



Menu březen 2018



Věděli jste, že..... červená řepa

Je bohatou zásobárnou vitaminů C, B1, B2, B6 a E, dodává tělu vzácné živiny, která přináší užitek množství kyseliny listové, která má nezastupitelnou roli ve zdravém vývoji.



1.3. ČT *Boršč/1,3,7,9**hovězí maso *mrkev*celer*petržel*červená řepa*bílé zeli*brambory*červené fazole*

1. Optimum

Králičí sekaná s pohankou, bramborová kaše, okurka/1,3,7,9,10

králíčí a krůtí stehenní maso*vejce*cibule*česnek*pohanka*majoránka*brambory*mléko*máslo

2. Klasik

Znojemská hovězí pečeně s rýží/1,3,7,10

**hovězí zadní*cibule*mouka*kyselé okurky*rýže*

3. Mixit

Špenátové gnocchi, sýrová omáčka/1,3,7**VEGETARIAN**

brambory*špenát*mléko*vejce*mouka*sýry různé druhy

4. Diet/ GF, DF/

Králičí sekaná s pohankou, šťouchané brambory, okurka/10

**králíčí a krůtí stehenní maso*cibule*česnek*majoránka*brambory*olivový olej*



2.3. PÁ *Bramborová s bulgurem/1,3,7,9 *brambory*cibule*mrkev*celer*majoránka*česnek*bulgur

1. Optimum

Celozrnné knedlíky s meruňkami, máslem a cukrem/1,3,7**VEGETARIAN**

**mouka*semínka*vejce*kvasnice*mléko*meruňky*cukr*máslo*

2. Klasik

Kuře na paprice s penne/1,3,7

**kuřecí prsa*paprika sladká*smetana*mouka*penne*

3. Mixit

Mořská štika na másle, vařený zámecký brambor, salát /1,3,4,7 !!! **POZOR, MOHOU SE OBJEVIT KOSTI !!!**

**mořská štika filé vykoštěné*máslo*bylinky*brambory*zelenina*

4. Diet/ GF, DF/

Kuře na paprice s GF těstovinami/0

**kuřecí prsa*paprika sladká*GF těstoviny*



Menu březen 2018



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

1. Optimum

Farfalle s tuňákovou omáčkou, rajčaty a česnekem/1,3,4,7

*těstoviny*rajčata*rajský protlak*tuňák ve vlastní šťávě *červená paprika*bylinky*olivový olej

2. Klasik

Krůtí nudličky na kari, parboiled rýže/1,3,7

*krůtí prsa*máslo*smetana*kari*rýže

3. Mixit

Dušené kousky vepřové panenky, vařený brambor, baby karotka/1,3,7

*vepřová panenka*cibule*vařený brambor*baby karotka

4. Diet/ GF, DF/

GF těstoviny s tuňákovou omáčkou, rajčaty a česnekem/4

*GF těstoviny*rajčata*rajský protlak*tuňák ve vlastní šťávě *červená paprika*bylinky*olivový olej



6.3. ÚT *Hrachová s majoránkou/1,3,7*žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko

1. Optimum

Dušené kuřecí stehenní s mrkví, vařený brambor/1,3,7,8

*mrkev*kuřecí stehenní maso*cibule*mouka*mléko*smetana*muškátový květ*brambory*

2. Klasik

Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem/1,3,7**VEGETARIAN**

*mouka*vejce*máslo* mléko*cukr*olej*droždí*smetana*vanilka pravá

3. Mixit

Telecí maslový sekaný řízek s bramborovou kaší, kompot/1,3,7,10

*telecí plec*veka*máslo*strouhanka*brambory*máslo*mléko*kompot z ovoce

4. Diet/ GF, DF/

Dušené kuřecí stehenní s mrkví, vařený brambor/8

*mrkev*kuřecí stehenní maso*cibule*muškátový květ*brambory



7.3. ST *Zeleninová s špaldou/1,3,7*mrkev*květák*hrášek*cibule*špalda*mléko*bylinky

1. Optimum

Cizrnové ragù s rajčaty, basmati rýže/1,3,7 **VEGETARIAN**

*cizrna*rajčata*rajský protlak*koriandr*paprika*cibule*sůl*olivový olej*basmati rýže

