



Svačiny prosinec 2025

Pondělí 1. prosince

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 2. prosince

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: Kolínský koláč s meruňkovou náplní 60g, mléko 200 ml /1a,b,c,d,3,7

*koláč*mléko*

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

*Chléb*máslo*marmeláda*ovoce*

Středa 3. prosince

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*



Svačiny prosinec 2025

Čtvrtek 4. prosince

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 5. prosince

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*

Pondělí 8. prosince

Přesnídávka 1: Termix 90g, ovoce 50g / 7,8 a,b,c,d,e

*Termix*ovoce*

Přesnídávka 2: Bílý jogurt 150g, cornflakes 20g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*Bílý jogurt*cornflakes*ovoce*

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

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

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

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



Svačiny prosinec 2025

Úterý 9. prosince

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

*chléb*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce*

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

*Chléb*čerstvý sýr*ovoce*

Svačina 1: Domácí koláč Rafaelo 80g, mléko 200ml / 1 a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e

*Mouka*vejce*cukr*mléko*smetana*kokos*olej*

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

*chléb*máslo*med*ovoce*

Středa 10. prosince

Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, pomazánka z pečené zeleniny 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7,11,13

*Toast*pomazánkové máslo*ajvar*žervé*ovoce*

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

*toast*máslo*mozzarella*ovoce*

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

*rohlík*máslo*vejce*zelenina*

Svačina 2: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,6,7

*rohlík*máslo*eidam*zelenina*

Čtvrtek 11. prosince

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,7

*Chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*zelenina*

Přesnídávka 2: Žitný chléb 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,4,7

*chléb*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina*

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*



Svačiny prosinec 2025

Pátek 12. prosince

Přesnídávka 1: Kukuřičný plátek 2ks, pomazánka z červené čočky a ajvaru 30g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7

*plátek*pomazánkové máslo*červená čočka*ajvar*ovoce*

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

*rohlík*máslo*šunka*ovoce*

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

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

Svačina 2: Knackebrot 2ks, mrkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,7

*Knackebrot*pomazánkové máslo*mrkev*citrón*žervé*zelenina*

Pondělí 15. prosince

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

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

*Houska*riccota*zelenina*

Úterý 16. prosince

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

*rohlík*pomazánkové máslo*pažitka*zelenina*

Přesnídávka 2: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,4,6,7

*rohlík*sardinky*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

Svačina 1: Vánočka 60g, mléko 200ml /1 a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e

*vánočka*mléko*

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

*Chléb*máslo*marmeláda*ovoce*



Svačiny prosinec 2025

Středa 17. prosince

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, zeleninová pomazánka ala humr 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7,9

*chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*ovoce*

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

*plátek*lučina*pažitka*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g / 1 a,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 / 1 a,b,c,d,3,6,7

*houska*máslo*vejce*zelenina*

Čtvrtek 18. prosince

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

*toast*losos*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

Přesnídávka 2: Světlý toast 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,6,7

*toast*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 1: Ovesná kaše s fíky 150 ml / 1a,b,c,d,7

*vločky*mléko*cukr*fíky*

Svačina 2: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozzarella 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,7

*rohlík*máslo*mozzarella*ovoce*

Pátek 19. prosince

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

*chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce*

Přesnídávka 2: Žitný chléb 60g šunková pěna 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*chléb*šunka*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

Svačina 1: Kukuřičný plátek 2ks, veganská paštika 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,6,11

*plátek*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina*

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

*uzlík*máslo*čedar*zelenina*



Svačiny prosinec 2025

Pondělí 22. prosince

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, musli se sušeným ovocem 20g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7

*Jogurt*musli*ovoce*

Přesnídávka 2: Bílý jogurt 150g, musli se sušeným ovocem 20g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7

*Jogurt*musli*ovoce*

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

*uzlík*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 2: Uzlík Caesar 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,3,7,10

*uzlík*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina*

Úterý 23. prosince

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

*Plátek*pomazánkové máslo*ovoce*

Přesnídávka 2: Žitný chléb 60g, ricotta 30g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7

*Chléb*ricotta*ovoce*

Svačina 1: Zálabská rohlík 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,6,7

*rohlík*máslo*čedar*zelenina*

Svačina 2: Zálabská rohlík 60g, bylinková lučina 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,6,7

*Rohlík*bylinková lučina*zelenina*

Středa 24. prosince

Státní svátek

Čtvrtek 25. prosince

Státní svátek

Pátek 26. prosince

Státní svátek



Svačiny prosinec 2025

Pondělí 29. prosince

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150ml, čokokuličky 20g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

*Jogurt*čokokuličky*ovoce*

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

*Jogurt*ovoce*musli*

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

*Houska*lučina*zelenina*

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

*Tvaroh*cukr*smetana*zelenina*

Úterý 30. prosince

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

*Rohlík*riccota*ovoce*

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

*Rohlík*máslo*ovoce*

Svačina 1: Vázaný koláč s jablečnou náplní 60g, mléko 200 ml / 1 a,b,c,d,,3,7

*Koláč*mléko*

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

*rohlík*máslo*eidam*zelenina*

Středa 31. prosince

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

*Chléb*máslo*čedar*ovoce*

Přesnídávka 2: Kváskový chléb 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*Chléb*lučina*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,6,7

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

Svačina 2: Houska Bandur 60g, máslo 10g, med 20g,, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,6,7

*Houska*máslo*med*zelenina*



Svačiny prosinec 2025

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 – korýši 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.



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.