

STRAVOVÁNÍ V EKOCENTRU NA PASECE VELÍKOVÁ

Nabídka jídel pro akce, kurzy a pronájmy v ekocentru

Nově vybudovaná moderní kuchyně v Ekocentru Na Pasece Velíková nabízí menu v souladu se zásadami trvale udržitelného vaření. Vaříme z lokálních či vlastnoručně vyrobených surovin, podle sezónní nabídky, zdravě. Jsme součástí projektu Skutečně zdravá škola.

Pro skupiny nabízíme dva standardy stravování, které se liší poměrem lokálních surovin a biopotravin, bohatostí odpoledního coffee breaku a množstvím čerstvé zeleniny a ovoce. Ale nebojte, v obou standardech naleznete domácí produkty (domácí chléb, moučníky, jogurt, kysané zelí, marmelády apod.) a biopotraviny, které obměňujeme v závislosti na sezónní nabídce.

Snídaně u nás podáváme rautovou formou dle vybraného standardu. Dopolední coffee break podáváme formou mini občerstvení (káva, voda, sušenky/bábovka). Nabídka polévek je společná pro oba standardy. Večere jsou vždy vegetariánské, po domluvě Vám uvaříme i masovou variantu či pro Vás připravíme raut.

Vysvětlivky

V = vegetariánské jídlo, **M** = jídlo obsahuje maso a masné výrobky

- Rádi vyhovíme i Vaším dietetickým požadavkům: možnost úpravy jídel na veganskou, bezlepkovou či bezlaktózovou variantu, dle domluvy.
- Seznam potravinových alergenů je k nahlédnutí v kuchyni.

Menu pro vás sestavil a uvaří Vám její šéfkuchař Jaroslav „Bonn“ Hanousek (Fair Play s.r.o.)

Přejeme Vám dobrou chuť.

MENU STANDARD (345 Kč)

Snídaně (55 Kč):

Smoothie z čerstvého ovoce

Čaj z dobromysli

Fair Trade Káva, bio čaje, voda s citronem a bylinkami

Domácí kváskový chléb, pomazánka, zelenina

Domácí kváskový chléb s marmeládou a máslem

Jogurt s müsli

Ke snídani vždy z druhu pomazánek (jedna z nich vždy vegetariánská) např. luštětinová, vajíčková, tuňáková, ředkvičková, tvarohová s koprem, česnekosýrová, řepová, mrkvová...

Polévky (40 Kč):

Valašská kyselice se zakysanou smetanou, domácím kysaným zelím (M)

Silný masový vývar s domácími celestýnskými nudlemi a petrželkou (M)

Poctivá česnečka se šunkou, sýrem a vejci (M)

Čočková polévka s chlebem (M) i (V)

Hráškový krém s krutony (V)

Vegetariánský boršč se zakysanou smetanou, domácím kysaným zelím (V)

Žampionový krém s pohankou (V)

Pórkový krém s krutony (V)

Hlavní jídlo (95 Kč)

Kuřecí přírodní steak zapečený s rajčaty a sýrem, šťouchaný brambor (M)

Pečené kuřecí stehýnko s jasmínovou rýží, míchaný salát (M)

Vepřový bůček, domácího kysané zelí/kapusta, domácí knedlík (M)

Kuře na paprice, špenátové gnocchi/pohankové těstoviny (M)

Domácí knedlíčky s hříbkovou omáčkou a vařeným vejcem (V)

Zeleninové lasagne s bylinkovo smetanovou omáčkou, míchaný salátek (V)

Špagety s rajčatovou omáčkou, bazalkou a parmazánem (V)

Zapečené brambory s brokolicí a sýrovou omáčkou, zeleninový salátek (V)

Coffeebreak (75 Kč)

Fairtrade káva, bio čaje, domácí bylinkové čaje, voda s citronem a bylinkami, mléko z farmy

Domácí moučník, bábovka

Bagety s pomazánkou (pomazánky: vajíčková, tuňáková, ředkvičková, tvarohová s koprem, česnekosýrová, řepová, mrkvová)

Večeře (80 Kč):

Domácí knedlíčky s hříbkovou omáčkou a vařeným vejcem (V)

