



SEZÓNŇÍ KALENDÁŘ

SEZÓNŇÍ KALENDÁŘ OVOCE, ZELENINY A BYLINEK, TAK JAK DOZRÁVAJÍ V REGIONU ČESKÉ REPUBLIKY.

Ovoce a zelenina obsahují nejvíce zdravých prospěšných látek v době své přirozené zralosti. V době sklizně bývají také zemědělské produkty nejlevnější. Využijte Sezónní kalendář k plánování jídelních lístků a zajistíte si tak vždy čerstvé a lahodné suroviny.

BYLINY A KÖŘENÍ
ČERSTVÉ

1. LEDEN 2. ÚNOR 3. BŘEZEN 4. DUBEN 5. KVĚTEN 6. ČERVEN 7. ČERVENEC 8. SRPEN 9. ZÁŘÍ 10. ŘÍJEN 11. LISTOPAD 12. PROSINEC

	1. LEDEN	2. ÚNOR	3. BŘEZEN	4. DUBEN	5. KVĚTEN	6. ČERVEN	7. ČERVENEC	8. SRPEN	9. ZÁŘÍ	10. ŘÍJEN	11. LISTOPAD	12. PROSINEC
Bazalka												
Pažitka												
Petržel list												
Polníček												
Řeřicha												

OVOCE

Angrešt												
Broskve												
Hrušky letní												
Hrušky zimní												
Jablka letní												
Jablka zimní												
Jahody												
Maliny												
Melouny												
Meruňky												
Ostružiny												
Rybíz												
Švestky												
Třešně												
Vino hroznové												
Višně												

= čerstvé = skladem

Autor: Tom Václavík / ilustrace: Kateřina Mrnůščíková

Skutečně zdravá škola, z.s., 2017



Skutečně
zdravá škola



1. LEDEN 2. ÚNOR 3. BŘEZEN 4. DUBEN 5. KVĚTEN 6. ČERVEN 7. ČERVENEC 8. SRPEN 9. ZÁŘÍ 10. ŘÍJEN 11. LISTOPAD 12. PROSINEC



ZELENINA



Celer												
Cibule												
Cukety												
Brokolice												
Čekanka												
Česnek												
Dýně Hokaido												
Fazolka zelená												
Hrách												
Chřest												
Kapusta												
Kapusta růžičková												
Kedlubny												
Květák												
Mangold												
Mrkev												
Okurky												
Paprika												
Pastinák												
Patizón												
Petržel kořen												
Pórek												
Rajčata												
Ředkev bílá												
Ředkvičky												
Řepa červená												
Salát hlávkový												
Špenát												
Zelí bílé a červené												
Zelí pekinské												

Autor: Tom Václavík / ilustrace: Kateřina Mrnůščíková

Skutečně zdravá škola, z.s., 2017



Skutečně
zdravá škola