

**Věděli jste, že…….. dýně**

**obsahuje téměř 90 procent vody, vlákninu a poměrně málo sacharidů. Je bohatá na**[**hořčík**](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=143676/136793_0_)**, draslík, měď, selen, sodík, chlór, železo, zinek, fosfor, vitamin A, beta-karoten, alfa-karoten a lutein. Dále obsahuje bílkoviny, vysoce kvalitní nenasycené mastné kyseliny a omlazující kyselinu nukleovou.**

**Obsah vlákniny velmi dobře působí na trávicí trakt, hlavně při vylučování toxinů z**[**těla**](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=152882/146267_0_) **ven, posiluje tak imunitní**[**systém**](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=147482/140888_0_)**, uklidňuje nervy, napomáhá správné činnosti srdce, snižuje hladinu tuků v krvi, celkově regeneruje tělesné buňky.**

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

**1. Optimum**

Kuřecí milánské špagety/1,3,7

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

**3.10. ÚT \*** Zeleninová s bulgurem/1,3,7,9 *\*mrkev\*hrášek\*petržel\*celer\*cibule\*květák\*bulgur\**

**2. Klasik**

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

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

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

**2. Klasik**

Špagety s lososem a smetanovou omáčkou/1,3,4,7

*\*špagety\*losos\*smetana\*mléko\*kari*

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

**3. Mixit**

Pečené papriky, lilek, cuketa na bylinkách, pečené brambory/1,3,7

*\*papriky\*lilek\*cuketa\*cibule\*bylinky\*olivový olej\*brambory\**

**6.10. PÁ \*** Hovězí vývar s masem a špeclemi/1,3,7,9 *\*hovězí  maso\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*špecle\**

**2. Klasik**

Holandský řízek s bramborovou kaší/1,3,7

*\*vepřové maso\*sýr\*cibule\*česnek\*majoránka\*brambory\*mléko\*máslo*

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

**1. Optimum**

Zeleninové rizoto s kukuřicí, hráškem a mrkvičkou sypané sýrem/7

*\*rýže\*bylinky\* baby karotka\*květák\*hrášek\*kukuřice\*sýr*

**10.10. ÚT \*** Pórková s bramborem /1,3,7 *\*pórek\*brambory\*cibule\*mrkev\*mléko*

**1. Optimum**

Bramborové knedlíky se švestkami sypané mákem/1,3,7

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

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

**3. Mixit**

Krůtí stehenní maso, bulgur, červená řepa /1,3,7

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

**12.10. ČT \*** Zeleninová s mořskou řasou/1,3,4,7,9 *\*cibule\*mrkev\*celer\*brambory\*mořská řasa\*mouka\*mléko*

**3. Mixit**

Kuřecí špalíky, vařený brambor, květák z páry/1,3,7

*\*kuřecí špalíky - horní část stehen\*koření a bylinky\*brambory\*květák*

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

**2. Klasik**

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

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

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

**2. Klasik**

Obalovaná treska pečená v troubě s bramborovou kaší/1,3,4,7

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

**17.10. ÚT \*** Polévka z hlávkového zelí/1,3,7 *\*hlávkové zelí\*brambory\*cibule\*česnek\*sladká paprika*

**1. Optimum**

Rigatoni s telecím ragů/1,3,7,9

*\*těstoviny\* telecí maso\* rajčata\*cibule\* mrkev\*olivový olej\*celer*

**18.10. ST \*** Krémová kukuřičná polévka/1,3,7 *\*kukuřice\*cibule\*mouka\*smetana\*mléko*

**2. Klasik**

Domácí sekaná s bramborovou kaší, okurka/1,3,7

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

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

**3. Mixit**
Hovězí plátek, koprová omáčka, pohankový knedlík/1,3,7

*\*hovězí maso\*mléko\*smetana\*kopr\*mouka pohanková a pšeničná\*kvasnice\*vejce*

**20.10. PÁ \*** Rybí polévka /1,3,4,7,9 *\*rybí filé\*brambory\*mrkev\*petržel\*mléko\*smetana*

**3. Mixit**

Krůtí prsa, bramborová kaše, okurkový salát /0

*\*krůtí prsa\*cibule\*koření\*brambory\*máslo\*mléko\*okurky\*smetana\*cukr*

**23.10. PO \*** Hrachová s majoránkou/1,3,7 *\*žlutý hrách\*cibule\*česnek\* majoránka\*mléko*

**1. Optimum**

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

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

**24.10. ÚT \*** Krémová květáková/1,3,7 *\*květák\*mléko\*smetana\*cibule\*mouka\*máslo\*bylinky*

**2. Klasik**

Karlovarský vepřový gulášek, houskový knedlík/1,3,7

*\*vepřová kýta\*cibule\*paprika mletá\*smetana\*mouka\*kvasnice\*vejce\*mléko*

**25.10. ST \*** Kapustová s brambůrkem/1,3,7 *\*kapusta\*cibule\*brambory\**

**2. Klasik**

Špagety Bolognese/1,3,7

*\*hovězí a vepřové maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata\*rajský protlak\*mrkev\*celer\*petržel\*penne\*sýr*

**26.10. ČT \*** Rajčatová s ovesnými vločkami /1,3,7 *\*sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*ovesné vločky*

**3. Mixit**

Kuřecí prsa na másle, rajská omáčka, kroupy / 1,3,7

*\*kuřecí prsa \*rajský protlak\*sekaná rajčata\*cibule\*koření\*kroupy*

**27.10. PÁ \*** Kuřecí vývar s játrovou zavářkou/1,3,7,9 *\*kuřecí\*mrkev\*celer\*cibule\*játra\*vejce\*strouhanka*

**3. Mixit**

Krůtí výpečky, bramborová kaše, baby karotka z páry /1,3,7

*\*krůtí stehenní plátek\*cibule\*koření\*brambory\*mléko\*máslo\*baby karotka*

**30.10. PO \*** Krupicová s krupkami a vejcem /1,3,7,9*\*mrkev\*hrášek\*celer\*cibule\*česnek\*krupice\*krupky\*vejce*

**1. Optimum**

Pohankové rizoto s vepřovými kousky, sýr /1,3,7

*\* pohanka\*rýže parabolaid\*cibule\*mrkev\*hrášek\*vepřová kýta\*sýr*

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

**2. Klasik**

Krůtí výpečky se špenátem a bramborovým knedlíkem/1,3,7

*\*špenát\*krůtí stehenní maso\*mouka\*cibule\*česnek\*brambor*

**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.***