



- 250 g červené quinoj
- ½ menší dýně Hokkaido
- 250 g cherry rajčátek
- 250 g žampionů
- 1 kořen petržele
- kvalitní olivový olej
- sůl
- hrst čerstvého špenátu
- hrst čerstvého polníčku
- Na zálivku
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 kávové lžičky hrubozrnné hořčice
- 2 lžičky medu

Postup

1. Troubu rozeehřejte na 180 stupňů.
2. Dýni omyjte, rozkrojte, vydlabejte semínka a půlku nakrájejte na kousky.
3. Cherry rajčátka a žampiony nakrájejte na půlky.
4. Petržel očistíte a nakrájejte na kolečka nebo půlkolečka.
5. Všechnu zeleninu dejte do zapékací mísy, osolte ji a přilijte trochu olivového oleje.
6. Zeleninu dejte péct na 30 minut do trouby.
7. Mezitím uvařte quinoj v osolené vodě podle návodu.
8. Uvařenou quinoj smíchejte s pečenou zeleninou.
9. Podle chuti dosolte či přilijte olivový olej.
10. Špenát i polníček důkladně opeřte.
11. Připravte zálivku smícháním všech ingrediencí.
12. Zálivku smíchejte vidličkou se špenátem a polníčkem.

TYP JÍDLA: Salát

ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení, Vaření

Autor: Kateřina Homolová



Rýžové nudle s tempehem, žampiony portobello a bambusovými výhonky

Tempeh je v Česku stále celkem neznámou potravinou. Vyrábí ze sójových bobů a je velmi zdravý. Pochutnejte si na něm třeba v

pokračování na str. 76

www.bezhladoveni.cz


NÁBOR TAEKWONDO WT SEBEOBRANA BOJOVÉ UMĚNÍ

Pro všechny
od 4 let výše
od 1600Kč/pololetí

19 škol
po celé Praze

Rozvíjení osobnosti po psychické a fyzické stránce. Zdravý tělesný vývoj: strečink, posilování. Možnost letního či víkendových soustředění, závodů..

www.taekwondoprodeti.cz
tel.: 603 805 004 / www.taekwondo-praha.cz



Obchodní akademie, Střední odborná škola a Střední odborné učiliště

Třebuň, Vrchlického 567, 379 01 Školu můžete navštívit v kterýkoli pracovní den od 8 do 14 hod.

3leté (studium zakončené výučním listem)

23-68-H/01	Mechanik opravář motorových vozidel (Automechanik)
41-55-H/01	Opravář zemědělských strojů
53-41-H/01	Ošetřovatel - Táboritká
28-58-H/01	Sklář – výrobce a zušlechťovatel skla (Brusič/ka skla. Malíř/ka skla)
28-63-H/01	Výrobce bižuterie a dekorativních předmětů (skleněná bižuterie)

4leté (studium zakončené maturitní zkouškou)

65-42-M/02	Cestovní ruch (Služby cestovního ruchu) - Táboritká
63-41-M/02	Obchodní akademie
82-41-M/07	Modelářství a návrhářství oděvů - Táboritká
82-41-M/13	Výtvarné zpracování skla a světelných objektů – broušení, malba skla

2leté denní nástavbové studium (studium ukončené maturitní zkouškou)

64-41-L/51	Podnikání
------------	-----------

3leté dálkové nástavbové studium (studium ukončené maturitní zkouškou)

64-41-L/51	Podnikání
------------	-----------

Kontaktní údaje:

Ředitelství školy a pracoviště Vrchlického ul.:	Pracoviště Táboritká ul.:
Tel: 389 822 150	Tel: 389 822 170
E-mail: paninsky@sostrebon.cz	E-mail: peliasova@sostrebon.cz





www.sostrebon.cz

www.ucetnictvi.rychnovsko.com



Účetnictví - Vlasta Vaňková, ul. Palackého 1354, PSČ: 516 01 Rychnov nad Kněžnou
tel.: 494 533 392, mobil: 606 146 394 • e-mail: ucetnictvi@rychnovsko.com

<ul style="list-style-type: none"> ■ Vedení daňové evidence a účetnictví ■ Nabídka zpracování daňových přiznání ■ Investičního majetku, mezd a DPH 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Účetnictví (podvojně) ■ Mzdová agenda ■ Ekonomické poradenství
---	--

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha