v troubě s vařeným bramborem, jogurtový dip/1a,b,c,d,e,3,4,7

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

Přesnídávka 1: Pribináček 80g, jablko 50g/7

Svačina 1: Bramborová špička 60g, hrášková pomazánka 30g, paprika 50g /1 a,b,c,d,e,3,7



2.4. ÚT * Bramborová s medvědí

česnekem/1a,b,c,d,e,9*brambory*cibule*mrkev*celer*majoránka*česnek*medvědí česnek*

1. Optimum

Indické cizrnové kari, divoká rýže /1a,b,c,d,e,7,8kokos **VEGETARIAN**

*cizrna*hrášek*drčená rajčata*kokosové mléko*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*divoká rýže a parbolaid*

2. Klasik

Vepřové kostky na paprice, fusilli /1a,b,c,d,e,3,7

*vepřová kýta*cibule*sladká paprika*mléko*smetana*mouka*semolinové těstoviny fusilli

Přesnídávka 1: Kokosový koláč „Ferrero“ 80g, mléko 200ml/1,3,7,8a,b,c+kokos

Svačina 1: Sezamová houska 60g, s máslem 10g a šunkou 20g, rajče 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11



3.4. ST * Toskánská fazolová/1a,b,c,d,e,7 *cibule*mrkev*fazole*rajčata sekaná*česnek*tymián*rozmarýn

1. Optimum

Vepřové karbanátky s ovesnými vločkami, bramborová kaše, okurka/1a,b,c,d,e,3,7,10

*vepřová kýta*cibule*česnek*majoránka*ovesné vločky*strouhanka*olej*brambory*mléko*máslo*okurka

2. Klasik

Bramborové knedlíky se švestkami a máslovou strouhankou/1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**

*brambory*mouka*vejce*švestky*máslo*strouhanka

Přesnídávka 1: Lámankový chléb 60g, pomazánka z červené řepy 30g, banán 50g/1 a,b,c,d,e,3,7,11

Svačina 1: Mouřenín 60g, lososová pomazánka 30g, okurka 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,4,7,11



Menu duben 2019



4.4. ČT * Hovězí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,e,3,7,9* *hovězí maso*cibule*mrkev*celer*petržel*tarhoně*

1. Optimum

Marocký krutí couscous s cizrnou a zeleninou /1a,b,c,d,e,7,8a

couscous*cizrna*kurkuma*krutí prsa*mrkev*cuketa*rozinky*mandle plátky

2. Klasik

Štěpánská hovězí pečeně s parbolaid rýží/1a,b,c,d,e,7,10

**hovězí zadní*vejce*hořčice*cibule*rýže parbolaid*

Přesnídávka 1: Kukuřičný plátek 2ks, sýrová pomazánka s vajíčkem 30g, hruška 50g /3,7

Svačina 1: Maková houska 60g, máslo 10g, čedar 20g, okurka 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,7



5.4. PA * Kulajda/1a,b,c,d,e,3,7 *brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*vejce*houby*koření*

1. Optimum

Farfalle se smetanovou rajčatovou omáčkou s bazalkou, sýr/1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**

**semolinové těstoviny farfalle*cibule*sekaná rajčata*rajský protlak*bazalka*smetana*sýr*

2. Klasik

Obalovaný kuřecí řízek s bramborovou kaší, kyselá okurka/1a,b,c,d,e,3,7,10

**kuřecí prsa*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*mléko*okurka nakládaná*

Přesnídávka 1: Burcher musli – ovesná kaše s kakaem a banánem 150ml/ 1 a,b,c,d,e,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60g, pomazánka z pečené zeleniny 30g, rajče 50g/1 a,b,c,d,e,3,7



8.4. PO * Brokolicev krém/1a,b,c,d,e,3,7,8 *muškátový oříšek,9*cibule*máslo*brokolice*mléko*muškátový oříšek**

1. Optimum

Kuřecí kousky s ananasem, jasmínová rýže /0

**kuřecí prsa*ananas*maisena*kurkuma*jasmínová rýže*

2. Klasik

Květákový mozeček s vařeným bramborem, kompot /1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**

