



PRODUKTOVÝ KATALOG

VEŘEJNÉ
STRAVOVÁNÍ

BENEFITY FERMENTOVANÉ ZELENINY

- **PŘÍRODNÍ ZDROJ PROBIOTIK** - FERMENTOVANÁ ZELENINA JE BOHATÁ NA PŘÁTELSKÉ BAKTERIE MLÉČNÉHO KVAŠENÍ, KTERÉ PODPORUJÍ ZDRAVÉ TRÁVENÍ A IMUNITU, COŽ POMÁHÁ DĚTEM UDRŽOVAT DOBROU KONDICI.
- **BOHATÉ NA VITAMÍNY, MINERÁLY A VLÁKNINU** - VYŽIVUJE SLIZNICI TRÁVICÍHO SYSTÉMU, NAPOMÁHÁ VSTŘEBÁVÁNÍ ŽIVIN A REGULUJE HLADINU CUKRU.
- **SEZÓNÍ ZELENINA** - NEJPŘIROZENĚJŠÍ ZPŮSOB PŘIJMU VITAMÍNU BĚHEM PODZIMNÍHO A ZIMNÍHO OBDOBÍ.
- **ČERSTVÉ A KVALITNÍ POTRAVINY** - PŮVOD SUROVIN Z LOKÁLNÍCH ZDROJŮ (ČESKÉ FARMY) V PRÉMIOVÉ KVALITĚ.
- **ZVÝŠENÍ PODÍLU ZELENINY** - JEDNODUCHÝ ZPŮSOB ZAŘAZENÍ ZELENINY DO JÍDELNÍČKU.
- **BEZ POUŽITÍ KONZERVANTŮ A JINÝCH ADITIV.**
- **BEZ ALERGENU**
- **FERMENTOVANÁ ZELENINA PŘIZPŮSOBENA DĚTSKÝM CHUTÍM**



NAŠE
FILOSOFIE

BUĎ ZDRÁV!

Jmenuji se David a jsem kuchař
s více než 15 lety praxe v Česku
i v zahraničí.

Vystudoval jsem také obor nutriční terapie na lékařské
fakultě Ostravské univerzity.

V určité fázi své cesty jsem se rozhodl zaměřit na moderní výživu,
která je nejen chutná a výživná, ale zároveň vychází z principů
evidence based medicine (medicína založena na důkazech).

Na tomto základě jsem založil rodinnou firmu, která moderním
způsobem navazuje na tradice české kuchyně.

Specializujeme se na zpracování zeleniny pomocí mléčného kvašení
(fermentace) a aktivně podporujeme české zemědělství.

Naším cílem je nabízet funkční potraviny také pro sektor veřejného
stravování – školy, školky, menzy a jídelny, které jdou s dobou a záleží
jim na tom, co podávají svým strávníkům.

NAŠE POSLÁNÍ:

PŘINÁŠÍME CHUŤ A ŽIVOT V KAŽDÉM SOUSTU.

TVOŘÍME PROBIOTICKÉ POTRAVINY PRO VŠECHNY, KTERÍ PEČUJÍ O SVÉ ZDRAVÍ.



KYSANÉ ZELÍ

Každý druh z našich Zeliíček má své ojedinělé chuťové vlastnosti a zdravotní benefity.

Naše zelí, stejně jako všechny ostatní suroviny, pochází od pečlivě vybraných, spřátelených farmářů, kteří, stejně jako my, věří v sílu přírody a odmítají používat zbytečnou chemii.

Tímto způsobem nejenže podporujeme lokální produkci, ale zároveň si můžeme být jisti, že naše kysané zelí je to nejlepší, co Vám můžeme nabídnout.



ČERVENÉ ZELÍ S JALOVCEM

Tradičně připravené červené zelí, jemně doplněné jalovcem, které podtrhuje chuť aniž by byl výrazně znát. Jalovec v zelí nepřevažuje, dodává jen lehký nádech. Je bezpečné pro děti a může podpořit trávení.

Složení: české hlávkové červené zelí, jalovec, himalajská sůl, celé jablko během kvašení



TRADIČNÍ BÍLÉ ZELÍ S KMÍNEM

Tradiční bílé zelí - kvašená zelenina, jemně křupavá, kyselková s vůní po kmínu a jablku. **Přirozený zdroj** vitamínu C, vitamíny skupiny B a minerálních látek. Bohatý zdroj vápníku, vitamínu K - důležitý pro růst a pevnost kostí u dětí. **Vhodná potravina** ke konzumaci u dětí s intolerancí na laktózu nebo alergií na kravskou bílkovinu.

Složení: české hlávkové zelí, český kmín, himalájská sůl, celé jablko během kvašení





PICKLES

BAREVNOST A PESTROST CHUTI

Víme, že jídlo musí nejen dobře chutnat, ale i vypadat a být zdraví prospěšné.

