

Svačiny leden 2026

Pátek 2. ledna

Přesnídávka 1: Ovocný jogurt 150g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Jogurt*ovoce*

Přesnídávka 2: Bílý jogurt 150g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Jogurt*ovoce*

Svačina 1: Vícezrnný chléb 60g, pomazánkové máslo 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Chléb*pomazánkové máslo*ovoce*

Svačina 2: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*marmeláda*ovoce*

Pondělí 5. ledna

Přesnídávka 1: Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Cornflakes*mléko*ovoce*

Přesnídávka 2: Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Cornflakes*mléko*ovoce*

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, riccota 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*uzlík*riccota*zelenina*

Svačina 2: Uzlík Caesar 60g, pomazánkové máslo 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*uzlík*pomazánkové máslo*zelenina*

Úterý 6. ledna

Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,4,6,7

*Rohlík*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce*

Přesnídávka 2: Korn rohlík 60g, máslo 10g, mozzarella 20g, zelenina 50g /1a,b,c,d,6,7

*rohlík*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*ovoce*

Svačina 1: Vanilkové pokušení 70g, mléko 200ml /1a,b,c,d,3,7

*Pokušení*mléko*

Svačina 2: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, med 15g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*med*ovoce*

Svačiny leden 2026

Středa 7. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, veganská paštika 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,11

*chléb*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*ovoce*

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, máslo 10g, eidam 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,7

*chléb*máslo*eidam*ovoce*

Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 2: Houska kolínská 60g, mrkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*mozzarella*zelenina*

Čtvrtek 8. ledna

Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, ajvar pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7,11,13

*toast*pomazánkové máslo*ajvar*zelenina*

Přesnídávka 2: Celozrnný toast 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,6,7,11,13

*Toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina*

Svačina 1: Piškoty s kakaovou smetanou 150ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7

*Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce*

Svačina 2: Piškoty s kakaovou smetanou 150ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7

*Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce*

Pátek 9. ledna

Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala Shrek 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,11

*Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*spirulina*ovoce*

Přesnídávka 2: Žitný chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*máslo*šunka*ovoce*

Svačina 1: Korn rohlík 60g, špenátová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*rohlík*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina*

Svačina 2: Korn rohlík 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,7,10

*rohlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina*

Pondělí 12. ledna

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, musli s ořechy 20 g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7,8,a,b,c,d,e

*Jogurt*musli*ořechy*ovoce*

Přesnídávka 2: Bílý jogurt 150g, musli s ořechy 20 g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7,8,a,b,c,d,e

*Jogurt*musli*ořechy*ovoce*

Svačina 1: Žitný chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*chléb*čerstvý sýr*zelenina*

Svačina 2: Žitný chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*šunka*zelenina*

Úterý 13. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka z červené řepy „Barbie“ 30g, ovoce 50g/

1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*chléb*pomazánkové máslo*červená řepa*vlašské ořechy*ovoce*

Přesnídávka 2: Knackebrot 2ks, bylinková lučina 30g, ovoce 50g/ 1a,b,c,d,7

*plátek*lučina*pažitka*ovoce*

Svačina 1: Domácí makovec 80g, mléko 200ml/ 1a,b,c,d,3,7

*Máslo*mouka*mák*cukr*vejce*citronová kůra*

Svačina 2: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*marmeláda*ovoce*

Středa 14. ledna

Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,4,6,7

*Rohlík*losos*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

Přesnídávka 2: Korn rohlík 60g, riccota 30g ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,7

*rohlík*riccota*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,,6,7,10

*Houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina*

Svačina 2: Houska Bandur 60g, máslo 10g, ½ vejce, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,6,7

*houska*máslo*vejce*zelenina*

Čtvrtek 15. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,7,10

*chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*zelenina*

Přesnídávka 2: Kváskový chléb 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*máslo*eidam*zelenina*

Svačina 1: Ovesná kaše se švestkami a skořicí 150 ml / 1a,b,c,d,7

*vločky*mléko*cukr*švestky*skořice*

Svačina 2: Bonvital chléb 60g, pomazánkové máslo 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,11

*chléb*pomazánkové máslo*ovoce*

Pátek 16. ledna

Přesnídávka 2: Dýňový toast 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,11,13

*toast*máslo*čedar*ovoce*

Přesnídávka 2: Dýňový toast 60g, sardinková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,4,7,11,13

