



Školní obědy  
Zdravě a chutně



**Školní obědy zdravě a chutně** navazuje na předchozí publikace „Školní obědy, kuchařské recepty a tipy“ a „Školní obědy ze všech koutů světa“, ve kterých jsme Vám přinesli informace o zásadách pestré vyvážené stravy a zdravém životním stylu, základních živinách, doporučených denních výživových dávkách, ale i nejdůležitější informace o dehydratovaných výrobcích či margarínech, zrovna tak i o přídavných látkách a mýtech, které kolem nich kolují a spolu s tím jsme tyto informace zpestřili o nejrůznější recepty jak české, tak i z různých koutů světa.

Recepty, jak v předchozích, tak i v této nové brožuře, kterou Vám právě přinášíme jako novinku, byly připraveny odborníky tak, aby co nejvíce odpovídaly nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR a spotřebnímu koši pro školní stravování aby, skladba jídel v týdnu byla pestrá, vyvážená a současně pro děti i atraktivní. Většina receptů je certifikovaná logem „Vím, co jím“, a tudíž splňují kritéria tohoto programu pro vyvážený a nutričně hodnotný pokrm. Recepty jsou zaměřené na obilné, zeleninové, luštěninové a bezmasé pokrmy, což vzešlo z vašich podnětů.



## Vím, co jím

Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices programme“ a nutričně hodnotným potravinám uděluje v České republice logo „Vím, co jím“. To spotřebitelům umožňuje lépe se orientovat na nepříliš přehledném trhu potravin. Tato iniciativa hodnotí i připravené pokrmy a certifikuje i jednotlivé receptury.

Program vznikl na základě výzvy Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu (FAO). Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob: nasycené mastné kyseliny, trans mastné kyseliny, sůl (resp. sodík), cukr (zejména přidaný). Snížený obsah těchto živin v potravinách je hlavní, ale nikoli jedinou podmínkou udělení certifikátu. Více o iniciativě Vím, co jím naleznete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).

V následujících tématech bychom se rádi blíže věnovali výše zmíněným živinám, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních onemocnění a především tipům, jak jejich výskyt v pokrmech snížit.

### Aby byl jídelníček pestrý a vyvážený, měli bychom

- konzumovat ovoce a zeleninu ke každému jídlu – obsahují dostatek vitaminů, minerálních látek, vlákniny
- volit celozrnné varianty výrobků např. chleba, těstovin,
- zařadit do jídelníčku luštěniny
- upřednostňovat potraviny obsahující dobré tuky s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin – rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, olivový) a výrobky z nich vyrobené (např: kvalitní margaríny), tučné ryby, oříšky, semínka
- upřednostňovat libové maso (drůbež, ryby sladkovodní i mořské)
- upřednostňovat mléko a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku, méně tučné druhy (sýry s obsahem cca 30% tuku v sušině, jogurty do 3% tuku)
- omezit sůl a slané potraviny, cukr a sladké potraviny
- upřednostňovat k pití čistou vodu, neslazený čaj, nízkooenergetické nápoje

# Obsah

Význam soli v pokrmech a jak ji omezit .....	4-5
Co jsou to mastné kyseliny, jejich dělení a vliv na zdraví .....	6-7
Porovnání smažení řízků tradičním způsobem vs. v konvektomatu .....	8
Porovnání tradiční přípravy bramborové kaše vs. Knorr .....	9
Bezmasé polévky a vývary .....	10-15
Polévky s obilninami a luštěninou .....	16-19
Hlavní jídla se sójou a zeleninou .....	20-23
Hlavní jídla se zeleninou a obilninami .....	24-29
Produkty použité v receptech .....	30-31

## Dlouholetá tradice se zárukou kvality



Rama





## Význam soli v pokrmech a jak ji omezit

### Co je sůl?

Sůl je přirozeně se vyskytující krystalická látka, která je známá pod názvy kuchyňská či jedlá sůl. Její chemický název je chlorid sodný (NaCl), je sloučeninou sodíku (40%) a chloru (60%). Sůl lze rozdělit dle způsobu získávání na sůl mořskou či sůl kamennou.

### Proč ji potřebujeme?

Sůl slouží zejména k dochucení a konzervování potravin. Lidské tělo si nedokáže vyrobit minerální látky sodík a chlor samo, proto je nutné přijímat je v potravě, stejně jako např. vitamíny, esenciální mastné kyseliny apod. V lidském těle plní důležité funkce. Podílí se na udržování rovnováhy tělních tekutin a napomáhá normální funkci srdce, nervů a svalů. Chlor je navíc hlavní součástí žaludečních šťáv.

### Kolik soli můžeme konzumovat?

Doporučený denní příjem dle nejnovějších výživových doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by neměl **být vyšší než 5 g soli (2 g sodíku) u dospělé osoby**, k tomuto cíli se přiklání nejvýznamnější světové i národní odborné společnosti zabývající se problematikou výživy. Vysoký příjem soli vede k závažným zdravotním problémům na celém světě. Je jednou z příčin zadržování vody v těle, onemocnění ledvin či zvyšování krevního tlaku. Vysoký krevní tlak je jedním z rizikových faktorů pro vznik srdečně cévních onemocnění, způsobuje mrtvici, infarkt či selhání srdce.

Vyšší příjem soli navíc tlumí citlivost chuťových buněk a tím klesá vnímání slané chuti, proto lidé více dosolují. Děti zvyklé na vyšší příjem soli odmítají méně slaná jídla.