Dbáme na pestrost použité zeleniny, bylinek a koření.

Pickles je směs čerstvé zeleniny např. mrkev, řepa, zelí, ředkev, která je krátce kvašená (několik dní až týdnů).

Její chuť je tak jemnější, svěžejší a méně kyselá.

Je tak vhodná pro děti a lidi začínající s fermentovanými potravinami.

Doporučujeme konzumovat během celého roku - zelenina se mění během ročního období podle toho co zrovna naše spřátelené farmy sklídí.



PICKLES S KUKUŘICÍ

Pickles s kukuřicí má **přírozně nasládlou chuť**, takže je pro děti chutnější a lehce přijímatelná.

Hodí se jako doplněk k čočkovým karbanátkům, rizotu, pečenému kuřeti nebo k luštěninové pomazánce.

Složení:

české hlávkové zelí, himalájská sůl, sladká kukuřice

PICKLES S ČERVENOU ŘEPOU

Pickles s červenou řepou je ideální pro růst, **krvetvorbu a imunitu**.

Má nejen krásnou barvu, ale i **jemně nasládlou chuť**, která dětem vyhovuje.

Složení:

české hlávkové zelí,
himalájská sůl,
vařená červená řepa



PICKLES S BRUSINAMI

Pickles s brusinkami přináší spoustu benefitů a **přírodní antioxidanty**, které podporují imunitu.

Ideálně se hodí jako doplněk k drůbežímu masu.

Složení: české hlávkové zelí, himalajská sůl, lyofilizované brusinky.



PICKLES S KOPREM

Pickles s koprem je osvěžující zeleninová příloha, která dodává pokrmům **jemnou bylinkovou chuť a vůni**.

Složení:
české hlávkové zelí,
himalájská sůl,
kopr



PICKLES S MRKVIČKOU

Pickles s mrkvičkou je **oblíbenou kombinaci** mezi dětmi, pro svou sladkou chuť a barevnost.

Dodává pokrmům mimo další benefity navíc **zdroj betakarotenu**, který je důležitý pro zdravý zrak a správný růst dětí.

Hodí se nejen k hlavním jídlům, ale i doplněk k pomazánkovým svačinkám.

Složení:

české hlávkové zelí,
himalájská sůl,
mrkev.



DĚTSKÉ KIMCHI

Kimchi je **tradiční korejský fermentovaný salát**, který se připravuje z pár základních surovin jako je pekingské zelí, česnek, zázvor a chilli.

Kimchi může mít mnoho podob a nesčetné množství použitých surovin např. daikon ředkev, cibule, rybí omáčka, krevety, ústřice.

Naše dětské kimchi jsme upravily tak, aby mělo u dětí úspěch - má **lehce nasládlou chuť**, **není pálivé** a ani příliš výrazné.

Složení:

pekingské zelí, mrkev, jablko, himalájská sůl



KYSANÁ ČALAMÁDA

Kysaná čalamáda je připravena z čerstvé zeleniny, která byla sklizena ve své sezóně. Všechny vstupní suroviny pochází z lokálních farem.

Díky přirozenému procesu fermentace si uchovává bohatství vitamínů, minerálů a jedinečnou, lehce nakyslou chuť.

Složení:

bílé hlávkové zelí, polní bílá paprika, mrkev, cibule, červená paprika, sůl



TIPY JAK PŘIDAT ZELÍ A PICKLES DO JÍDELNÍČKU



- Jako malá příloha k hlavním jídlům.
- Pickles se dá zamíchat do studených salátů (bramborový, těstovinový, rýžový nebo obilné saláty jako jsou jáhly a bulgur).
- Doplněk ke svačinkám s pečivem (tvarohové, luštěninové, vajíčkové pomazánky).
- Tematické dny zdravé výživy - pickles jako součást “barevného talíře”.



Ukázkový jídelníček se zařazením různých druhů pickles:

Pondělí

Polévka: Zeleninová s kapáním

Hlavní jídlo: Přírodní kuřecí nudličky se zeleninou, bramborová kaše

Salát/příloha: Pickles s kukuřicí

Úterý

Polévka: Čočková s kořenovou zeleninou

Hlavní jídlo: Zeleninové karbanátky, bulgur se zeleninou

Salát/příloha: Pickles se zelím a červenou řepou

Středa

Polévka: Krémová dýňová

Hlavní jídlo: Krutí plátek na přírodno, jasmínová rýže

Salát/příloha: Pickles s brusinkami

Čtvrtek

Polévka: Hrachová s krutony

Hlavní jídlo: Ryba na másle, šťouchané brambory

Salát/příloha: Pickles s koprem

Pátek

Polévka: Zeleninový vývar s noky

Hlavní jídlo: Sekaná pečeně, batáty

Salát/příloha: Pickles s mrkví



Bonus – Dětské menu (např. středeční svačina)
Chléb slunečnicovou pomazánkou, dětské kimchi

DODAVATELÉ ZELENINY

Naše zelí, stejně jako všechny ostatní suroviny, pochází od pečlivě vybraných, spřátelených farmářů, kteří, stejně jako my, věří v sílu přírody a odmítají používat zbytečnou chemii. Tímto způsobem nejenže podporujeme lokální produkci, ale zároveň si můžeme být jisti, že naše kysané zelí je to nejlepší, co Vám můžeme nabídnout.



