Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Pondělí 2. listopadu

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,7

*uzlík Cezar*šunka*sezónní zelenina*

Úterý 3. listopadu

Přesnídávka 1

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

*pomazánkové máslo*sezónní ovoce*

Přesnídávka 2

Chléb Bonvital, Barbie z červené řepy, ovoce /1a,b,c,d,e,6,7,8c

*sezónní ovoce*červená řepa*vlašské ořechy*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*

Svačina 1

Domácí jablečný štrůdl, mléko /1a,b,c,d,3,7,8

*listové těsto*jablka*vejce*piškoty dětské*cukr*skořice*mléko čerstvé*

Svačina 2

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

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

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Středa 4. listopadu

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

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

Svačina 2

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

*cizrna*pasta sezamová Tahini*cibule*česnek*citrón*pečivo Knackebrot*sezónní zelenina*

Čtvrtek 5. listopadu

Přesnídávka 1

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

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

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, vajíčková pomazánka, ovoce /1a,b,3,7,10

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

Svačina 1

Rýžová kaše s hruškami a kardamonem /7

*rýže jasmínová Chang*hrušky*mléko*smetana*kardamon*skořice*cukr*

Svačina 2

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

*sezónní ovoce*korn rohlík*sýr Ricotta*

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Pátek 6. listopadu

Přesnídávka 1

Rýžový plátek, bylinková Lučina, ovoce /1a,b,c,d,7

*sýr Lučina*bylinky*rýžový plátek*sezónní ovoce*

Přesnídávka 2

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

*chléb pšenično-žitný*šunka*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní ovoce*

Svačina 1

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

*špenát*česnek*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*zálabský rohlík*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

*máslo*zálabský rohlík*vejce*sezónní zelenina*

Pondělí 9. listopadu

Přesnídávka 1

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

*jogurt bílý*čokokuličky*sezónní ovoce*

Přesnídávka 2

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*

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 listopad 2026

Úterý 10. listopadu

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*sýr Žervé*

Svačina 1

Dýňový koláč, mléko /1a,b,c,d,3,7

*mouka*dýně hokkaido*jablka*perníkové koření*pudink*kondenzované mléko*máslo*vejce*dýňová semínka*cukr*mléko čerstvé*

Svačina 2

Kukuřičné tyčinky, hummus s hráškem a bazalkou, zelenina /11

*cizrna*pasta sezamová Tahini*hrášek*cibule*citrón*olej*kukuřičné tyčinky*sezónní zelenina*

Středa 11. listopadu

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, dýňová pomazánka, ovoce /1a,b,7

*chléb kváskový*sezónní ovoce*dýně hokkaido*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*

Přesnídávka 2

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

*chléb kváskový*sezónní ovoce*kuřecí stehenní*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*okurky sterilované*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 listopad 2026

Čtvrtek 12. listopadu

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 13. listopadu

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

Knackebrot, hummus ala svíčková, zelenina /1a,b,c,d,7,9,11

*cizrna*pasta sezamová Tahini*mrkev*celer*cibule*citrón*olej*pečivo Knackebrot*sezónní zelenina*

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 listopad 2026

Pondělí 16. listopadu

Přesnídávka 1

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

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

Přesnídávka 2

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

*cornflakes*jogurt bílý*sezónní ovoce*

Svačina 1

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

*uzlík Cezar*šunka*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

*uzlík Cezar*sýr Ricotta*sezónní zelenina*

Úterý 17. listopadu

Státní svátek

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Středa 18. listopadu

Přesnídávka 1

Termix, ovoce /7

*sezónní ovoce*termix*

Přesnídávka 2

Termix, ovoce /7

*sezónní ovoce*termix*

Svačina 1

Rýžový plátek, hummus paprikový, zelenina /1a,b,c,d

*cizrna*ajvar*sladká paprika*cibule*citrón*rýžový plátek*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

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

Čtvrtek 19. listopadu

Přesnídávka 1

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

*chléb pšenično-žitný*sezónní ovoce*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

Ovesná kaše s jablíčky a se skořicí /1d,7

*ovesné vločky*mléko*jablka*cukr*skořice*

Svačina 2

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

*máslo*zálabský rohlík*sýr Mozzarella*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Pátek 20. listopadu

Přesnídávka 1

Knackebrot, hummus se sušenými rajčaty, zelenina /1a,b,c,d,7,11,12

*cizrna*pasta sezamová Tahini*sušená rajčata*cibule*citrón*olej*pečivo Knackebrot*sezónní zelenina*

Přesnídávka 2

Celozrnný toast, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,c,d,6,7,11,13

*chléb toustový celozrnný*sezónní ovoce*sýr Žervé*

Svačina 1

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

*houska Bandur*sýr Lučina*bylinky*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

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

Pondělí 23. listopadu

Přesnídávka 1

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

*jogurt bílý*čokokuličky*sezónní ovoce*

Přesnídávka 2

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*

Svačina 1

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

*houska Natura*máslo*sýr Eidam*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

*houska Natura*máslo*šunka*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Úterý 24. listopadu

Přesnídávka 1

Kváskový chléb, veganská paštika, ovoce /1a,b,6,11

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

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, čerstvý sýr, ovoce /1a,b,7

*chléb kváskový*sezónní ovoce*sýr Žervé*

Svačina 1

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

*Mouka*droždí*máslo*vejce*mléko*mák*cukr*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 25. listopadu

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, dýňová pomazánka, ovoce /1a,b,c,d,e,f,7,11,13

*chléb toustový dýňový*sezónní ovoce*dýně hokkaido*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*

Svačina 1

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

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

Svačina 2

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

*houska Kolínská*sýr čedar*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Čtvrtek 26. listopadu

Přesnídávka 1

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

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

Přesnídávka 2

Kváskový chléb, mrkvičková pomazánka, zelenina /1a,b,7

*chléb kváskový*mrkev*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*citrón*sezónní zelenina*

Svačina 1

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

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

Svačina 2

Korn rohlík, vajíčková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,3,7,10,11

*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice*korn rohlík*sezónní zelenina*

Pátek 27. listopadu

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 filet*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*sezónní zelenina*

Svačina 1

Korn rohlík, vajíčková pomazánka, zelenina /1a,b,c,d,e,3,7,10,11

*vejce*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*hořčice*korn rohlík*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

*špenát*česnek*čerstvý sýr*pomazánkové máslo*korn rohlík*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny listopad 2026

Pondělí 30. listopadu

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

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

*uzlík Cezar*šunka*sezónní zelenina*

Svačina 2

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

*máslo*uzlík Cezar*sýr čedar*sezónní zelenina*

Přesnídávky a svačiny listopad 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 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.

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 – korýši a výrobky z nich

3 – vejce a výrobky z nich

4 – ryby a výrobky z nich

5 – podzemnice olejná (arašídy) 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 siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, vyjádřeno SO2

13 – vlčí 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.