

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Čtvrtek 1. října

Přesnídávka 1

Dýňový toast, máslo, šunka, ovoce /1a,b,c,d,e,f,7,11,13

*chléb toustový dýňový*máslo*sezónní ovoce*šunka*

Přesnídávka 2

Dýňový toast, máslo, mozzarella, ovoce /1a,b,c,d,e,f,7,11,13

*chléb toustový dýňový*máslo*sezónní ovoce*sýr Mozzarella*

Svačina 1

Domácí kakaový termix, ovoce /1a,b,c,d,7

*sezónní ovoce*mléko*tvaroh*pudink*kakao*cukr*

Svačina 2

Houska Bandur, sardinková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,4,7,11

*houška Bandur*sardinky ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina*

Pátek 2. října

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, vajíčková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,3,7,10

*chléb kváskový*sezónní ovoce*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice*

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,c,d,3,7

*chléb kváskový*sezónní ovoce*čerstvý sýr Žervé*

Svačina 1

Korn rohlík, máslo, šunka, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

*máslo*korn rohlík*šunka*sezónní zelenina*

Svačina 2

Korn rohlík, máslo, mozzarella, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

*máslo*korn rohlík*sýr Mozzarella*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Pondělí 5. října

Přesnídávka 1

Jogurt bílý s ovocným musli, ovoce /1d,7,12

jogurt bílý*ovesné vločky*brusinky*rozinky*sušená jablka kostičky*sušené meruňky*fíková a datlová pasta*cukr*máslo*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Jogurt bílý, čokokuličky, ovoce /1a,b,c,d,3,5,6,7,8

jogurt bílý*sezónní ovoce

Svačina 1

Uzlík Cezar, máslo, čedar, zelenina /1a,b,c,d,7

máslo*uzlík Cezar*sýr Čedar*sezónní zelenina

Svačina 2

Uzlík Cezar, máslo, šunka, zelenina /1a,b,c,d,3,7

uzlík Cezar*šunka*sezónní zelenina

Úterý 6. října

Přesnídávka 1

Chléb Bonvital, pomazánkové máslo, ovoce /1a,b,c,d,e,3,6,7

pomazánkové máslo*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Chléb Bonvital, mrkvičková pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,6,7

sezónní ovoce*mrkev*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*citrón

Svačina 1

Cuketová buchta, mléko /1a,b,3,6,7,8

mouka*cuketa*kakao*dýňová semínka*mléko*máslo*vejce*jedlá soda*cukr*mléko čerstvé

Svačina 2

Korn rohlík, lososová pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,3,4,7,11

sezónní ovoce*losos fileť*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*korn rohlík

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Středa 7. října

Přesnídávka 1

Dýňový toast, máslo, mozzarella, ovoce /1a,b,c,d,e,f,7,11,13

chléb toustový dýňový*máslo*sezónní ovoce*sýr Mozzarella

Přesnídávka 2

Dýňový toast, brokolicová pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,f,7,11,13

chléb toustový dýňový*sezónní ovoce*brokolice*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*česnek

Svačina 1

Houska Kolínská, avokádová pomazánka, ovoce /1a,7

houška Kolínská*avokádo*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Svačina 2

Slané semínkové krekry, hummus, zelenina /1a,e,11

cizrna*pasta sezamová Tahini*cibule*česnek*citrón*cukr*mouka špaldová*dýňová semínka*lněná semínka*sezamová semínka*slunečnicová semínka*olej*prášek do pečiva*sezónní zelenina

Čtvrtek 8. října

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, makrelová pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,3,4,7

chléb kváskový*makrela ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, vajíčková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,3,7,10

chléb kváskový*sezónní ovoce*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice

Svačina 1

Rýžová kaše s mangem, ovoce /7

sezónní ovoce*rýže jasmínová*mango*mléko*kokosové mléko*smetana*cukr

Svačina 2

Korn rohlík, ricotta, ovoce /1a,b,c,d,e,3,7,11

sezónní ovoce*korn rohlík*sýr Ricotta

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Pátek 9. října

Přesnídávka 1

Kukuřičné tyčinky, hummus ala svíčková, ovoce /1a,b,c,d,3,7,9,11

cizrna*pasta sezamová Tahini*mrkev*celer*cibule*citrón*olej*cukr*kukuřičné tyčinky*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Žitný chléb, šunková pěna, ovoce /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*sezónní ovoce*šunka*čerstvý sýr*pomazánkové máslo

Svačina 1

Rohlík Zálabský, špenátová pomazánka, zelenina /1a,6,7

špenát*česnek*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*pečivo*sezónní zelenina

Svačina 2

Zálabský rohlík, máslo, 1/2 vejce, zelenina /1a,3,6,7

máslo*pečivo*vejce*sezónní zelenina

Pondělí 12. října

Přesnídávka 1

Jogurt bílý s kokosovým musli, ovoce /1d,7,12

jogurt bílý*ovesné vločky*kokos strouhaný*rozinky*sušená jablka kostičky*bílá čokoláda*cukr*máslo*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Jogurt bílý, cornflakes, ovoce /1a,b,c,d,7

cornflakes*jogurt bílý*sezónní ovoce

Svačina 1

Houska Natura, ricotta, zelenina /1a,7

houska Natura*sýr Ricotta*sezónní zelenina

Svačina 2

Houska Natura, máslo, čedar, zelenina /1a,7

houska Natura*máslo*sýr Čedar*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Úterý 13. října

Přesnídávka 1

Žitný chléb, máslo, šunka, ovoce /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*máslo*sezónní ovoce*šunka

Přesnídávka 2

Žitný chléb, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*sezónní ovoce*čerstvý sýr Žervé

Svačina 1

Koláč Rafaelo, mléko /1a,b,3,7

mléko čerstvé*mouka*mléko*vejce*máslo*olej*smetana*kokos*prášek do pečiva

Svačina 2

Kukuřičné tyčinky, hummus ala svíčková, ovoce /1a,b,c,d,3,7,9,11

cizrna*pasta sezamová Tahini*mrkev*celer*cibule*citrón*olej*cukr*kukuřičné tyčinky*sezónní ovoce

Středa 14. října

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, ředkvičková pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,3,7

chléb kváskový*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, bulharská pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,3,7,10

chléb kváskový*sezónní ovoce*kuřecí stehenní*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*okurky sterilizované*cibule*hořčice*kečup

Svačina 1

Korn rohlík, makrelová pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,4,7,11

makrela ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*korn rohlík*sezónní zelenina

Svačina 2

Korn rohlík, pažitková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

čerstvý sýr*pomazánkové máslo*pažitka*korn rohlík*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Čtvrtek 15. října

Přesnídávka 1

Světlý toast, pomazánka ala humr, zelenina /1a,b,c,d,6,7,9

*chléb Toustový Světlý*mrkev*celer*citrón*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina*

Přesnídávka 2

Světlý toast, tuňáková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,4,6,7

*chléb Toustový Světlý*tuňák ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina*

Svačina 1

Vanilkový pudink, piškoty, ovoce /1a,b,c,d,3,7

*sezónní ovoce*dětské piškoty*mléko*vanilkový pudink*cukr*

Svačina 2

Uzlík Cezar, máslo, Eidam, zelenina /1a,b,c,d,7

*máslo*uzlík Cezar*sýr Eidam*sezónní zelenina*

Pátek 16. října

Přesnídávka 1

Chléb Bonvital, vajíčková pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,3,6,7,10

*sezónní ovoce*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice*

Přesnídávka 2

Kukuřičné tyčinky, hummus ala Shrek, ovoce /1a,b,c,d,3,7,11

*cizrna*pasta sezamová Tahini*spirulina*česnek*cibule*citrón*olej*cukr*kukuřičné tyčinky*sezónní ovoce*

Svačina 1

Houska Bandur, máslo, šunka, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

*houska Bandur*máslo*šunka*sezónní zelenina*

Svačina 2

Houska Bandur, máslo, 1/2 vejce, zelenina /1a,b,c,d,e,3,7,11

*houska Bandur*máslo*vejce*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Pondělí 19. října