*Toast*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce*

Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 2: Houska Natura 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

Pondělí 19. ledna

Přesnídávka 1: Čokokuličky 50g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,7

*Čokokuličky*mléko*

Přesnídávka 2: Musli s ovocem 50g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

*Musli*ovoce*mléko*

Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 2: Houska kolínská 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,7,10

*houska*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina*

Úterý 20. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,7

chléb pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina*

Přesnídávka 2: Kváskový chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*čerstvý sýr*ovoce*

Svačina 1: Koláč vázaný s tvarohovou náplní 60g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,3,7

*Koláč*mléko*

Svačina 2: Vícevrstvý chléb 60g, máslo 10g, med 15g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*med*ovoce*

Středa 21. ledna

Přesnídávka 1: Knackebrot 2ks, hrášková pomazánka s mátou 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*knackebrot*máta*hrášek*žervé*citrón*pomazánkové máslo*

Přesnídávka 2: Rýžový plátek 2ks, máslo 10g, eidam 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

plátek máslo*eidam*ovoce*

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Uzlík *pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina*

Svačina 2: Uzlík Caesar 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Uzlík*pomazánkové máslo*šunka*žervé*zelenina*

Čtvrtek 22. ledna

Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pomazánka zeleninová ala humr 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7,9

*toast*pomazánkové máslo*mrkev*celer*citrón*zelenina*

Přesnídávka 2: Světlý toast 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,6,7

*toast*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*zelenina*

Svačina 1: Jahodový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Svačina 2: Jahodový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Svačiny leden 2026

Pátek 23. ledna

Přesnídávka 1: Zálabský rohlík 60g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,6,7

*rohlík*pomazánkové máslo*řepa vodnice*spirulina*ovoce*

Přesnídávka 2: Zálabský rohlík 60g, mrkvičková pomazánka 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,6,7

rohlík pomazánkové máslo*žervé*mrkev*zelenina*

Svačina 1: Žitný chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*chléb*čerstvý sýr*zelenina*

Svačina 2: Žitný chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*šunka*zelenina*

Pondělí 26. ledna

Přesnídávka 1: Pribináček 80g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Pribináček*ovoce*

Přesnídávka 2: Bílý jogurt 150g, ořechové musli 20g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

Bílý jogurt ovesné vločky*máslo*vlašské ořechy*čokoláda*cukr*ovoce*

Svačina 1: Houska Natura 60g, brokolicová pomazánka 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*houska*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek*

Svačina 2: Houska Natura 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Houska*máslo*čedar*zelenina*

Úterý 27. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,7

*chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

Přesnídávka 2: Kváskový chléb 60g, riccotta 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*riccotta*zelenina*

Svačina 1: Domácí jablečný štrůdl 80g, mléko 200 ml / 1a,b,c,d,3,7

*Mouka*vejce*cukr*máslo*jablka*mléko*

Svačina 2: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*marmeláda*ovoce*

Středa 28. ledna

Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, mrkvíčková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,7

*rohlík*gervais *pomazánkové máslo*mrkev*ovoce*

Přesnídávka 2: Kukuřičný plátek 2ks, bylinková lučina 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

Kukuřičný plátek lučina*pažitka*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7,10

*Houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina*

Svačina 2: Houska Bandur 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,6,7

*houska*máslo*vejce*zelenina*

Čtvrtek 29. ledna

Svačina 1: Celozrnný toast 60g, veganská paštika 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,11,13

*toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina*

Přesnídávka 2: Celozrnný toast 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,7,11,13

*toast*pomazánkové máslo*žervé*makrelová*zelenina*

Svačina 1: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*rýže*mléko*cukr*švestky*skořice*

Svačina 2: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*rýže*mléko*cukr*švestky*skořice*

Pátek 30. ledna

Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala svíčková 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,9,11

*Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*celer*ovoce*

Přesnídávka 2: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*šunka*ovoce*

Svačina 1: Žitný chléb 60g, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*pomazánkové máslo *žervé*eidam*česnek*zelenina*

Svačina 2: Žitný chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb *máslo*čedar*zelenina*



Svačiny leden 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 pokrmích varianty 4 mohou být ale stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává.

V případě uvedení alergenů

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 – kornýši a výrobky z nich

3 – vejce a výrobky z nich

4 – ryby a výrobky z nich

5 – podzemnice olejná (arašidy) 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.

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.