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

Přesnídávka 1: Termix 90ml, jablko 50g/7,8

Svačina 1: Máslový rohlík 60g, s máslem 10g, mozzarellou 20g, rajče 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7



9.4. ÚT * Z bílé ředkve s bramborem/1a,b,c,d,e,7,9* *bílé ředkve*brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer**

1. Optimum

Zapečené brambory s brokolici a tymiánem /1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**

**brambory*brokolice*tymián*mléko*smetana*vejce*sýr*

2. Klasik

Hovězí Stroganov s basmati rýží /1a,b,c,d,e,7

**hovězí maso*smetana* houby* paprika*cibule*kyselá okurky* olej*rýže*

Přesnídávka 1: Čokoládové muffiny 80g., mléko 200ml apod./ 1 a,b,c,d,e,3,7,8 a,b,c+kokos

Svačina 1: Ovesná houska 60g, šunková pěna 30g, okurka 50g/1 a,b,c,d,e,3,7,11



Menu duben 2019



10.4. ST * Hrachová /1a,b,c,d,e,7 *žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko

1. Optimum

Lososová omáčka s koprem, fusilli /1a,b,c,d,e,4,7,9
*losos*kopr*smetana*mouka*mléko*semolinové těstoviny fusilli

2. Klasik

Bramborové knedlíky plněné vepřovým se zelím/1a,b,c,d,e,3,7
*vepřové maso *cibule*mouka *cukr*kmín*olej*zelí*brambory

Přesnídávka 1: Lámankový chléb 60g, jemná fazolová s rajčatovým pyré 30g, banán 50g/1 a,b,c,d,e,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60g, brokolicová pomazánka 30g, paprika 50g/1 a,b,c,d,e,3,7



11.4. ČT * Kuřecí vývar se špeclí/1a,b,c,d,e,3,7,9*kuřecí maso *mrkev*celer*petržel*špeclé*

1. Optimum

Guláš z vepřové panenky se sušenými rajčaty, pohankový houskový knedlík/1a,b,c,d,e,3,7
*vepřová panenka*cibule*paprika mletá*sušená rajčata mletá*mouka*pohanka*vejce*kvasnice*mléko

2. Klasik

Čočka nakyselo, sázené vejce, okurka/1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**
*čočka hnědá*cukr*ocet*cibule*vejce*okurka

Přesnídávka 1: Makovka 60g, kefír jahodový 150ml/ 1 a,b,c,d,e,3,7

Svačina 1: Bagetka 60g, vajíčková pomazánka 30g, rajče 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11



12.4. PÁ * Zeleninová s bulgurem/1a,b,c,d,e,3,7*mrkev*květák*hrášek*cibule*bulgur*mléko*bylinky

1. Optimum

Sladká mléčná rýže s jahodovým přelivem /1a,b,c,d,e,3,7 **VEGETARIAN**
*rýže*mléko*cukr*jahody

2. Klasik

Pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší, kompot/ 1a,b,c,d,e,3,7
*kuřecí stehno*koření*bylinky*máslo*olej*brambory*mléko*máslo*ovocný kompot

Přesnídávka 1: Slunečnicový chléb 60g, bulharská pomazánka 30g, hruška 50g/1 a,b,c,d,e,3,7,11

Svačina 1: Mouřenín 60g, sleďová pomazánka 30g, okurka 50g/1 a,b,c,d,e,3,4,7,11



15.4. PO * Špenátový krém/1a,b,c,d,e,7*cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo*

1. Optimum

Kuřecí milánské špagety/1a,b,c,d,e,3,7
*špagety*kuřecí maso*rajský protlak*bazalka*česnek*cibule*sýr

2. Klasik

Obalované rybí kousky „ kuličky“ s vařeným bramborem, tvarohová tatarka/1a,b,c,d,e,3,4,6,7,10
*treska kousky*mouka* vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo *brambory*tvaroh*okurka*hořčice*worcester omáčka*