Přesnídávka 1

Jogurt bílý s ořechovým musli, ovoce /1d,6,7,8,8c,12

jogurt bílý*ovesné vločky*vlašské ořechy*rozinky*slunečnicová semínka*čokoláda*cukr*máslo*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Jogurt bílý, čokokuličky, ovoce /1a,b,c,d,3,5,6,7,8

jogurt bílý*sezónní ovoce

Svačina 1

Uzlík Cezar, máslo, šunka, zelenina /1a,b,c,d,3,7

uzlík Cezar*šunka*sezónní zelenina

Svačina 2

Uzlík Cezar, ricotta, zelenina /1a,b,c,d,7

uzlík Cezar*sýr Ricotta*sezónní zelenina

Úterý 20. října

Přesnídávka 1

Žitný chléb, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*sezónní ovoce*čerstvý sýr Žervé

Přesnídávka 2

Žitný chléb, šunková pěna, ovoce /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*sezónní ovoce*šunka*čerstvý sýr*pomazánkové máslo

Svačina 1

Koláč Makovec, mléko /1a,3,7

mouka*mák*mléko*máslo*vejce*citrón*jedlá soda*cukr*mléko čerstvé

Svačina 2

Houska Natura, máslo, čedar, zelenina /1a,7

houška Natura*máslo*sýr Čedar*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Středa 21. října

Přesnídávka 1

Chléb Bonvital, bulharská pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,6,7,10

sezónní ovoce*kuřecí stehenní*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*okurky sterilizované*cibule*hořčice*kečup

Přesnídávka 2

Chléb Bonvital, vajíčková pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,3,6,7,10

sezónní ovoce*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice

Svačina 1

Slané semínkové krekry, hummus, zelenina /1a,e,11

cizrna*pasta sezamová Tahini*cibule*česnek*citrón*cukr*mouka špaldová*dýňová semínka*lněná semínka*sezamová semínka*slunečnicová semínka*olej*prášek do pečiva*sezónní zelenina

Svačina 2

Korn rohlík, máslo, mozzarella, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

máslo*korn rohlík*sýr Mozzarella*sezónní zelenina

Čtvrtek 22. října

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, sardinková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,3,4,7

chléb kváskový*sardinky ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, pomazánka "Barbie" z červené řepy, zelenina /1a,b,c,d,3,7,8c

chléb kváskový*červená řepa*vlašské ořechy*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Svačina 1

Ovesná kaše s datlemi, ovoce /1d,7

ovesné vločky*mléko*datle*cukr*kakao*sezónní ovoce

Svačina 2

Zálabský rohlík, máslo, mozzarella, zelenina /1a,6,7

máslo*pečivo*sýr Mozzarella*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Pátek 23. října

Přesnídávka 1

Knackebrot, hummus, ovoce /1a,b,c,d,7,11

cizrna*pasta sezamová Tahini*cibule*česnek*citrón*cukr*pečivo Knackebrot*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Celozrnný toast, ajvar pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,6,7,11,13

chléb toustový celozrnný*sezónní ovoce

Svačina 1

Houska Bandur, bylinková Lučina, zelenina /1a,b,c,d,e,7,11

houška Bandur*sýr Lučina*bylinky*sezónní zelenina

Svačina 2

Houska Bandur, tuňáková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,4,7,11

houška Bandur*tuňák ve vlastní šťávě*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Pondělí 26. října

Přesnídávka 1

Jogurt bílý s ovocným musli, ovoce /1d,7,12

jogurt bílý*ovesné vločky*brusinky*rozinky*sušená jablka kostičky*sušené meruňky*fíková a datlová pasta*cukr*máslo*sezónní ovoce

Přesnídávka 2

Jogurt bílý, cornflakes, ovoce /1a,b,c,d,7

cornflakes*jogurt bílý*sezónní ovoce

Svačina 1

Houska Natura, sýr Eidam, zelenina /1a,7

houška Natura*máslo*sýr Eidam*sezónní zelenina

Svačina 2

Houska Natura, máslo, šunka, zelenina /1a,b,c,d,3,7

houška Natura*máslo*šunka*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Úterý 27. října