V roce 2010 Unilever přijal veřejný závazek, v rámci představení svého dlouhodobého plánu udržitelného rozvoje, pomoci spotřebitelům snížit jejich příjem soli. Do roku 2020 bude 75% potravin z našeho portfolia obsahovat takové množství soli, aby byl dosažen cíl doporučeného denního příjmu soli 5 g/den. V roce 2014 bylo v souladu s tímto cílem denního příjmu soli 5g/den 60% našeho portfolia. Dosažení tohoto cíle v roce 2020 vyžaduje významný posun v chování spotřebitelů a podporu od klíčových zainteresovaných stran, což nám napomůže ovlivňovat iniciativy ke snižování příjmu soli a vytvořit takové nákupní prostředí, ve kterém spotřebitelé mohou zvolit produkty a pokrmy s nižším obsahem soli.

5 g soli / den představuje jednu zarovnanou kávovou lžičku.

Toto množství je bezpečné a pro zdraví neškodné, jelikož organismus je schopen bez obtíží nadbytek soli vyloučit ledvinami do moče. U školních dětí je doporučován nižší příjem než 5 g /den.

### Které potraviny obsahují hodně soli?

Je třeba úvodem zmínit, že sodík je přirozeně obsažen ve všech potravinách jako její přirozená součást nebo se přidává během zpracování či vaření.

Mnoho obecně oblíbených potravin obsahuje vysoké množství přidané soli, např. hotové potraviny (zpracované výrobky z masa a ryb), uzeniny, pečivo, sýry (niva, balkánský sýr), pizza, nakládaná zelenina ve slaném nálevu, kysaná zelenina (okurky, kysané zelí), kořenící směsi, brambůrky, preclíky, minerální vody a další.

Existuje však spousta výrobků, ve kterých ji nečekáme, neboť ji ve výrobku necítíme. Jedná se o například o sušenky, sladké pečivo a cereálie.

## Tipy na omezení soli v pokrmech

- **Nedosolujte** hotové jídlo
- Používejte **čerstvé aromatické bylinky** (bazalka, petrželová nať, tymián, rozmarýn)
- Používejte **koření** (kurkuma, muškátový oříšek, paprika), **skořici, semínka (sezamová, slunečnicová, dýňová), přírodní dochucovadla** - citronová šťáva
- Používejte **aromatickou zeleninu** (cibuli, česnek, rajčata, celer)
  - zeleninu orestujte, tím zvýrazníte její chuť
  - zeleninu ochuťte kvalitním margarínem (Rama, Flora)
  - intenzitu kořenové zeleniny zesílíte při použití fenyklu
  - na restování použijte speciální výrobky k tomu určené jako Rama Cullinnesse, Rama Combi Profi
- **Nepřidávejte či omezte přidávání soli do vody** při vaření zeleniny, těstovin, rýže, brambor
- **Podávejte přílohy ve formě čerstvých ovocných či zeleninových salátů, či jejich kombinace** – zvolte chuťově intenzivnější, dobře vyzrálé ovoce a plnější zeleninu
- Používejte pečivo, které není posypané solí



### U výrobků s vysokým obsahem bílkovin (maso, ryby)

- chuť bude intenzivní, pokud použijete tymián a rozmarýn pro pečená masa
- přidejte kopr, pažitku, cibuli při dušení a vaření ryb
- při vaření nechejte maso zatáhnout (opékání, restování), zhnědnout a zkaramelizovat
- marinády zlepšují chuť a snižují potřebu soli – jako marinádu lze použít i majonézu a jiné dresinky (není dále nutné dosolovat)



### U výrobků s vysokým obsahem sacharidů (brambory, rýže, těstoviny)

- brambory ochuťte kvalitním margarínem (Rama, Flora) s bylinkami, pro zintenzivnění chuti použijte malé množství kvalitní majonézy jako marinádu
- chuť brambor se zesílí pečením v troubě
- rýže bude lépe chutnat, když ji uvaříte společně s pečenou cibulkou, česnekem či bylinkami
- těstoviny dochuťte bylinkami (bazalkou)



### U luštěnin

- uvařte fazole a luštěniny společně s cibulí a česnekem, přidejte bylinky a koření k zesílení chuti
- pro lepší chuť a bohatost pokrmu uvařte luštěniny společně s pečeným masem/kostí
- u konzervovaných luštěnin slijte vodu a luštěniny opláchněte vodou, snížíte tím obsah soli



### Oleje a tuky

- aromatické oleje umí dodat skvělou chuť (např. olej ze sezamových semínek, lněný olej, olej z vlašských ořechů)

### Sýry

- k ochucení pokrmu stačí použít malé množství vyzrálého sýru

### Doporučení:

- Používejte výrobky či recepty označené logem „Vím, co jím“, které mají kontrolovaný obsah soli v souladu s mezinárodními výživovými doporučeními.
- Čtěte obaly a etikety výrobků – volte potraviny s nižším podílem soli .
- Používejte dehydratované výrobky dle doporučené přípravy na obale. Předností dehydratovaných výrobků je stálý a definovaný obsah soli pro docílení žádoucího chuťového vjemu.

### Věděli jste, že?

- Kolem 30% soli v našem jídelníčku přijmeme z pečiva?
- Je nutné střídat minerální vody kvůli obsahu sodíku a jiných minerálních látek?
- Draslík působí proti nepříznivým účinkům sodíku? Draslík přispívá k udržení normálního krevního tlaku. Proto servírujte jídla se zeleninovými saláty, které obsahují významné množství draslíku.