2. Klasik

Hovězí masové kuličky v tomatové omáčce, špagety/1,3,7

*hovězí maso*cibule*česnek*vejce*rajský protlak*bazalka*špagety

3. Mixit

Pomalou taženou krůtí prso, provensálská smetanová omáčka, gnocchi/1,3,7

*krůtí prso*cibule*provensálské bylinky*mouka*mléko*smetana*brambory*vejce*krupice

4. Diet/ GF, DF/

Cizrnové ragù s rajčaty, basmati rýže/0 **VEGETARIAN**

*cizrna*rajčata*rajský protlak*koriandr*paprika*cibule*sůl*olivový olej*basmati rýže



8.3. ČT *Kuřecí vývar s masem a špeclími/1,3,7,9*kuřecí maso a kosti*mrkev*celer*cibule*špeclé

Ekolandia, Sedláčkova 48, Čelákovice 250 88, www.kuchyne.ekolandia.cz, kuchyne.ekolandia@gmail.com, Tel: 734 854 700



Menu březen 2018

1. Optimum

Jehněčí biftečky, špenát, bramborový knedlík/1,3,7

**jehněčí a krůtí stehenní maso*cibule*česnek*koření*špenát sekaný*brambory*vejce*krupice*

2. Klasik

Krůtí kostky na kmíně s bramborovou kaší/1,3,7

krůtí stehenní maso*cibule*česnek*brambory*máslo*mléko

3. Mixit

Špagety, smetanová rajčatová omáčka s bazalkou, sýr/1,3,7 **VEGETARIAN**

**špagety*sekaná rajčata*rajská protlak*cibule*smetana*bazalka*sýr*

4. Diet/ GF, DF/

Jehněčí biftečky, špenát, vařený brambor/0

**jehněčí a krůtí stehenní maso*cibule*česnek*koření*špenát sekaný*brambory*



9.3. PÁ *Kapustová s bramborem/1,3,7 **kapusta*cibule*brambory**

1. Optimum

Bratislavská hovězí pečeně, kolínka/1,3,7

**hovězí zadní*celer*mrkev*cibule*protlak*okurky*hrášek*smetana*olej*těstoviny*

2. Klasik

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

**květák*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*jogurt*bylinky*

3. Mixit

Přírodní kachní prsa, jasmínová rýže, kompot/1,3,7

**kachní prsa bez kůže*cibule*koření*rýže*kompot z ovoce*

4. Diet/ GF, DF/

Přírodní kachní prsa, jasmínová rýže, kompot/0

**kachní prsa bez kůže*cibule*koření*rýže*kompot z ovoce*



12.3. PO *Rajská s rýží/1,3,7 **sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka**

1. Optimum

Kuřecí KungPao, jasmínová rýže/1,3,5,6,7,8

**kuřecí prsa*arašidy*pórek*Kikkoman sójová omáčka*jasmínová rýže*červená paprika*

2. Klasik

Obalovaný platýz pečený v troubě s vařeným bramborem/1,3,4,7

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

3. Mixit

Marinovaná vepřová kýta, rajčatová omáčka s bazalkou, fusilli/1,3,7

**vepřová kýta*cibule*bazalka*sekaná rajčata*protlak*bylinky*těstoviny*

4. Diet/ GF, DF/

Marinovaná vepřová kýta, rajčatová omáčka s bazalkou, GF těstoviny /0

**vepřová kýta*cibule*bazalka*sekaná rajčata*protlak*bylinky*GF těstoviny*



13.3. ÚT *Fazolová z bílých fazolek/1,3,7,9 **cibule*mléko*smetana*fazole*mouka*olej**

1. Optimum



Menu březen 2018

Vepřové kostky na kapustě s bramborovým knedlíkem/1,3,7

**vepřová kýta*cibule* česnek*kapusta*mouka*brambory*vejce*krupice*

2. Klasik

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

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

3. Mixit

Pečené paličky, vařený brambor, baby karotka z páry/1,3,7

**kuřecí palička –stehno spodní část*koření* brambory* máslo*mléko*baby karotka*

4. Diet/ GF, DF/

Čočka nakyselo, sázené vejce, okurka/0 **VEGETARIAN !!! POZOR OBSAHUJE VEJCE, ALERGICI NEJÍST VEJCE !!!**

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



14.3. ST *Bramborový krém s Quinoa/1,3,7,9**brambory*cibule*pórek*mléko*quinoa*

1. Optimum

Těstovinové mušličky s omáčkou se sekanými rajčaty a olivami /1,3,7**VEGETARIAN**

těstoviny*sekaná rajčata*rajský protlak*oliv* cibule*česnek

2. Klasik

Obalovaný krůtí řízek s bramborovou kaší, kyselá okurka/1,3,7,10

**krůtí prsa*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*mléko*

3. Mixit

Svíčková hovězí pečeně na smetaně s brusinkami, pohankový knedlík/1,3,7,9,10

**hovězí maso*cibule*mrkev* celer*hořčice*slanina*ocet*smetana*mouka*vejce*mléko*pohanka*citron*brusinky*vejce*

4. Diet/ GF, DF/

Přírodní krůtí plátek s vařeným bramborem, kyselá okurka/10

**krůtí prsa*olivový olej*brambory*kyselá okurka*



15.3. ČT *Hovězí vývar s tarhoní/1,3,7,9**hovězí maso a kosti*cibule* mrkev*celer*petržel*tarhoně*

1. Optimum

Kachní prsa na zelenině po Burgunsku, houskový knedlík/1,3,7

**kachní prsa bez kůže*cibule*mrkev*celer*červené víno*rajský protlak*divoké koření*mouka*vejce*kvasnice*mléko*

2. Klasik

Špagety „Bolognese“/1,3,7,9

**hovězí maso*cibule*česnek*sekaná rajčata*rajský protlak*mrkev*celer*petržel*špagety*

3. Mixit

Adzuki fazole, grilovaná zelenina, basmati rýže/0 **VEGETARIAN**

**fazole Adzuki*cibule*rajčata*paprika*hrášek*bylinky*basmati rýže*

4. Diet/ GF, DF/

GF těstoviny „Bolognese“/9

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



16.3. PÁ *Zeleninová s mořskou řasou /1,3,4,7,9**cibule*mrkev*celer*bylinky*mořská řasa*mouka*mléko*smetana*

1. Optimum

Tvarohové chia knedlíčky, malinový přeliv /1,3,7 **VEGETARIAN**

**tvaroh*vejce*krupice*maliny*cukr*

Ekolandia, Sedláčkova 48, Čelákovice 250 88, www.kuchyne.ekolandia.cz, kuchyne.ekolandia@gmail.com, Tel: 734 854 700



Menu březen 2018

2. Klasik

Vepřové na lesních houbách s parabolaid rýží/1,3,7
vepřová kýta*kmín*cibulelesní houby*žampiony*bylinky*rýže*

3. Mixit

Krůtí výpečky, špenát, šťouchaný brambor /1,3,7
krůtí stehenní maso* cibule* česnek*špenát sekaný*brambory

4. Diet/ GF, DF/

Vepřové na lesních houbách s parabolaid rýží/0
**vepřová kýta*kmín*cibule*lesní houby*žampiony*bylinky*rýže*



19.3. PO * Z červené čočky a rajčat/1,3,7*červená čočka*rajčatový protlak*cibule*česnek*rajčata drcená

1. Optimum

Těstoviny s lososem a koprem/1,3,4,7
**těstoviny*losos*máslo*mouka*mléko*smetana*citrónová šťáva*kopr*

