

Obsah podle týdnů

Recepty jsme pro vás v knize seřadily do týdenních plánů. Stačí jen vybrat aktuální školní období a máte jasno, co dětem připravit ke svačině. Začínáme pondělky, končíme pátky.

Podzim

Září - 1. týden

	29
Makový závin se švestkami	29
Zapečený chléb s máslem, chedarem a plátky jablek	31
Celozrnné lívance	33
🍷 Lilková pomazánka	35
🍷 Ovocný salát s mascarpone	37

Září - 2. týden

	39
🍷 Brokolicové muffiny	39
🍷 🍷 Smoothie bowl s pomerančem, hruškou a banány	41
Lívance s brokolicí a ricottou	43
🍷 🍷 Arašidové máslo	45
🍷 🍷 Salát s pečenou dýní a quinoou	47

Září - 3. týden

	49
Mrkvový koláč	49
🍷 Avokádový sendvič s mozzarellou	51
🍷 Dezert s pudinkem a chia semínky	53
🍷 Pomazánka z červené řepy a černé čočky	55
🍷 Celozrnná bulka s čerstvým sýrem a hruškou	57

Září - 4. týden

	59
Cuketový nákyp	59
🍷 Tvarohový čokoládový pudink	61
🍷 Slané placičky z quinoj	63
🍷 Vyspalé müsli s jogurtem a sladkými zobanečky	65
🍷 Kuskusový salát se zeleninou a hroznovým vínem	67

Říjen - 5. týden

	69
Tvarohový závin s domácí zavařeninou	69
🍷 Opečený chléb s kozím sýrem, řepou a rukolou	71
🍷 Muffiny ze skyru s ovocem	73
🍷 Pomazánka s gorgonzolou, vínem a oříšky	75
🍷 🍷 Fazolový dip se zeleninou	77

Říjen - 6. týden

	79
Slaný dýňový koláč	79
🍷 Jogurt s pečenými jableky	81
🍷 Rybičková pomazánka z makrely	83
🍷 Banánové palačinky s ovesnými vločkami a ovocem	85
🍷 Salát z červené řepy s mozzarellou	87

Říjen - 7. týden

	89
Jablečný závin s kokosem	89
🍷 Tortilla plná zeleniny a svěžesti	91
🍷 Krupicová kaše do skleničky	93
🍷 Droždová pomazánka	95
🍷 Zeleninový salát s quinoou	97

Říjen - 8. týden

	99
🍷 Cuketová boběč	99
🍷 Jáhlovo-čokoládová dobrotka	101
🍷 Avokádový salát s kuřecím masem	103
🍷 Domácí pudink s piškotem a ovocem	105
🍷 Avokádová pomazánka	107

Listopad - 9. týden

	109
Cuketový quiche	109
🍷 Míša dezert do skleničky	111
Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	113
🍷 Vajíčková pomazánka	115
🍷 Pita chléb plněný krůtí šunkou, avokádem a zeleninou	117

Listopad - 10. týden

	119
Cuketové šátečky s tvarohem	119
🍷 Bagetka s plátky vajíčka sypaná sýrem a zeleninou	121
🍷 🍷 Jablečný pudink mojí maminky	123
🍷 Hrášková pomazánka	125
🍷 Pečený toast s kozím sýrem a zeleninou	127

Listopad - 11. týden	129
Pizza z listového těsta s tvarohem a cuketou	129
🌱 Jogurt s javorovým sirupem a sladkými bramborami	131
🌱 Brokolicovo-květákový salát	133
🌱 Pečené hrušky s cottage sýrem	135
🌱 Chléb s lučinou, avokádem a rajčátky	137

Zima

Listopad - 12. týden	141
Banánové muffiny	141
🌱 Salát z červené řepy	143
🌱 Makový jogurt s mandlemi	145
Quiche Lorraine	147
🌱 🥄 Sladký kuskus s rozinkami a pomerančem	149
Prosinec - 13. týden	151
Slaný závin s mrkví	151
🌱 Bílý jogurt s medem a ořechy	153
🌱 🥄 Tortilla plněná hummusem a mrkví	155
Banánovo-vločkové vafle	157
🌱 Rozhuda	159
Prosinec - 14. týden	161
🌱 Čoko cheesecake bez korpusu	161
🌱 Opečený toast s omeletkou a zeleninou	163
🌱 Teplý ovocný salát se skořicovým jogurtem	165
Hráškové placičky	167
🌱 🥄 Kokosová rýžová kaše s mangem	169
Leden - 15. týden	171
🌱 Zeleninové muffiny	171
🌱 Citrusový salát s granátovým jablíčkem a sýrem	173
🌱 Čočková pomazánka	175
🌱 Sladký vánočkový sendvič	177
🌱 Ciabatta se sušenou šunkou a křupavou zeleninou	179
Leden - 16. týden	181
Jablečný koláč bez vajec	181
🌱 Tuňáková pomazánka	183
Kokosové palačinky s banánem	185
🌱 Mrkvová pomazánka	187
🌱 Banánový pudink s piškotem a čokoládou	189

Leden - 17. týden	191
🌱 Bramborový koláč se šunkou	191
🌱 Kokosový jogurt s pomerančem a ananášem	193
🌱 🥄 Rilletes - skvělá masová pomazánka	195
🌱 🥄 Salát ciambotta	197
🌱 Bagetka plněná pečenou zeleninou a mozzarellou	199