# Co jsou mastné kyseliny, jak se dělí, jaký mají vliv na naše zdraví?

**Mastné kyseliny jsou spolu s glycerolem základní stavební jednotkou všech tuků.** V závislosti na druhu jednotlivých mastných kyselin navázaných na glycerolu, se pak odvíjí nejen výsledný vliv daného tuku na naše zdraví, ale i jeho význam a použití v kuchyni. Tuky nám poskytují více jak dvojnásobné množství energie oproti bílkovinám a sacharidům. Proto je nutné věnovat pozornost nejen jejich množství, které konzumujeme, ale rovněž jejich kvalitě, tedy složení mastných kyselin.

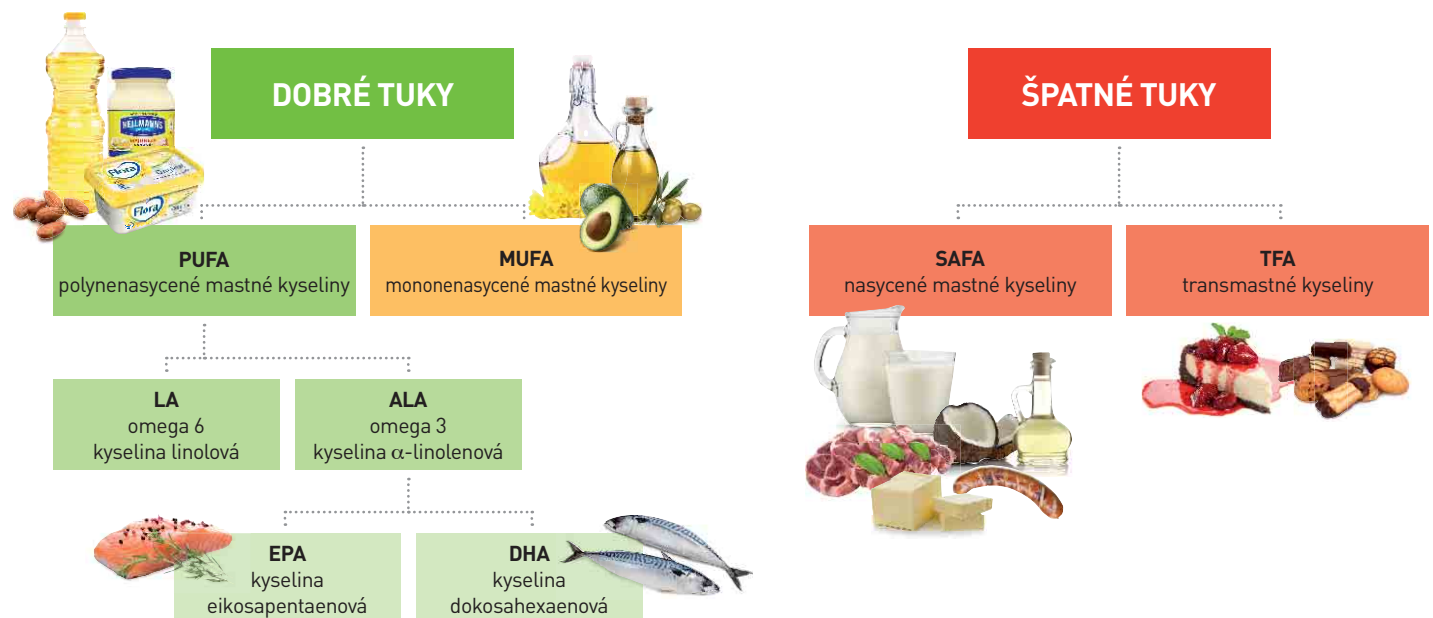
**Nasycené mastné kyseliny** se vyskytují zejména v tucích živočišného původu. Jejich tolerovaný příjem by měl tvořit maximálně 10% z celkového doporučeného denního energetického příjmu. Při dlouhodobě nadbytečném příjmu zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko výskytu kardiovaskulárních onemocnění, proto patří tuky s převahou nasycených mastných kyselin mezi **špatné tuky**. Nejvíce jich je v másle, sádle, ve skryté formě i v tučném mase, uzeninách, plnotučných mléčných výrobcích.

**Nenasycené mastné kyseliny** se vyskytují zejména v tucích rostlinného původu. Jejich doporučený příjem by měl tvořit 20 až 25% z celkového doporučeného denního energetického příjmu. Pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi a jsou nezbytné pro normální růst a vývoj dětí, a pokud v naší stravě nahradí nasycené mastné kyseliny, pak dochází i k poklesu hladiny cholesterolu v krvi, proto tuky s převahou nenasycených mastných kyselin patří mezi **dobré tuky**. Najdeme je v kvalitních rostlinných olejích a rostlinných roztíratelných tucích z nich vyrobených, dále ořeších a olejnatých semenech. Najít je můžeme ale i v tučných mořských rybách (např. losos, makrela, sardinky).

## Nenasycené mastné kyseliny dále dělíme na:

- mononenasycené: mají neutrální vliv na hladinu cholesterolu
- polynenasycené: přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu, nejvýznamnější jsou tzv. esenciální (nezbytné) z řady omega 3 a omega 6. Naše tělo si je neumí vytvořit samo a musí je získávat ze stravy.

**Transmastné kyseliny** zvyšují rovněž hladinu cholesterolu jako nasycené mastné kyseliny, některé studie naznačují, že přispívají k rozvoji diabetu 2. typu. Vyskytují se přirozeně v tučných mléčných výrobcích (vznikají v bachoru přežvýkavců), dále se pak vyskytují v různých polevách, dortech, zákuscích, trvanlivém a jemném pečivu, pokud byly při výrobě použity částečně ztužené tuky.



**Cholesterol** je látka podobná tuku, která je součástí každé naší buňky a některých hormonů. Naše buňky by bez něj fungovaly špatně nebo vůbec. Tělo si cholesterol částečně vytváří samo (převážně v játrech) a částečně ho přijímá z potravy. Cholesterol není rozpustný ve vodě, proto potřebuje před vstupem do krve svůj přenašeč. V krvi kolují tzv. „zlý“ **LDL** a „hodný“ **HDL** cholesterol. S „hodným“ HDL přenašečem putuje cholesterol do jater, kde je odbouráván. Tím se snižuje hladina cholesterolu v krvi a tím i riziko vzniku srdečně cévních onemocnění. „Zlý“ LDL cholesterol zásobuje cholesterolem všechny tělesné buňky. Pokud je ho ale přebytek, hromadí se na cévních stěnách a ucpává je. Pravidelné kontroly hladiny cholesterolu jsou důležité, jelikož vysoký cholesterol je velice zrádný, nijak se neprojevuje, ani nebolí.

## Zastoupení mastných kyselin v tucích

Tuk/olej	SAFA	TFA	MUFA	ω3 PUFA	ω6 PUFA
Řepkový olej	8	1	61	9	20
Slunečnicový olej	12	1	25,5	0,5	61
Lněný olej	11	1	18	53	17
Sójový olej	16	1	23	7	53
Olivový olej	15	0	75	1	9
Palmový olej	50	0,5	40	0	9,5
Palmojádřový tuk	82	0	14	0	4
Kokosový tuk	90	0	7	0	3
Vepřové sádlo	41	1	49	1	8
Mléčný tuk	67,5	2,5	27	0,5	1,5
Hovězí lůj	50	4,5	40	0,5	5
Kuřecí tuk	41	1	37	1	20
Rybí tuk	28	0	52	15	5
Kakaové máslo	60	0	38	0	2

**Věděli jste, že 50% z tolerované denní dávky pro nasycené mastné kyseliny (10 g) dodá:**

- 3 krajíce chleba s máslem (20 g) **nebo**
- 7 plátků slaniny **nebo**
- 2 sklenice plnotučného mléka (500 ml) **nebo**
- 3 plátky plnotučného sýra (60 g) **nebo**
- 3 kusy pizzy **nebo**
- 1 menší párek **nebo**
- 1 velký smetanový jogurt (175 g) **nebo**
- 250 g pečené kuře **nebo**
- 50 g dorty/sušenky/oplatky...

### Vysvětlivky:

SAFA – nasycené mastné kyseliny, TFA – transmastné kyseliny, MUFA – mononenasycené mastné kyseliny, PUFA – polynenasycené mastné kyseliny

## Potraviny z hlediska obsahu tuků, které je dobré do jídelníčku zařazovat, a kterým se spíše vyhýbat:

Méně vhodné potraviny (vyšší obsah nasycených mastných kyselin)
uzeniny, trvanlivé salámy, paštiky
másto, sádlo
tučné mléčné výrobky (jogurty, sýry, tvarohy, smetany)
některé cereálie
smetanové mražené krémy
tučná masa (bůček, tučné hovězí, všechna masa prorostlá viditelným tukem)
máslové sušenky, oplatky s polevami, croissanty
Ostatní
rostlinné šlehačky, náhrady smetany do kávy, palmový olej, palmojádřový, kokosový tuk

Vhodné potraviny (vyšší obsah polynenasycených a mononenasycených mastných kyselin)
drůbeží šunka, šunka od kosti
rostlinné oleje, margaríny v kelímku
polotučné mléčné výrobky (jogurty, sýry, tvarohy, smetany)
domácí mýslí s vločkami
tvarohové krémy, zmrzliny
libová masa, drůbeží masa, ryby (sladkovodní i tučné)
cereální sušenky, mýslí tyčinky bez polevy
Ostatní
ořechy (pistácie, lískové, vlašské, kešu, pekanové, arašídy, mandle), sójový, řepkový a olivový olej, semínka

## Tipy, jak omezit množství nasycených mastných kyselin v pokrmech

10 g nasycených mastných kyselin (t.j. 50% z tolerovaného denního množství) je obsaženo v:
20 g másla (2-3 namazané krajíce)
22 g sádla
3 plátky tučného sýra (60 g)
7 plátků měkkého salámu typu gothaj (70 g)
1 menší párek (60 g)
1 velký smetanový jogurt (175 g)
plnotučné mléko (půl litru)
vepřový bůček (35 g!)
kuře pečené (250 g)
dorty, oplatky s náplní, trvanlivé pečivo (+/- 50 g)

Vhodnější alternativa s nižším obsahem nasycených mastných kyselin
kvalitní margarín
rostlinný olej, tekutý margarín
sýr (tuk v sušině 30% a méně)
kvalitní libová šunka
kvalitní libová šunka
jogurt s obsahem tuku 1,5% a méně
polotučné nebo odstředěné mléko
vepřová kýta nebo hovězí zadní
kuřecí prsa
ovoce

### Věděli jste, že?

- samotná pestrá vyvážená strava pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?
- použití margarínu, namísto másla nebo sádla ve studené či teplé kuchyni, pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?
- konzumace libového masa a pouhé odstranění viditelného tuku či kůže z masa pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?
- pouhá menší porce sýra, masa, mléčných výrobků vám pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?
- konzumace mléka, mléčných výrobků a sýrů s nižším obsahem tuku namísto plnotučných variant pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?
- zařazení ovoce a zeleniny ke každému jídlu pomůže snížit příjem nasycených mastných kyselin?

## Tipy, jak omezit množství transmastných kyselin v pokrmech

- vyvarujte se použití částečně ztužených tuků, čtěte složení výrobků na etiketách, pokud výrobek tyto tuky obsahuje, musí být označen ve složení výrobku formou "částečně ztužený tuk"
- vyvarujte se použití méně kvalitních polev, náhražek čokolád, dortů, zákusků, trvanlivého a jemného pečiva
- upřednostňujte mléko, mléčné výrobky a sýry s nižším obsahem tuku namísto plnotučných variant



## Konvektomaty

Moderní kuchyňský pomocník - konvektomat pracuje na principu horkovzdušné a parní trouby, díky tomu může vytvářet suché i vlhké teplo nebo jejich kombinaci, a to při různých teplotách. Je tedy vhodný pro mnoho způsobů tepelné úpravy jídel, včetně pečení, smažení, grilování, vaření v páře, nebo blanšírování. Specifické funkce a programy se mohou lišit dle typu a výrobce konvektomatu.

Mezi výhody této technologie můžeme řadit krátké časy vaření a šetrnější způsob úpravy pokrmů, které obě vedou k vyšší nutriční hodnotě připravovaných jídel a zachování vyššího množství vitamínů, v porovnání s méně vhodnými způsoby tepelné úpravy.

Níže jsme připravili porovnání smaženého vepřového řízku v konvektomatu za použití výrobku Rama Combi Profi a smažením vepřového řízku klasickým způsobem tj. hlubokým smažením v oleji.

### Smažený vepřový řízek v oleji

#### Suroviny na 10 porcí

Vepřová pečeně	1500 g
Sůl	35 g
Hladká mouka	140 g
Vejce	80 g
Mléko polotučné	140 g
Strouhanka	250 g
Tuk (slunečnicový/řepkový)	300 g

VS.

### Smažený vepřový řízek v konvektomatu za použití Rama Combi Profi

#### Suroviny na 10 porcí

Vepřová pečeně	1500 g
Sůl	35 g
Hladká mouka	140 g
Vejce	80 g
Mléko polotučné	140 g
Strouhanka	250 g
Rama Combi Profi	80 g



#### Příprava

Přes vlákno nakrájené plátky masa naklepeme, nařízneme okraje, osolíme a obalíme v klasickém trojobalu, tj. v mouce, v rozšlehaném vajíčku s mlékem a ve strouhance. Obalené vepřové řízky usmažíme ponořené v rozpáleném oleji po obou stranách dozlatova.

#### Příprava

Přes vlákno nakrájené plátky masa naklepeme, nařízneme okraje, osolíme a obalíme v klasickém trojobalu, tj. v mouce, v rozšlehaném vajíčku s mlékem a ve strouhance. Obalené vepřové řízky položíme na nízký GN plech předem postříkaný tukem Rama Combi Profi a stejným způsobem postříkáme řízky i shora. Smažíme v přehřátém konvektomatu (přehřátí na 300 °C, otevřená klapka nebo vlhkost na 0%, po vložení GN plechů s řízky teplotu snížíme na 220 °C) asi 7 až 10 minut podle síly masa.

#### Výživové údaje<sup>1</sup>

	na 100g řízku smaženého v oleji	na 100 g řízku s Rama Combi Profi
Energie	1300 kJ/311 kcal	880 kJ/210 kcal
Tuky	15,7 g	9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,1 g	1,6 g
Sacharidy	21,2 g	10,6 g
z toho cukry	1,3 g	0 g
Vláknina	1 g	0,6 g
Bílkoviny	20,5 g	21,3 g
Sůl	1,42 g	0,358 g

<sup>1</sup> Zdroj dat: Hodnoty byly změřeny nezávislou laboratoří ALS Food&Pharmaceutical, s. r.o.



#### Výhody smažení v konvektomatu s Ramou Combi Profi

- ✓ výrazně nižší celková energetická hodnota
- ✓ nižší hodnota tuků, nasycených mastných kyselin
- ✓ časová úspora
- ✓ úspora energií
- ✓ bez přebytečného oleje a jeho likvidace
- ✓ šťavnatost a křehkost
- ✓ jednoduchá aplikace výrobku
- ✓ možnost rychlého smažení v několika časových intervalech těsně před výdejem





# Bramborová kaše

## Tradiční příprava vs. Knorr

Bramborová kaše patří mezi oblíbené dětské přílohy a je často zařazovaná do jídelníčku školních jídelen jak k masovým, tak i bezmasým pokrmům. Cílem je servírovat výbornou kaši a zároveň efektivně řídit svůj čas. Existuje mnoho způsobů, jak připravit tento pokrm. My jsme se zaměřili na tradiční přípravu a porovnali ji s přípravou Knorr Bramborové kaše s mlékem.



## Bramborová kaše připravená tradičním způsobem

Suroviny na 10 porcí	
Brambory oloupané	1600 g
Sůl	30 g
Mléko polotučné	500 g
Máslo (na omaštění)	100 g

### Příprava

Oloupané překrájené brambory uvaříme ve vodě doměkka. Poté brambory rozšleháme metlou nebo pečlivě rozmačkáme do hladka, postupně přidáváme horké mléko a osolíme. Při výdeji mastíme rozpuštěným máslem.

VS.

