

Menu březen 2018

1.3.Čt*

Přesnídávka 1: Vařené vajíčko 40 g, máslo 10 g, podmáslový chléb 60 g, jablko 50 g / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Lučina 30 g, podmáslový chléb 60 g, jablko 50 g, apod./ 1,3,7

Svačina 1: Sezamová houska 60 g, pomazánka z bílé ředkve 30 g, okurka 50 g /1,3,7,11

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Houska 60 g, pomazánka z červené řepy 30 g, okurka 50 g, apod./ 1,3,7

2.3.Pá*

Přesnídávka 1: Banánový pudink s piškoty 150 ml / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Brioška 80 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Kváskový chléb 60 g, budapeštská pomazánka 30 g, mrkvička 50 g /1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Kváskový chléb 60 g, bulharská masová pomazánka 30 g, mrkvička 50 g apod./ 1,3,7

Věděli jste, že..... kakaové boby

se řadí mezi tzv. „[superfoods](#)“. Obsahují přibližně 300 chemicky identifikovatelných látek, což z něj činí jednu z nejkomplexnějších potravin planety. Obsahují široké spektrum [minerálů](#), [vitaminů](#) a [antioxidantů](#). Na lidský organismus má stimulující a povzbuzující účinky, často je spojována s láskou, potěšením, uvolněním a pocitem štěstí. Látky, které byly pro tyto účinky zkoumány vědci, jsou mimo jiné anandamid, [arginin](#), dopamin, [tryptofan](#) a fenyletylamin.

Menu březen 2018

5.3.Po*

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150 ml, musli 20 g / 1,3,7,8,11

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Grahamový chléb 20 g, máslo 10 g, med 20 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Sezamová mléčná houska 60 g, tvarohová pěna 30 g, paprika 50 g / 1,3,7,11

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. houska 60g, pomazánka ze sušených rajčat 30 g, paprika 50 g apod./ 1,3,7

6.3.Út*

Přesnídávka 1: Čokoládový muffin 80 g, mléko 200 ml/ 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Láman.chléb 60 g, čerstvý sýr 20 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Žitný chléb 60 g, pomazánka z ajvaru 30 g, cherry rajčátka 50 g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Žitný chléb 60 g, ředkvičková pomazánka 30 g, cherry rajčátka 50 g apod./ 1,3,7

7.3.St*

Přesnídávka 1: Chléb Šumava 60g, bylinkový tvaroh 30g, hruška 50g/ 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Chléb Šumava 60g, strouhaný sýr 20g, máslo 10g, hruška 50g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60 g, pomazánka z pečené červené papriky 30 g, okurka 50 g/1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Slunečnicová špička 60 g, sledřová pomazánka 30 g, okurka 50 g apod./ 1,3,4,7

8.3.Čt*

Přesnídávka 1: Cereální čoko kuličky 20 g, mléko 200 ml/ 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Knackebrot 24 g, rizota 30 g, mandarinka 50 g, apod./ 1,3,7

Svačina 1: Žitný chléb 60 g, zdravá mrkvičkou pomazánka 30 g, paprika 50 g/ 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Žitný chléb 60 g, pomazánka z červené čočky 30 g, paprika 50 g apod./ 1,3,7

9.3.Pá*

Přesnídávka 1: Pohanková kaše s jahodami 150 g/ 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Ovocný kefír 200 ml, rohlík máslový 60 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Houska 60 g, sýrová pomazánka se špetkou česneku 30 g, rajče 50 g/ 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Houska 60 g, pomazánka s drůbežím masem 30 g, rajče 50 g apod./ 1,3,7,11

Menu březen 2018

12.3.Po*

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150 ml, brusinkové musli 20 g / 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Jablečné pyré 150 ml, piškoty 20g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Rohlík 60 g, brokolicová pomazánka 30 g, kedlubna 50 g

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Rohlík 60 g, tvarohová pomazánka 30 g, kedlubna 50 g apod./ 1,3,7

13.3. Út *

Přesnídávka 1: Mrkvičkový koláč 80 g, mléko 200 ml /1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Kukuřičné plátky 24 g, plátkový sýr 20 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Borodino chléb 60 g, pomazánka tvarohová s kmínem 30 g, ředkvička 50 g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Borodino chléb 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ředkvička 50 g apod./ 1,3,4,7

*14.3.St

Přesnídávka 1: Lámankový chléb 60 g, šunka 20 g, máslo 10 g, banán 50 g / 1,3,7,11

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Lámankový chléb 60 g, plátkový sýr 20 g, máslo 10 g, banán 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Houska 60g, avokádová pomazánka 30g, ledový salát 10g/1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Houska 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ledový salát 10 g apod./ 1,3,7

* 15.3.Čt

Přesnídávka 1: Těstovinový salát z tarhoní s ajvarem a zdobený polníčkem 150 g/1,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Grahamový plátek 24 g, kefír jahodový 150 ml, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina1: Slunečnicový chléb 60 g, s veganskou domácí paštikou 30 g, jablko 50 g

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Slunečnicový chléb 60 g, žervé 20 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