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, veganská paštika, ovoce /1a,b,c,d,3,6,7,11

*chléb kváskový*sezónní ovoce*tempeh*cibule*olivový olej*pasta sezamová Tahini*koření Hubert*majoránka*

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,c,d,3,7

*chléb kváskový*sezónní ovoce*čerstvý sýr Žervé*

Svačina 1

Tvarohový koláč s drobenkou, mléko /1a,b,c,d,3,7

mléko čerstvé

Svačina 2

Houska Bandur, máslo, 1/2 vejce, zelenina /1a,b,c,d,e,3,7,11

*houska Bandur*máslo*vejce*sezónní zelenina*

Středa 28. října

Státní svátek

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



Čtvrtek 29. října

Přesnídávka 1

Termix, ovoce /7

sezónní ovoce*tvaroh*smetana*cukr

Přesnídávka 2

Termix, ovoce /7

sezónní ovoce*tvaroh*smetana*cukr

Svačina 1

Tvaroháček, piškoty, ovoce /1a,b,c,d,3,7

sezónní ovoce*dětské piškoty*tvaroh*smetana*citrón*cukr

Svačina 2

Korn rohlík, pomazánkové máslo, zelenina /1a,b,c,d,e,3,7,11

pomazánkové máslo*korn rohlík*sezónní zelenina

Pátek 30. října

Přesnídávka 1

Žitný chléb, okurková pomazánka s koprem, zelenina /1a,b,c,7

chléb Pšenično žitný*okurky salátové*kopr*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*česnek*sezónní zelenina

Přesnídávka 2

Žitný chléb, lososová pomazánka, zelenina /1a,b,c,4,7

chléb Pšenično žitný*losos fileť*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Svačina 1

Houska Kolínská, vajíčková pomazánka, zelenina /1a,3,7,10

houska Kolínská*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice*sezónní zelenina

Svačina 2

Houska Kolínská, avokádová pomazánka, ovoce /1a,7

houska Kolínská*avokádo*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina

Přesnídávky a svačiny říjen 2026



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.

1 - OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK - obsahují následující obiloviny, nebo mohou obsahovat stopy – 1a - pšenice, 1b - žito, 1c - ječmen, 1d - oves, 1e - špalda, 1f - kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.

2 – korničky a výrobky z nich

3 – vejce a výrobky z nich

4 – ryby a výrobky z nich

5 – podzemnice olejná (arašíd) a výrobky z ní

6 – sójové boby (sója) a výrobky z nich

7 – mléko a výrobky z nich

8 - SKOŘÁPKOVÉ PLODY - obsahují následující skořápkové plody, nebo mohou obsahovat stopy – 8a - mandle, 8b - lískové ořechy, 8c - vlašské ořechy, 8d - kešu ořechy, 8e - para ořechy, 8f - pistácie, 8g - makadamie a výrobky z nich.

9 – celer a výrobky z něj

10 – hořčice a výrobky z nich

11 – sezamová semena (sezam) a výrobky z nich

12 – oxid siričitý a siričitany v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, vyjádřeno SO₂

13 – vlní bob a výrobky z něj

14 – měkkýši a výrobky z nich

Ovoce, čerstvá zelenina a mléko je dodáváno zvlášť mimo uvedené složení jídelníčku a to dle norem vyhlášky o školním stravování.

Pitný režim: čistá voda, voda ochucená citrónem nebo pomerančem, mléko.



Jídla označená tímto symbolem jsou jídla lehce pikantní, a tudíž nejsou vhodná pro děti z jeslí a mateřských škol.

Jídelníček Ekolandia vypracován ve spolupráci s nutriční terapeutkou Martinou Kučerovou. Za výdej dietní stravy zodpovídá proškolený pracovník Ekolandia. Podrobnější informace ke složení na vyžádání prostřednictvím uvedeného emailu.

Změna jídelníčku vyhrazena.