## Knorr Bramborová kaše s mlékem

Suroviny na 10 porcí	
Knorr Bramborová kaše s mlékem	300 g směsi + 1600 ml vody
Rama Culinesse Profi (na omaštění)	100 g

### Příprava

Postupujeme dle návodu na obalu dle přesného dávkování. Přivedeme vodu k varu. Odstavíme a necháme zchladnout na 80-85 °C. Do vody přidáme směs na Knorr bramborovou kaši a dobře rozmícháme, aby nezůstaly suché hrudky. Necháme odstát 2-3 minuty a poté ještě jednou promícháme do kašovitě konzistence. K omaštění použijeme Rama Culinesse Profi.

Výživové údaje <sup>1</sup>	na 100 g kaše tradiční přípravou	na 100 g kaše Knorr
Energie	436 kJ/104 kcal	266 kJ/64 kcal
Tuky	6,3 g	1,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,3 g	0,4 g
Sacharidy	10 g	11,4 g
z toho cukry	0 g	0,3 g
Vláknina	1,2 g	1,1 g
Bílkoviny	1,4 g	1,2 g
Sůl	1,53 g	0,56 g

<sup>1</sup> Zdroj dat: Hodnoty byly změřeny nezávislou laboratoří ALS Food&Pharmaceutical, s. r. o.

- Výhody Knorr Bramborová kaše s mlékem**
- ✓ výrazně nižší celková energetická hodnota
- ✓ nižší obsah tuků, nasycených mastných kyselin a soli
- ✓ připravené od základu za pár minut
- ✓ má výraznou a přirozenou bramborovou chuť bez rušivých pachutí
- ✓ má jemnou hladkou konzistenci
- ✓ má přirozenou krémově žlutou barvu
- ✓ obsahuje již mléko
- ✓ je stabilní v ohřevné vaně (4 hodiny), neřídne a nemění barvu
- ✓ z brambor pěstovaných udržitelným způsobem
- ✓ bez přidaného glutamátu a přidaných barviv



\* Orientační kalkulace času vychází z přípravy 26 kg hotové bramborové kaše. Kalkulace nezahrnuje dobu potřebnou k přivedení vody k varu, u tradiční přípravy zahrnuje čištění brambor a vaření brambor ve vodě.



# Květáková polévka s mrkvovými nudličkami a krupkami



## Suroviny na 10 porcí

Květák	700 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	60 g
Voda	2000 ml
Mrkev	100 g
Krupky	80 g
Petrželová nať	10 g
Cizrnová mouka	50 g
Řepkový olej	60 ml
Muškatový květ	0,5 g

## Výživové údaje na 100 g

Energie	171 kJ/ 41 kcal
Tuky	2,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,2 g
Sacharidy	4,1 g
z toho cukry	1,1 g
Vláknina	1,0 g
Bílkoviny	1,3 g
Sůl	0,44 g

## Příprava

Z cizrnové mouky a tuku připravíme světlou zasmažku. Krupky uvaříme zvlášť v dostatečném množství vody doměkka. Očištěný květák nakrájíme na růžičky a vložíme do vařící vody s muškátovým květem. Vaříme ne zcela doměkka. Odměřenou tekutinu od vařeného květáku doplníme o zeleninový fond, přidáme zasmažku a za občasného prošlehávání pozvolna vaříme alespoň 20 minut. Vložíme vařené růžičky květáku, nasucho opečenou na nudličky nakrájenou nebo nastrouhanou mrkev, přidáme vařené krupky a společně převaříme. Při výdeji sypeme nasekanou petrželovou natí.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1

## Výrobek

### Essence Zeleninový bujón

- Tekutá forma ulehčuje dávkování a skvěle se rozpouští v teplých i studených pokrmech
- Pokrmu dodávají výraznou chuť
- Široké použití: polévky, omáčky, těstoviny, rizoto, marinády, dipy



# Italská zelená minestrone polévka



## Suroviny na 10 porcí

Hrášek zelený	250 g
Fava fazole	100 g
Řapíkatý celer	100 g
Čerstvá cuketa	200 g
Čerstvý špenát	100 g
Mangold	200 g
Brambory	250 g
Čerstvá kapusta	250 g
Mrkev	200 g
Pórek	170 g
Zelené čerstvé fazolové lusky	200 g
Plochá petrželová nať	20 g
Cibule	100 g
Česnek	15 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	60 g
Knorr Gnocchetti Sardi - mušličky	100 g
Olivový olej	20 ml
Voda	2500 ml

## Výživové údaje na 100 g

Energie	159 kJ/ 38 kcal
Tuky	0,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,1 g
Sacharidy	6,5 g
z toho cukry	1,2 g
Vláknina	1,7 g
Bílkoviny	1,9 g
Sůl	0,308 g

## Příprava

Nejdříve si připravíme zeleninu. Vylopeme hrášek, a pokud jsou dost zralé, tak i fazole fava. Jsou-li mladé, pouze luskům odřízneme stopku a špičku a jemně je pokrájíme. U řapíků celeru nahoře pomocí nože uchopíme tuhá vlákna v žebrování a tahem je odloupneme, pak nakrájíme na plátky. Cuketu krájíme i se slupkou – velmi malé plody na plátky, větší na kostky. Řapíky mangoldu pokrájíme na menší kousky, listy na větší. Baby špenát můžeme do polévky vložit rovnou (větší listy prodávané na váhu zbavte tuhých stonků, omyjte a nakrájejte nahrubo). V hrnci na oleji osmahneme cibuli i česnek asi tři až pět minut doměkka. Vložte kostičky brambor, pokrájenou mrkev, celerové řapíky, kapustu a pórek a opékejte další tři minuty, až zelenina začne krásně vonět. Přidáme mangold, špenát, pokrájenou cuketu, fazolky, fazole fava a petrželku. Vše zalijeme asi 2,5 l horké vody přidáme zeleninový fond a promícháme. Zatím nesolíme, protože případný vývar je sláný. Počkáme, až se chutě rozvinou. Polévku zvolna vaříme 10 min. Do polévky přidáme těstoviny. Vaříme dalších asi 10 min. (zelenina a těstoviny by měly změkhnout). Při podávání pokapeme na talíři olivovým olejem a případně posypeme parmazánem.

