



# SEZÓNŇÍ KALENDÁŘ

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

Ovoce a zelenina obsahují nejvíce zdraví 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.

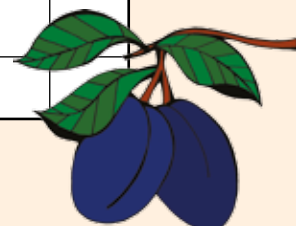
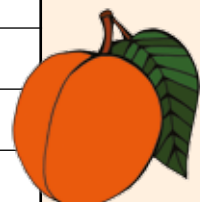
## BYLINY A KÖŘENÍ ČERSTVÉ

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



■ = čerstvé ■ = skladem

Autor: Tom Václavík / ilustrace: Kateřina Mrnůstíková

© Líska, z.s., 2015



Skutečně zdravá škola

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# ZELENINA

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

Autor: Tom Václavík / ilustrace: Kateřina Mrnůščíková

© Líska, z.s., 2015