2. Klasik

Pečené kuřecí supreme s jasmínovou rýží/1,3,7
**kuřecí supreme*cibule*jasmínová rýže*

3. Mixit

Dušené kousky vepřové panenky na česneku, zelené fazolky s bílým sezamem, vařený brambor/1,3,7,11
**vepřová panenka*cibule*zelené fazolky*bílý sezam*brambory*máslo*česnek*

4. Diet/ GF, DF/

Pečené kuřecí supreme s jasmínovou rýží/0
**kuřecí supreme*cibule*jasmínová rýže*



20.3. ÚT * Zelná s bramborami a pohankou/1,3,7,9*zelí*brambory*cibule*mléko*sladká paprika* pohanka

1. Optimum

Kuřecí soté se zelenými fazolkami, basmati rýže/1,3,7
**kuřecí nudličky*zelené fazolky*cibule*smetana*rýže basmati*

2. Klasik

Dušená mrkvička, vařené vejce, vařený brambor /1,3,7**VEGETARIAN**
**mrkev*máslo*mouka*smetana* vejce*brambory*máslo*

3. Mixit

Hovězí kuličky, coulis omáčka, tarhoně/1,3,7,9
**hovězí maso*cibule*rajský protlak*mrkev*celer*petržel*tarhoně*

4. Diet/ GF, DF/

Hovězí kuličky, coulis omáčka, GF těstoviny /9
**hovězí maso*cibule*rajský protlak*mrkev*celer*petržel*GF těstoviny*



21.3. ST * Květákový krém /1,3,7,8*květák*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka*muškát

1. Optimum

Vegetariánský kuskus s mrkvičkou, kukuřicí a hráškem, sýr/1,3,7**VEGETARIAN**
**couscous *másl*olivový olej*bylinky provensálské*cibule*mrkev*kukuřice *hrášek*sýr paprika červená*

2. Klasik



Menu března 2018

Segedínský guláš s houskovým knedlíkem/1,3,7

**vepřová kýta*cibule*kysané zelí*smetana*mouka*vejce*kvasnice*mléko*

3. Mixit

Krůtí na rozmarýnu, brambory Grenaille, salát/1,3,7

**krůtí prsa*rozmarýn*cibule*koření*brambory Grenaille*zelenina*

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí na rozmarýnu, brambory Grenaille, salát/0

**krůtí prsa*rozmarýn*cibule*koření*brambory Grenaille*zelenina*



22.3. ČT * Kuřecí vývar s obilovinou/1,3,7,9**kuřecí maso a kosti*mrkev*celer*petržel*obiloviny**