Leden - 18. týden	201
Ovocné muffiny	201
🌱 Sendvič s avokádem a okurkou	203
🌱 🥄 Chia pudink s arašídovým máslem	205
🌱 Coleslaw	207
🌱 Vajíčkově-řepná pomazánka	209

Únor - 19. týden	211
🌱 Slaný závin se zelím	211
🌱 Smoothie bowl s borůvkami, ananášem a jogurtem	213
🌱 Rybičková pomazánka ze sardinek	215
Kakaové lívance	217
🌱 Kuskus s červenou řepou a kozím sýrem	219

Únor - 20. týden	221
Pečené tuňákové šátečky	221
🌱 Sladký čokoládový sendvič	223
🌱 Domácí paštika z kuřecích jater	225
🌱 🥄 Jáhlová kaše s hruškou	227
🌱 🥄 Jednoduchá pomazánka z fazolí a fety	229

Jaro

Únor - 21. týden	233
🌱 Tvarožník	233
🌱 Sendvič se sušenou šunkou a zeleninou	235
🌱 Citronový pudink	237
🌱 🥄 Domácí hummus	239
🌱 🥄 Ovocný salát s quinoou a báječnou zálivkou	241

Březen - 22. týden	243
🌱 Vaječné muffiny se zeleninou	243
🌱 Ovocný jogurt s domácí granolou	245
🌱 Chleba obložený ricottou a bazalkovým pestem	247
🌱 🥄 Čokoládový chia pudink s čepičkou	249
🌱 Jednoduchá pomazánka z řepy	251

Březen – 23. týden	253
☉ Celozrnný mřížkový koláč	253
☉ Pita chléb plněný zeleninou, šunkou a sýrem	255
Nekynuté lívance s tvarohem a ovocem	257
☉ Lehký kuskusový salát s bazalkovým pestem	259
☉ Jablečné pyré s granolou a tvarohem	261
Březen – 24. týden	263
Mozzarellové muffiny	263
☉ Smoothie bowl s kokosem a chia semínky	265
☉ Bagetka s kuřetem a zeleninou	267
☉ ☒ Krém z lískových oříšků a kakaá	269
☉ Těstovinový salát na řecký způsob	271
Březen – 25. týden	273
☉ Kuskusový nákyp s ovocem	273
☉ Bulka plněná vaječnou omeletkou, sýrem, ...	275
☉ ☒ Rýžová kaše s ovocem	277
☉ Salát z rajčátek a vajec	279
☉ ☒ Quinoa pudink z kokosového mléka s jahodami	281
Duben – 26. týden	283
☉ Slaný quiche se špenátem a cibulkou	283
☉ Kakaový jogurt	285
☉ Domácí krémový sýr	287
Nepečený cheesecake přímo do krabičky	289
☉ Pečený toast se šunkou, sýrem a jablíčkem	291
Duben – 27. týden	293
☉ Banana bread – banánový chlebiček	293
☉ Caprese sendvič s bazalkovým pestem	295
Palačinky s tvarohem a ovocem	297
☉ Špenátová pomazánka se sýrem	299
☉ Domácí tvarohovo-smetanový krém s ovocem	301
Duben – 28. týden	303
☉ Sýrové muffiny s chřestem	303
☉ Jogurtová skládačka s piškoty, kiwi a pomerančem	305
☉ Ředkvičková pomazánka	307
Plněné špenátové palačinky	309
☉ Rohlík se šunkou, goudou a zeleninou	311
Květen – 29. týden	313
☉ Pečený ovocný pudink	313
☉ Tvarohovo-bylinková pomazánka	315
☉ Makový jahelník	317
☉ Zapečený sendvič s krutím masem a parmezánem	319
☉ Ovocné špízky s jogurtovým krémem	321

Květen – 30. týden	323
☉ Quiche s chřestem a tuňákem	323
☉ Avokádovo-kakaový pudink	325
Pizza z listového těsta s rajčaty, mozzarellou a šunkou	327
☉ ☒ Ovocný salát	329
☉ Brynzová pomazánka	331
Květen – 31. týden	333
☉ Strouhaný koláč s makovo-ovocnou náplní	333
☉ Cherry rajčata s mozzarellou a chlebem	335
☉ Bílý jogurt s čerstvým ovocem	337
Sýrové lívance s tvarohem	339
☉ Tvarohová pomazánka s uzeným lososem a pažitkou	341

Léto

Červen – 32. týden	345
Koláč s tvarohem a ovocem	345
☉ Obložený chléb s ředkvičkami	347
☉ Jáhlový krém s tvarohem a ovocem	349
☉ Budapešťská pomazánka	351
☉ Tamten salát	353
Červen – 33. týden	355
Slaný závin se špenátem, fetou a rajčátky	355
☉ Vločkový jogurt se žlutým melounem	357
☉ Tvarohovo-šunkovo-mrkvová pomazánka	359
☉ Smoothie bowl s borůvkami a avokádem	361
☉ Tortilla se špenátem, portobellem a rajčátky	363
Červen – 34. týden	365
Meruňkový koláč s vločkami	365
☉ Sendvič mortadela, rajčata a sýr	367
☉ ☒ Kokosový chia pudink s čerstvým ovocem	369
☉ Cottage s rajčaty a bagetkou	371
☉ Brokolicová pomazánka	373
Červen – 35. týden	375
☉ Květákový nákyp	375
☉ Sladký cottage sýr s ovocem a ořechy	377
☉ Sendvič s tuňákem	379
☉ Salát s melounem, okurkou a sýrem	381
☉ ☒ Bagetka s kousky pečeně, pestem a rajčaty	383