Přesnídávka 1: Pribináček 80g, jablko 50g/7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60g, pomazánka ze sušených rajčat 30g, rajče 50g/1 a,b,c,d,e,3,7,11



Menu duben 2019



16.4. ÚT * Bramborová s čočkou Beluga/1a,b,c,d,e,3,7,9*brambory*cibule*mrkev*celer*petržel*černá čočka Beluga

1. Optimum

Vegetariánská rýže s garammasala a kešu /1a,b,c,d,e,3,7,8d-kešu**VEGETARIAN**

*rýže basmati*hrášek*kukuřice*mrkev*garammasala*kurkuma*rozinky*kešu oříšky*

2. Klasik

Kuře na paprice s houskovým knedlíkem/1a,b,c,d,e,7

*kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*mouka*vejce*kvasnice*mléko

Přesnídávka 1: Velikonoční mazanec 80g, čerstvé mléko 200ml/1 a,b,c,d,e,3,7

Svačina 1: Sezamová houska 60g, tuňáková s vajíčkem 30g, okurka 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,7



17.4. ST * Z červené čočky a rajčat/1a,b,c,d,e,3,7*červená čočka*rajčata*cibule*česnek*majoránka*

1. Optimum

Gnocchi s lososem a špenátem/1a,b,c,d,e,3,4,7

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

2. Klasik

Vepřové rizoto sypané sýrem, kyselá okurka /7,9

*vepřová kýta*mrkev*celer*petržel*koření*rýže parbolaid*sýr*kyselá okurka

Přesnídávka 1: Lámankový chléb 60g, s máslem 10g a sýrem 20g, banán 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11

Svačina 1: Máslový rohlík 60g, pomazánka z bílé ředkve 30g, paprika 50g/1 a,b,c,d,e,3,7



18.4. ČT * **VELIKONOČNÍ MENU NA ZELENÝ ČTVRTEK**/Hráškový krém/1a,b,c,d,e,7*zelený

hrášek*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka

1. Optimum

Jehněčí kostky na česneku se špenátem a bramborovým knedlíkem /1a,b,c,d,e,3,7

*jehněčí kýta*česnek*cibule*špenát*vajíčko*brambory*mouka*

2. Klasik

Kynuté borůvkové knedlíky s máslem /1a,b,c,d,e,3,7**VEGETARIAN**

*mouka*vejce*kvasnice*máslo*cukr*

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, s máslem 10g a šunkou 20g, banán 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11

Svačina 1: Maková houska 60g, budapeštská pomazánka 30g, okurka 50g/1 a,b,c,d,e,3,7

19.4. PÁ ***STÁTNÍ SVÁTEK – VELKÝ PÁTEK**

22.4. PO ***STÁTNÍ SVÁTEK – VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ**



23.4. ÚT * Rajska s rýží/a,b,c,d,e,1,3,7*sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*rýží

1. Optimum

Dušené kousky vepřové panenky s fazolky a anglickou slaninou, vařený brambor/1a,b,c,d,e,3,7

*vepřová panenka*cibule*máslo*olivový olej*koření*zelené fazolové lusky*anglická slanina*brambory*

2. Klasik

Zadělané kuřecí kousky s rýží /1a,b,c,d,e,3,7,9

*kuřecí stehenní*koření*bylinky*mrkev*celer*hrášek*cibule*máslo*mléko*mouka*sladká paprika* olivový olej*parbolaid rýže

Přesnídávka 1: Termix, jablko/ 90ml termix, 50g jablko /7

Svačina 1: Bramborová špička 60g, okurková pomazánka s česnekem a koprem 30g, okurka 50g /1 a,b,c,d,e,3,7,11



Menu duben 2019



24.4. ST * Cizrnová se zeleným hráškem/1a,b,c,d,e,3,7*cizrna*cibule*mléko*česnek* koření GaramMasala*hrášek

1. Optimum

Špaldové lívance pečené v troubě, jahodový tvaroh/1a,b,c,d,e,3,7**VEGETARIAN**

*špaldová a pšeničná mouka*vajíčko*droždí*cukr*tvaroh*smetanu*jahody

2. Klasik

Vepřové výpečky s červeným zelím a bramborovým knedlíkem/1a,b,c,d,e,3,7

*vepřová kýta*červené zelí*mouka*cibule*brambor*vejce*krupice*

Přesnídávka 1: Lámankový chléb 60g, pomazánka z pečeného kuřátka 30g, mandarinka 50g/1 a,b,c,d,e,3,7,11

Svačina 1: Maková houska 60g, jemná česneková pomazánka 30g, paprika 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,7



25.4. ČT * Kuřecí vývar s písmenkou /1a,b,c,d,e,3,7,9*kuřecí maso *mrkev*celer*petržel*těstovinová písmenka*

1. Optimum

Fazolový guláš v tomatové omáčce s bazalkou a tempehem, rýže /1a,b,c,d,e,3,6,7**VEGETARIAN**

*fazole*cibule*rajský protlak*sekaná rajčata*bazalka*koření*olivový olej*máslo*tempeh*basmati rýže

2. Klasik

Krůtí kuličky v rajské omáčce s perníkem, kolínka /1a,b,c,d,e,3,7

*krůtí stehenní maso*cibule*rajský protlak*strouhaný perník*těstoviny

Přesnídávka 1: Rýžový chlebiček 2ks, ricotta 30g, banán 50g /7

Svačina 1: Máslový rohlík 60g, avokádová pomazánka 30g, rajče 50g/1 a,b,c,d,e,3,7



26.4. PÁ * Selská zelňačka/1a,b,c,d,e,3,7*cibule*brambory*zelí*smetana*mléko*paprika sladká

1. Optimum

Krůtí stehenní na divoko se žampióny, bramborový knedlík /1a,b,c,d,e,3,7

*krůtí stehenní*divoké koření*cibule*česnek*žampióny*brambory*vejce*mouka

2. Klasik

Francouzské zapečené brambory, kyselá okurka/1a,b,c,d,e,3,7

*brambory*drůbeží šunka*smetana*vejce*cibule*sýr*okurka

Přesnídávka 1: Pohanková kaše s borůvkami 150ml.apod./ 7,8 a,b,c +kokos

Svačina 1: Mouřenín 60g, sýrová pěna 30g, polníček 4ks/1 a,b,c,d,e,3,7



29.4. PO * Květáková/1a,b,c,d,e,3,7,8*květák*cibule*olej*mléko*smetana*mouka*muškát

1. Optimum

Těstovinové mušličky se sekanými rajčaty, bazalkou a olivami /1a,b,c,d,e,3,7**VEGETARIAN**

*těstoviny*sekaná rajčata*rajský protlak*černé olivy*cibule*česnek*bazalka

2. Klasik

Pečené kuřecí stehno s parbolaid rýží, kompot / 1a,b,c,d,e,3,7

*kuřecí stehno*koření*bylinky*máslo*olej*parbolaid rýže*ovocný kompot

Přesnídávka 1: Pribináček 80g, jablko 50g/7

Svačina 1: Ovesná houska 60g, vajíčková pomazánka 30g, paprika 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7



Menu duben 2019



30.4. ÚT * Kapustová s bramborem/1a,b,c,d,e,3,7 *kapusta sekaná*cibule*brambory*

1. Optimum

Hovězí pastýřská pochoutka, rýže/1a,b,c,d,e,3,7

**nudličky z hovězího zadního*žampiony*cibule*červené víno*rajský protlak*basmati rýže*

2. Klasik

Vepřová sekaná, bramborová kaše, okurka /1a,b,c,d,e,3,7

vepřové maso*cibule*česnek*majoránka*brambory*mléko*máslo*okurka

Přesnídávka 1: Koláčky s mákem a tvarohem mix 80g, mléko 200ml/1 a,b,c,d,e,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60g, makrelová pomazánka 30g, okurka 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,4,7

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