Zeleninové lasagne s bylinkovo smetanovou omáčkou, míchaný salátek (V)
Špagety s rajčatovou omáčkou, bazalkou a parmazánem (V)
Zeleninový salát s opečenou bagetkou, česnekovým dipem, citronový dresink (V)
Zapečené brambory s brokolící a sýrovou omáčkou, zeleninový salátek (V)

MENU NADSTANDARD (535 Kč)

Snídaně (90 Kč):

Fairtrade káva, bio čaje, voda s citronem a bylinkami
Smoothie z čerstvého ovoce
Čaj z dobromysli, máty
Míchaná vajíčka, volské oko, párek, domácí pečivo z lokálních zdrojů
Domácí kváskový chléb s pomazánkou
Domácí kváskový chléb marmeládou
Domácí jogurt s domácím müsli a ovocem

Ke snídani vždy z druhy pomazánek (jedna z nich vždy vegetariánská) např. luštětinová, vajíčková, tuňáková, ředkvičková, tvarohová s koprem, česnekosýrová, řepová, mrkvová,...

Polévky (40 Kč):

Valašská kyselice se zakysanou smetanou, domácím kysaným zelím (M)
Silný masový vývar s domácími celestýnskými nudlemi a petrželkou (M)
Poctivá česnečka se šunkou, sýrem a vejci (M)
Čočková polévka s chlebem (M) i (V)
Hráškový krém s krutony (V)
Vegetariánský boršč se zakysanou smetanou, domácím kysaným zelím (V)
Žampionový krém s pohankou (V)
Pórkový krém s krutony (V)

Hlavní jídla (175 Kč)

Konfitované kachní stehýnko s domácím kysaným zelím, chlupaté knedlíky, kachní omáčka (M)
Kruť steak s bylinkovým pestem, zeleninový kuskus, míchaný salátek (M)
Vepřová panenka s pepřovou omáčkou, restovaná růžičková kapusta, pečený brambor (M)
Špagety s masovým ragú, parmazán (M)
Nírová omáčka s kuřecím masem, špenátové gnocchi (M)
Domácí řepový burger se zeleninou, krémový dip s karamelizovanou cibulí, hořčicový dresing (V)
Zeleninové rizoto z pohanky nebo bulguru s marinovaným tofu, jarní cibulkou, vlašskými ořechy, sušenými rajčaty a domácími klíčky (V)
Bohatá zeleninová tortilla s balkánským sýrem a uzeným tofu, jogurtový dip (V)
Talíř plný zeleniny s marinovaným tofu, restovaná cizrna, humus, medový dresing (V)

Speciální nabídka:

Lokální pečený pstruh s míchaným zeleninovým salátem, medovo-hořčičný dresink, bylinkový dip a domácí pečivo (M) - **220 Kč**

Hovězí z farmy na červeném víně s bramborovou kaší a kořenovou zeleninou (M) - **190 Kč**

Domácí řepový burger s lokálním ovčím sýrem, zeleninovou oblohou, krémový dip s karamelizovanou cibulí, hořčicový dresing (V) - **190 Kč**

Coffee break (105 Kč):

Fairtrade káva, bio čaje, domácí bylinkové čaje, voda s citronem a bylinkami, mléko z farmy
Hraběčin sněhový koláč

Domácí frgál (povidlový/tvarohový/makový)

Domácí tmavý chléb se šunkovou pěnou, čerstvou zeleninou a klíčky

Domácí bagetka plněná sýrem, zeleninou a domácími klíčky

Domácí jogurt s ovocem a vlastním müsli s chia semínky

Zeleninové tortilky se sýrem

Večeře (125 Kč):

Červená čočka s rajčaty, mrkví, řapíkatým celerem, kokosovým mlékem, zázvor, česnek, kari, chléb (V)

Zeleninový salát s pečenými cizrnovými plackama, česnekovým dipem, citronový dresink (V)

Domácí řepový burger se zeleninou, hořčicový dresing (V)

Zeleninové rizoto z pohanky nebo bulguru s marinovaným tofu, jarní cibulkou, domácími klíčky (V)

Bohatá zeleninová tortilla s balkánským sýrem a uzeným tofu, jogurtový dip (V)