Farma Lička

Je rodinná zemědělská farma ze Sedlnic.

Dlouhodobě se zaměřují na pěstování plodin způsobem, který respektuje zákonitosti přírody a udržuje přírodní bohatství, tak aby mohlo sloužit i dalším generacím.

Odebíráme hlávkové zelí, mrkev, cibuli, jablko, jarní cibulka, řepa, gigant kedluben a další..

- Regionální zelenina jedinečně od nich
- Zelenina je vždy čerstvá a sezónní a průběžně sklizená
- Zdravé a kvalitní – ovoce i zelenina
- Pěstování v integrovaném systému
- Jsou držiteli ochranné známky IPZ a SISPO
- Jsou členem družstva pěstitelů MOZ

Farma Martináskovi z Pustějova

Iveta a Marek Martináskovi se stali našimi dodavateli zeleniny pěstované na biodynamických principech.

Tato činnost je jejich koníčkem a dělají ji s láskou a respektem.

Odebíráme česnek, dýně hokaido, bylinky, bílou ředkev daikon, pekinské zelí, papriky, mrkev a další sezónní plodiny



OBJEDNÁVKY A ZÁVOZY

OBJEDNÁVKY LZE PŘIJÍMAT VÍCE ZPŮSOBY:

1. Farma Kublák (Fryčovice) - možnost nakoupit prostřednictvím jejich e-shopu. Po jednoduché registraci lze následně odeslat objednávku. Obchodní podmínky /závozy dle farmy Kublák.

ZAVÁŽÍ PRO FRÝDEK - MÍSTEK, NOVÝ JIČÍN, OSTRAVA.

<https://velkoobchod.kublak.cz/>

Kontaktní osoba:

Iveta Hrabovská, e-mail: farma@kublak.cz

TEL: +420 604 444 746

2. Zeliíčko - zaregistrujte se do e-shopu, pod kategorii “veřejné stravování” - po aktivaci Vašeho účtu, budete moci objednávat. Více info na našich stránkách v kategorii veřejného stravování. Závozy 1x týdně dle domluvy.

ZAVÁŽÍ PRO OSTRAVA, HAVÍŘOV, KARVINÁ, ORLOVÁ, ANTOŠOVICE A OKOLÍ.

<https://obchod.zeliičko.cz>

Kontaktní osoba:

Michaela Andrlová, e-mail: info@zeliičko.cz

TEL: +420 604 608 100, +420 702 195 720

3. Zeliíčko - registrace a objednávka přes telefon zákaznické podpory + **420 604 608 100.**

DĚKUJEME ZA POZORNOST



LOKÁLNÍ
DODAVATELÉ



DĚTEM
VHODNÉ



RUČNÍ
ZPRACOVÁNÍ



PODPORA
STŘEVNÍHO
MIKROBIOMU

Prostory výroby zeleniny jsou **schválené hygienou a státní potravinářskou inspekcí**. Technologické postupy jsou přísně dodržovány **dle HACCP** (Hazard Analysis and Critical Control Points) -mezinárodně uznávaný systém řízení bezpečnosti potravin.

V případě, že si nás nevyberete jako dodavatele, doporučujeme při volbě jiných vždy sledovat, zda fermentovaná zelenina neobsahuje konzervanty, jako je benzoan sodný, benzoan draselný či jiné škodlivé látky, které mohou negativně ovlivnit zdraví, zejména u dětí. Více se můžete dočíst ve zdrojích těchto studií.

Zdroje: Gaur H, Purushothaman S, Pullaguri N, Bhargava Y, Bhargava A. Sodium benzoate induced developmental defects, oxidative stress and anxiety-like behaviour in zebrafish larva. Biochem Biophys Res Commun. 2018 Jul 20;502(3):364-369. doi: 10.1016/j.bbrc.2018.05.171. Epub 2018 May 28. PMID: 29842881.,
Bruna G. O. Linke, Thais A. C. Casagrande and Lígia A. C. Cardoso. Food additives and their health effects: A review on preservative sodium benzoate. Online. S. 5. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.5897/AJB2017.16321>. [cit. 2025-08-21].

V případě jakýchkoliv nejasností,
dotazů, nás neváhejte kontaktovat.

+ 420 604 608 100

info@zeliicko.cz

Provozovna:

Antošovická 5,

Ostrava – Antošovice



www.zeliicko.cz

www.obchod.zeliicko.cz

BUĎ ZDRÁV!