

# OVOCE & ZELENINA - SEZONNÍ KALENDÁŘ

PODZIM



**ZELENINA** - Artyčoky, brokolice, čekanka, celer, červená řepa, cuketa, dýně, hlávkové zeli, hlávkový salát, houby, kapusta, květák, mrkev, paprika, pórek, rajčata, ředkvičky, salát polníček, špenátové listy, vodnice, ředkev, zelený fenykl  
**OVOCE** - Avokádo, banány, citróny, hroznové víno, hrušky, jablka, lískové oříšky, meloun, pomeranče, vlašské ořechy

ZIMA



**ZELENINA** - Čekanka, kapusta, mrkev, pórek, ředkvičky, růžičková kapusta, salát polníček, vodnice, žampiony  
**OVOCE** - Banány, citróny, hrušky, jablka, kandované a sušené ovoce, kiwi, lískové oříšky, mandarinky, pomeranče

# OVOCE & ZELENINA - SEZONNÍ KALENDÁŘ

JARO



**ZELENINA** - Chřest, cibule, cuketa, hlávkový salát, květák, mrkev, rajčata, ředkvičky, salátová okurka, špenát, vodnice, ředkev, zelený hrášek  
**OVOCE** - Banány, citróny, jahody, rebarbora, třešně

LÉTO



**ZELENINA** - Artyčoky, brokolice, červená řepa, cibule, cuketa, hlávkové zelí, hlávkový salát, houby, jarní cibulka, kopr, květák, lilek, mrkev, papriky, rajčata, ředkvičky, salátová okurka, zelené fazolky, zelený fenykl, zelený hrášek  
**OVOCE** - Banány, blumy – ryngle, borůvky, broskve, černý rybíz, červený rybíz, citróny, hrušky, jablka, jahody, lískové oříšky, maliny, meloun, meruňky, nektarinky, švestky, vodní meloun