1. Optimum

Rajská omáčka s hovězím masem a těstovinami/1,3,7

**hovězí zadní*cibule*rajský protlak*skořice*koření*těstoviny*

2. Klasik

Domácí sekaná, bramborová kaše, okurka /1,3,7,10

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

3. Mixit

Pečené kuřecí stehno, jasmínová rýže, brokolice z páry /1,3,7

**kuřecí stehno*koření*přírodní výpek z masa*rýže, brokolice*

4. Diet/ GF, DF/

Domácí sekaná, vařený brambor, okurka /10

**hovězí a vepřové maso*cibule*česnek*majoránka*brambory*okurka*



23.3. PÁ * Kulajda /1,3,7,9 **brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*vejce*houby*koření*

1. Optimum

Přírodní vepřová pečeně, bramborovo dýňové pyré/1,3,7

**vepřová kotleta*kmín*cibule*koření*dýně Hokaido*brambory*mléko*máslo*

2. Klasik

Krůtí Stroganov s basmati rýží/1,3,7,10

**krůtí maso*smetana*hořčice*rajský protlak*žampiony*paprika*cibule*kyselá okurka*olej*basmati rýže*

3. Mixit

Farfalle s neapolskou omáčkou s parmazánem/1,3,7,9 **VEGETARIAN**

**těstoviny*rajčata*protlak*cibule*česnek*mrkev*celer*parmazán*bylinky*olivny*

4. Diet/ GF, DF/

GF těstoviny s neapolskou omáčkou/9 **VEGETARIAN**

**GF těstoviny*rajčata*protlak*cibule*česnek*mrkev*celer*bylinky*olivny*



26.3. PO * Hráškový krém/1,3,7 **zelený hrášek*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka*

1. Optimum

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

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

2. Klasik

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

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

Ekolandia, Sedláčkova 48, Čelákovice 250 88, www.kuchyne.ekolandia.cz, kuchyne.ekolandia@gmail.com, Tel: 734 854 700



Menu březen 2018

3. Mixit

Kvěťákové kari, basmati rýže/1,3,7,8 **VEGETARIAN**

**květák*cibule*česnek*kari*zázvor*kokosové mléko*koriandr nat*citrónová šťáva*rýže*

4. Diet/ GF, DF/

Přírodní treska filé s vařeným bramborem/4

**treska filé*olivový olej* brambory*



27.3. ÚT * Čočková polévka/1,3,7*hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka

1. Optimum

Hovězí burger s pečenými bramborami a česnekovým dipem /1,3,7

**hovězí maso*brambory Grenaille*jogurt*česnek*zelené bylinky*

2. Klasik

Bramborové šišky s máslem, mákem a perníkem/1,3,7 **VEGETARIAN**

**brambory*vejce*krupice*máslo*cukr*mák*strouhaný perník*

3. Mixit

Krůtí guláš s těstovinovými mušličkami/1,3,7

**krůtí maso*cibule*paprika mletá*těstoviny*

4. Diet/ GF, DF/

Krůtí guláš s GF těstovinami /0

**krůtí maso*cibule*paprika mletá*GF těstoviny*



28.3. ST *Hovězí vývar s rýží/1,3,7,9*hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*petržel*tarhoně

1. Optimum

Beluga zeleninové rizoto, sýr /1,3,7 **VEGETARIAN**

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

2. Klasik

Hamburská vepřová kýta, houskový knedlík/1,3,7,9,10

**vepřová kýta*cibule*mrkev*celer*smetana*hořčice*koření*mouka*kvasnice*vejce*

3. Mixit

Dýňové gnocchi, lososová omáčka/1,3,4,7

**brambory*dýně Hokaido*vejce*krupice*máslo*mouka*mléko*smetana*losos*

4. Diet/ GF, DF/

Beluga zeleninové rizoto /0 **VEGETARIAN**

**černá čočka Beluga*parboiled rýže*cibule*kukuřice*hrášek*mrkev*



29.3. ČT *Bramborová s krupkami/1,3,7,9*brambory*cibule*mrkev*celer*hrášek*krupky

1. Optimum

Vepřové ragů s fazolemi, pizza chleba/1,3,7

**vepřová kýta*cibule*fazole*divoké koření*česnek*mouka*kvasnice*vejce*mléko*

2. Klasik

Sýrové kuličky s kuřecím masem, bramborová kaše/1,3,7

**kuřecí stehenní*sýr*vejce*strouhanka*brambory*mléko*máslo*



Menu březen 2018

3. Mixit

Pohankové karbanátky, zámecký brambor, česnekový dip /1,3,7 VEGETARIAN

*pohanka*cibule*česnek*majoránka*vejce*kukuřičná strouhanka*brambory*jogurt*česnek

4. Diet/ GF, DF/

Vepřové ragů s fazolemi, rýže /0

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



30.3. PA *STÁTNÍ SVÁTEK – VELKÝ PÁTEK

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 alergenů (lepek, laktóza), pro přesné složení jídel použijte kontakty níže. V pokrmech varianty 4 mohou být ale stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává. **Změna jídelníčku vyhrazena.***