



Svačinky, moje láska, moje vášeň

Kořeny má v mé osobní historii, kdy si pamatuju na lovení okoralého chleba v aktovce, tence namazaného máslem, s oschlým eidamem. Vše zabalené v tenkém papírovém ubrousku. Rozpadlo se to dřív než jsem došla do školy. Tam jsem svačinkové puzzle zase složila, ale většinou skončilo zpět v aktovce, abych to na konci týdne pod pohrůžkou násilí z tašky vysypala a objevila krom toho i nahnilá jablka a šroubečky a tuhy do kružítka. A tisíc jiných věcí...

Řekla jsem si - NE!

Tohle moje děti nebudou prožívat. A protože miluju výzvy, tak jsem se rozhodla, že děti mi svačiny nebudou nosit domů zpět. (taky existuje varianta, že je ve škole vyhodí, ale tu si nepřipouštím, jsou dobře vychované).

VŽDYCKY krájím zeleninu

Největší challenge je napárovat sladké a slané varianty podle toho, jaký mají děti ve škole oběd. Vždycky, VŽDYCKY krájím zeleninu – špalíčky, kolečka, kousky - to všechno snědí do puntíku. Když to nakrájené není, nejedí to.



Marie Jílková
Vaše sousedka – Marie Jílková
kandidátka do Senátu

www.mariedosenatu.cz

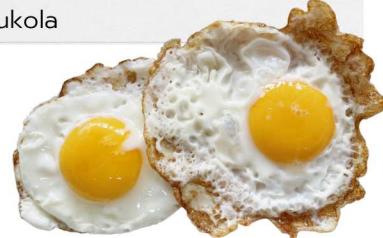
Nevíte, co dát dětem na svačinu?

MARIE
MÁMA
SENÁTORKA

z každého sloupce vyberte potravinu a nakombinujte si svačinu podle vlastní chuti.

Slaná varianta

Co naplnit	Mazání	Čím naplnit	Nezbytný vitamín
chléb	tavený sýr	šunka	cherry rajčátka
rohlík	máslo	eidam - plátky/špalíčky	ředkvičky
toast	pomazánkové máslo	vaječná omeleta	okurka
tortilla	lučina	vařené vajíčko	řapíkatý celer
dalamánek	pesto	mozzarella	mrkvíčka na špalíčky
croissant	ajvar	uzený losos	salát (ledový, římský, hlávkový)
pletýnka/kaiserka	arašídové máslo	zbytky upečeného kuřete	bílá ředkev
křehké chlebíčky	avokádo	opečená slanina	barevná paprika
palačinka	humus	hermelín	kedlubna



Sladká varianta

Základ	Mléčné výrobky	Ovoce
loupáček	řecký jogurt	jablko, hruška
bulka s mandlemi	kefír	nektarinka
mrkvánek	ochucené mléčko	pomeranč, mandarinky
zbylé koláčky ze schůze	termix	banán
jablečný štrúdl	ovocné/tvarohové kapsičky	hroznové víno



Něco extra

americký toast: toast/majonéza/šunka/sýr/rajče
 /salát/kečup/toast. spojit párátkem • palačinky s nutelou
 /tvarohem/džemem • pudink s piškoty • jogurt s piškoty
 a ovocem do skleničky • chia semínka
 s kokosovým mlékem a ovocem do skleničky • nalámané
 lotusky s jogurtem a slaným karamelem do skleničky •
 toast s banánem a arašídovým máslem