Tip: Polévku můžete dochutit přidáním trochu bazalky.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1,9







# Zeleninový vývar s drožďovými knedlíčky



## Suroviny na 10 porcí

Mrkev	600 g
Petržel	100 g
Celer	450 g
Kedlubna	300 g
Řapíkatý celer	120 g
Pórek	130 g
Jarní cibule	150 g
Hrášek (mražený)	200 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	40 g
Libeček	5 g
Pažitka	5 g
Voda	2500 ml
Rama Culinesse Profi	80 ml
Žlutá cibule	150 g
Droždí	84 g
Mouka polohrubá	60 g
Vejce	3 ks (150 g)
Sůl	1 g
Knorr Majoránka	0,5 g
Strouhanka	85 g

## Výživové údaje na 100 g

Energie	197 kJ/47 kcal
Tuky	1,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,3 g
Sacharidy	5,4 g
z toho cukry	1,2 g
Vláknina	1,6 g
Bílkoviny	1,7 g
Sůl	0,265 g

## Příprava

V hrnci rozeňřejeme polovinu tuku a osmahneme na něm zeleninu (kromě hrášku) a cibuli. Zalijeme vlažnou vodou se zeleninovým fondem, přidáme snítku libečku a přivedeme k varu. Povaříme 10 minut, přidáme hrášek, a jakmile se začne polévka vařit, je připravená k podávání s knedlíčky. Podle potřeby polévku ještě dochutíme fondem a podáváme posypané bylinkami. Příprava knedlíčků: Nejprve osmahneme na zbylém tuku cibuli a opékáme ji na mírném ohni dosklovita. Přidáme rozdrobené droždí a necháme ho na mírném ohni rozpustit. Dále opékáme, dokud se droždí opět nespojí a tuk se neoddělí. Vsypeme mouku, krátce osmahneme a stáhneme z ohně, směs dáme do mísy a necháme zchladnout. Pak vmícháme vejce, sůl, majoránku a tolik strouhanky, aby hmota byla vláčná, ale ne tuhá. Vytvarujeme malé knedlíčky, které vaříme asi 3 minuty, dokud knedlíčky nevyplavou.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 3, 7, 9

## Výrobek

### Rama Culinesse Profi

- S máslovou příchutí
- Neprská
- Na smažení masa, ryb, zeleniny, hub



# Bramborová polévka s pohankou



## Suroviny na 10 porcí

Cibule žlutá	100 g
Petržel	80 g
Mrkev	250 g
Celer	80 g
Řepkový olej	60 ml
Brambory	400 g
<b>Knorr Houbový bujón</b>	40 g
Kapustový list	80 g
Voda	2000 ml
Kmín	0,5 g
<b>Knorr Majoránka</b>	0,5 g
Česnek	10 g
Cizrnová mouka	50 g
Plochá petrželová nať	10 g
Pohanka - lámanka	400 g
Libeček	10 g

## Výživové údaje na 100 g

Energie	334 kJ/80 kcal
Tuky	2,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,3 g
Sacharidy	12,6 g
z toho cukry	0,7 g
Vláknina	2,2 g
Bílkoviny	2,6 g
Sůl	0,585 g

## Příprava

Cibuli, oloupanou kořenovou zeleninu a brambory nakrájíme na kostičky. Kapustu nakrájíme na hrubé nudle. Pohanku uvaříme zvlášť v dostatečném množství vody doměkka. Nakrájenou cibuli orestujeme dorůžova, zasypeme cizrnovou moukou a připravíme světlou zasmažku. Za neustálého prošlehávání zalijeme vlažnou vodou, přivedeme k varu, přidáme kmín, houbový bujón, nakrájenou kořenovou zeleninu a vaříme do poloměkka. Poté přidáme brambory a kapustu a dovaříme doměkka. Polévku dochutíme česnekem a majoránkou, vložíme vařenou pohanku a před výdejem vmícháme nasekanou čerstvou petrželku a libeček.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 6, 7, 9

## Výrobek

### Houbový bujón

- Houbový bujón zvýrazní chuť nezávisle na ročním období









# Lámanková polévka s vejcem a červenou čočkou



## Suroviny na 10 porcí

Pórek	400 g
Červená cibule	200 g
Mrkev	200 g
Petržel	200 g
Brambory	300 g
Červená čočka	200 g
Pohanka - lámanka	150 g
Řepkový olej	100 ml
Kari koření	1 g
Knorr Professional Essence Zeleninový bujón	60 g
Voda	2000 ml
Česnek	15 g
Kerblík	10 g
Vejce	2 ks (100 g)

## Výživové údaje na 100 g

Energie	326 kJ/78 kcal
Tuky	3,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,3 g
Sacharidy	9,4 g
z toho cukry	1,0 g
Vláknina	1,4 g
Bílkoviny	2,9 g
Sůl	0,397 g

## Příprava

Na oleji orestujeme na proužky nakrájený pórek, mrkev, petržel a cibuli, na kostičky nakrájené brambory, kari koření, prolisovaný česnek a zalijeme vodou se zeleninovým fondem a povaříme 10 minut. Poté přidáme propláchnutou červenou čočku a pohankovou lámanku a povaříme ještě 5 minut. Ke konci varu vmícháme rozšlehaná vejce, která necháme srazit. Ochutíme nasekaným kerblíkem.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 3