* 16.3.Pá

Přesnídávka 1: Ovocný tvaroh s piškoty 150 ml/1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Knackebrot 24 g, máslo 10 g, čerstvý sýr 20 g, mandarinka 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Mléčný rohlík rovný 60 g, lososová pomazánka 30 g, okurka 50 g / 1,3,4,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Mléčný rohlík rovný 60 g, pomazánka z černého kořene 30 g, okurka 50 g apod./ 1,3,7

Menu březen 2018

* 19.3.Po

Přesnídávka 1: Cereální kuličky 20 g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140g – např. Bílý jogurt 150 ml, musli domácí 20 g apod./ 1,3,7,8

Svačina 1: Houska 60g, liptovská pomazánka 30g, paprika žlutá 50g / 1,3,7,11

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Houska 60 g, hrášková pomazánka 30 g, žlutá paprika 50 g apod./ 1,3,7,11

* 20.3.Út

Přesnídávka 1: Makový cop s citronovou polevou 80 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Graham chlebiček 24 g, sýr Philadelphia 20 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Chléb Borodino 60g, pažitková pomazánka 30g, ředkvička 50g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Borodino chléb 60g, šunková pěna 30g, ředkvička 50g apod./ 1,3,7

*21.3.St

Přesnídávka 1: Knackebrot 24 g, máslo 10 g, lesní med 20 g, kiwi 50 g / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Knackebrot 24 g, lučina 30 g, máslo 10 g, kiwi 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Chléb Šumava 60 g, pomazánka z pečeného kuřátka 30 g, rajče 50 g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Chléb Šumava 60 g, mrkvičkou pomazánka 30 g, rajče 50 g apod./ 1,3,7

*22.3.Čt

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60 g, gouda 20 g, máslo 10 g, hroznové víno 50 g /1,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Kvásk. Chléb 60 g, vař.vajíčko 40 g, máslo 10 g, hroznové víno 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, kedlubna 50 g / 1,3,4,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Slunečnicová špička 60 g, džem 20 g, máslo 10 g, kedlubna 50 g apod./ 1,3,7

* 23.3.Pá

Přesnídávka 1: Kaše Porič z ovesných vloček s borůvkami 150 g / 1,3,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Ochucené mléko 200 ml, myslí tyčinka 80 g apod./ 1,3,7,8

Svačina 1: Rohlík 60g, tvarohová pomazánka s lahůdkovým droždím a sýrem 30 g, okurka 50 g / 1,3,4,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Rohlík 60 g, zeleninová pomazánka 30 g, okurka 50 g apod./ 1,3,7

* 26.3.Po

Přesnídávka 1: Jablečné pyré 150 ml, piškoty 20 g / 1,3,7

Menu březen 2018

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Bílý jogurt 150 ml, oříškové myslí 20 g apod./ 1,3,7,8

Svačina 1: Houska 60 g, rybičková pomazánka 30 g, banán 50 g / 1,3,4,7,11

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Houska 60 g, bylinková pomazánka 30 g, banán 50 g apod./ 1,3,7,11

* 27.3. Út

Přesnídávka 1: Bublanina domácí s višněmi 80 g, mléko 200 ml / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Rohlík 60g, gervais 30 g, máslo 10 g, jablko 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Žitný chléb 60 g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30 g, ředkvička 50 g / 1,3,6,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Žitný chléb 60 g, čerstvý sýr 20 g, máslo 10 g, ředkvička 50 g apod./ 1,3,7

* 28.3. St

Přesnídávka: Chléb Šumava 60 g, pomazánka s cizrny „humus“ 30 g, rajče 50 g / 1,3,7,11

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Chléb Šumava 60 g, šunka 20 g, máslo 10 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Slunečnicová špička 60 g, pomazánka z červené řepy 30 g, rajče 50 g / 1,3,7,8

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Slunečnicová špička 60 g, sýrová pěna 30 g, rajče 50 g apod./ 1,3,7

* 29.3. Čt

Přesnídávka 1: Kukuřičný plátek 24 g, plátkový sýr 20 g, máslo 10 g, hroznové víno 50 g / 1,7,8

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Kukuřičný plátek 24 g, máslo 10 g, med 20 g, hroznové víno 50 g apod./ 1,3,7

Svačina 1: Chléb Borodino 60g, vajíčková pomazánka 30 g, červená paprika 50 g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Chléb Borodino 60 g, tvarohová s kmínem 30 g, červená paprika 50 g apod./ 1,3,7

* 30.3. Pá

Přesnídávka 1: domácí pribináček 150 ml, mandarinka 50 g / 1,3,7

Přesnídávka 2: Švédský stůl /140 g – např. Loupák plněný ořechy 60 g, mléko 200 ml apod./ 1,3,7

Svačina 1: Rohlík 60 g, šunková pěna 30 g, okurka 50 g / 1,3,7

Svačina 2: Švédský stůl /140 g – např. Rohlík 60 g, máslo 10 g, strouhaný sýr 20 g, okurka 50 g apod./ 1,3,7

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 ale stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává. **Změna jídelníčku vyhrazena.***