



## 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 pohružkou 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](http://www.mariedosenatu.cz)

# Nevíte, co dát dětem na svačinu?

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	mrkvička na špalíčky
croissant	ajvar	uzený losos	salát (ledový, římský, hlávkový)
pletýnka/kaiserka	arašídové máslo	zbytky upečeného kuřete	bílá ředkev
křehké chlebičky	avokádo	opečená slanina	barevná paprika
palačinka	humus	hermelín	kedlubna
			rukola



## Sladká varianta

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



## 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 karamellem do skleničky •  
 toast s banánem a arašídovým máslem

