

**Věděli jste, že…….. kapusta**

**Je bohatá na vlákninu, udržuje tak v příznivém stavu náš trávicí systém. Kapusta obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, vitamin E a K. Je v ní také draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor, selen a kyselina listová. Zejména kadeřavá kapusta obsahuje hodně karotenů.**

**1.11. ST \*** Kapustová s bramborami/1,3,7 *\* kapusta\*cibule\*brambory\*česnek*

**1. Optimum**

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

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

**Bulgur je částečně naklíčená, usušená a nahrubo pomletá pšenice s ořechovou chutí se širokými možnosti využití. Je chutnější než kuskus, výživnější než rýže a připravuje se rychleji než kroupy. Bulgur byl základní surovinou již ve starých civilizacích. Po tepelném zpracování je velmi lehce stravitelný, nenadýmá a dodává vitalitu. Navíc obsahuje vitamin A, fosfor, železo a hořčík a minimální množství tuku. Proto je zařazený mezi potraviny zdravé výživy a je vhodný pro děti, sportovce a lidi s velkou tělesnou a psychickou zátěží.**

**Sušená rajčata po zalití vodou nabobtnají a uvolní své typické aroma a chuť, jež dodá pokrmům ten správný říz. Obsahují vitamin A, C a E, které jsou zdraví prospěšné. Velké množství vlákniny povzbuzuje trávicí trakt a řídí jeho správnou funkci. V rajčatech se nachází lykopen, což je karotenoid s nejsilnějšími antioxidačními účinky.**

**2.11. ČT \*** Hovězí vývar s masem a tarhoní/1,3,7*\*hovězí  maso\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*tarhoně\**

**2. Klasik**

Dukátové buchtičky ze špaldové mouky se šodó s pravou vanilkou/1,3,7

*\*mouka špaldová\*máslo\* mléko\*smetana\*cukr\*olej\*droždí\*pudink\*vanilkový lusk*

**3.11. PÁ \*** Zeleninová se špaldou/1,3,7,8,9 \**brambory\*mrkev\*hrášek\*petržel\*celer\*cibule\*květák\* špalda celá\*muškát*

**1. Optimum**

Gnocchi s kuřecím a špenátem/1,3,7

*\*brambory\*mléko\*vejce\*mouka\* mléko\*smetana\*kuřecí prsa\* špenát\*česnek\*cibule*

**6.11. PO \*** Špenátový krém/1,3,7 *\*cibule\*špenát\*mléko\*smetana\*česnek\*mouka\*máslo\**

**2. Klasik**

Obalovaný filet z platýze, bramborová kaše/1,3,4,7 Rybí jídlo bez kostí

*\*platýz\*mouka\*vejce\*strouhanka\*brambory\*mléko\*máslo*

**7.11. ÚT \*** Toskánská fazolová polévka/1,3,7,9 \**rajčata\*fazole\*celer \*mrkev\*olivový olej\* česnek\**

**3. Mixit**

Provensálská kuřecí prsa, cous cous, hrášek/1,3,7

*\*kuřecí prsa\*provensálské koření\*cibule\*koření\*cous cous\*hrášek*

**8.11. ST \*** Bramborová s hlívou ústřičnou/1,3,7,9 *\*brambory\*hlíva ústřičná\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel*

**2. Klasik**

Francouzské zapečené brambory, kyselá okurka/1,3,7

*\* brambory\*vepřová šunka\*smetana\*vejce\*cibule\*sýr\*okurka*

**9.11. ČT \*** Z červené čočky a rajčat/1,3,7 *\*červená čočka\*rajčata\*cibule\*česnek\*majoránka\**

**1. Optimum**

Kuřecí nudličky s cuketovou omáčkou, vařený brambor/1,3,7

*\*kuřecí prsa\*cuketa\*smetana\*máslo \*mléko\*mouka\*česnek\*bylinky\*brambory*

**10.11. PÁ \*** Kuřecí vývar s písmenkami/1,3,7,9 *\*kuřecí maso \*mrkev\*celer\*petržel\*těstoviny- písmenka\**

**1. Optimum**

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

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

**13.11. PO \*** Mrkvičkový krém se zázvorem/1,3,7 *\*mrkev\*petržel\*cibule\*zázvor\*mléko\*smetana*

**1. Optimum**

Kuřecí milánské špagety, sýr /1,3,7

*\*špagety\*kuřecí maso\*rajský protlak\*bazalka\*česnek\*cibule\*sýr*

**14.11. ÚT \*** Zeleninová s pohankou /1,3,7,8,9 *\*brambory\* pohanka\* cibule\* petržel\*celer\*mrkev\*mléko\*muškát*

**2. Klasik**

Vepřové výpečky s bílým zelím a bramborovým knedlíkem/1,3,7

*\*vepřové maso\*cibule\* česnek\*zelí\*mouka\*brambory\*vejce\*krupice*

**15.11. ST \*** Minestrone/1,3,7 *rajčata\*cuketa\*fazole\*zelí\*mrkev\*cibule\*celer\*olivový olej*

**3. Mixit**

Čínské sójové nudličky, jasmínová rýže/1,3,6,7

*\*sójové nudličky\*solamyl\*sójová omáčka\*balzamico\*sweet chilli\*pórek\*paprika červená\*hlávkové zelí\*rajská protlak\**

**16.11. ČT \*** Gulášová s bramborem/1,3,7,9*\*hovězí maso\*brambory\*cibule\*česnek\*sladká paprika\*majoránka*

**3. Mixit**

Bylinková kuřecí prsa, ratatouille, zámecké brambory/1,3,7

*\*kuřecí prsa\*bylinky\*paprika\*cuketa\*lilek\*rajčata\*červená cibule\*rajský protlak\*tymián\* olej\*brambory*

**17.11. PÁ \*** **STÁTNÍ SVÁTEK**

**20.11. PO \*** Hráškový krém/1,3,7,8 *\*zelený hrášek\*cibule\*olej\*mléko\*smetana\*hladká mouka\*muškátový květ*

**2. Klasik**

Penne s krůtími nudličkami na kari/1,3,7

*\*krůtí prsa\*máslo\*smetana\*kari\*těstoviny*

**21.11. ÚT \*** Mrkvová s červenou čočkou/1,3,7,8 *\*mrkev\*cibule\*červená čočka\*kokosové mléko\*garam masala*

**2. Klasik**

Dušené vepřové kostky s kapustou a bramborovým knedlíkem/1,3,7

*\*vepřové maso\*cibule\* česnek\*kapusta\*mouka\*brambory\*vejce\*krupice*

**22.11. ST \*** Rajská s quioa/1,3,7 *\*sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*mouka\*quinoa*

**3. Mixit**

Dušené kousky vepřové panenky, jablečné bílé zelí, bramborové šišky/1,3,7

*\*vepřová panenka\*cibule\*koření\*jablka\*bílé zelí\*ocet\*cukr\*brambory\*mouka\*vejce*

**23.11. ČT \*** Bramborový krém s amarantem/1,3,7,8,9 *\*brambory\*amarant\*cibule\*pórek\*mléko\*smetana\*muškát*

**2. Klasik**

Kuřecí stehenní na rozmarýnu s kurkumovou rýží a hráškem /1,3,7

*\*kuřecí stehenní maso\*koření\*rýže\*kurkuma\*hrášek*

**24.11. PÁ \*** Hovězí vývar s masem a špeclemi/1,3,7*\*hovězí  maso\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*špeclemi\**

**2. Klasik**

Hrachová kaše s vejcem a okurkou/1,3,7

*\*hrách\*smetana\*česnek\*cibule\*vejce\*kyselá okurka*

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

**2. Klasik**

Obalovaná treska pečená v troubě s bramborovou kaší/1,3,4,7 Rybí jídlo bez kostí

*\*filé treska Premium\*mouka\* vejce\*strouhanka\*řepkový olej\*máslo\*mléko\* vejce\*bylinky\*brambory*

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

**3. Mixit**

Kuřecí špalíky, bylinkový cous cous, brokolice z páry/1,3,7

*\*kuřecí špalíky– horní část stehen\* cous cous\*bylinky\*brokolice*

**29.11. ST \*** Dýňový krém s kurkumou/1,3,7,9 *\*dýně\*cibule\*mrkev\*celer\*kurkuma\*smetana\*mléko*

**3. Mixit**

Gnocchi 4 Formaggi/1,3,7

*\*brambory,\*mouka\*vejce\*smetan\*mléko\*sýry – různé druhy*

**30.11. ČT \*** Boršč/1,3,7,9*\*hovězí maso a vepřové maso\*mrkev\*celer\*petržel\*červená řepa\*bílé zelí\*brambory\* fazole*

**3. Mixit**

Krůtí stehenní maso, bulgur, salát z červené řepy /1,3,7

 *\*krůtí stehenní maso\* červená řepa\* bulgur\*olivový olej\*bylinky*

**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. Ovoce a mléko je dodáváno zvlášťmimo uvedené složení jídelníčku a to dle norem vyhlášky o školním stravování.* ***Změna jídelníčku vyhrazena.***