## Výrobek

### Essence Zeleninový bujón

- Tekutá forma ulehčuje dávkování a skvěle se rozpouští v teplých i studených pokrmech
- Pokrmu dodávají výraznou chuť
- Široké použití: polévky, omáčky, těstoviny, rizoto, marinády, dipy



# Pšeničná tortilla s čerstvou zeleninou a pečeným tempehem a s ovocem



## Suroviny na 10 porcí tortily

Pšeničná tortilla	10 ks (600 g)
Ledový salát	200 g
Salátová okurka	500 g
Rajčata	400 g
Paprika čerstvá	300 g
Hellmann´s Yofresh	300 g
Rama Cremefine Fraiche	150 g
Na zjemnění 24%	
Tempeh (marinovaný)	500 g
Hellmann´s omáčka k masu - steak	125 ml

## Suroviny na 10 porcí ovoce

Jablko nebo pomeranč	10 ks á 120 g
----------------------	---------------

## Výživové údaje na 100 g tortilly s jablkem

Energie	539 kJ/129 kcal
Tuky	5,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	15,8 g
z toho cukry	5,4 g
Vláknina	1,7 g
Bílkoviny	3,4 g
Sůl	0,448 g

## Příprava

Z ledového salátu, paprik, rajčat a okurek připravíme nakrájený salát na proužky, který spojíme Yofresh omáčkou a zakysaným krémem ochuceným steakovou omáčkou. Tempeh nakrájíme také na pruhy a spolu se salátem klademe na placky a zarolujeme.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 3, 6, 7, 10

## Výrobek

### Cremefine Fraiche Na zjemnění 24%

- Při aplikaci na teplá jídla se rozpouští výrazně pomaleji
- Zůstává stabilní v teplých úpravách a v kyselém prostředí
- Vynikající pro konečnou úpravu teplých i studených jídel







# Celozrnné těstoviny s bezmasým boloňským ragú a salátem z mladého špenátu a ředkviček



## Suroviny na 10 porcí hl. pokrmu

Celozrnné těstoviny	900 g
Cibule	100 g
Mrkev	150 g
Řapíkatý celer	50 g
Sojový granulát	300 g
Knorr Základ na boloňskou omáčku	200 g
Voda	1000 ml
Olivový olej	50 ml
Tvrdý sýr Eidam 20%	200 g
Knorr Professional Essence	40 g
Hovězí bujón	
Voda (na namočení granulátu)	1000 ml
<b>Suroviny na 10 porcí salátu</b>	
Baby špenátové listy	100 g
Ředkvičky	70 g
Voda	100 ml
Řepkový olej	20 ml
Knorr Řecká zalivka	10 g

## Výživové údaje na 100 g těstovin s ragú a salátem

Energie	560 kJ/134 kcal
Tuky	2,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,7 g
Sacharidy	18,9 g
z toho cukry	2,9 g
Vláknina	3,2 g
Bílkoviny	8,2 g
Sůl	0,720 g

## Příprava

Úprava před vařením: Dáme vařit vodu. Do mísy nebo GN nádoby vložíme hovězí essenci, vložíme sóju, zalijeme vařící vodou, přikryjeme poklicí, dobře promícháme a necháme minimálně půl hodiny odstát. Oloupanou cibuli a řapíkatý celer nakrájíme nadrobno, očištěnou mrkev nastrouháme nebo nakrájíme na jemno. Ze sójového masa odstraníme vodu, kterou přelijeme do jiné nádoby (fond nám poté pomůže k dochucení omáčky). Ze sóji vymačkáme co nejdůkladněji vodu, poté sóju dáme na pánev, zakápneme olivovým olejem a opékáme. Když sója získá hnědší barvu, přidáme orestovanou cibuli s celerem a mrkví, zalijeme odloženým fondem a přidáme směs pro boloňskou omáčku. Omáčku povaříme a vedle v dostatečném množství vařící vody uvaříme celozrnné těstoviny. Jednotlivé porce ihned přeléváme omáčkou a sypeme strouhaným sýrem.

Salát: Omyté ředkvičky nakrájíme na tenké plátky a promícháme se špenátovými lístky. Salát pokropíme zalivkou, kterou připravíme smícháním zbylých ingrediencí.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 6, 7, 9, 10

# Houbové pohankoto s řapíkatým celerem a salátem z kyselého zelí a červené řepy



## Suroviny na 10 porcí pohankota

Loupaná pohanka	800 g
Žlutá cibule	200 g
Řapíkatý celer	120 g
Mrkev	250 g
Olivový olej	100 ml
Česnek	20 g
Žampiony	350 g
Knorr Houbový bujón	20 g
Kmín	1 g
Knorr Majoránka	0,50 g
Strouhaný sýr Eidam 20%	100 g

## Suroviny na 10 porcí salátu

Zelí kysané bílé	600 g
Cukr třtinový	20 g
Řepkový olej	40 ml
Červená cibule	50 g
Červená řepa (nudličky)	200 g

## Výživové údaje na 100 g pohankota se salátem

Energie	740 kJ/177 kcal
Tuky	6,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,0 g
Sacharidy	23,9 g
z toho cukry	2,5 g
Vláknina	4,0 g
Bílkoviny	5,4 g
Sůl	0,64 g



## Příprava

Ve vroucí vodě uvaříme loupanou pohanku doměkka, asi 10–12 minut. Mezitím na oleji orestujeme (ne do barvy) nakrájenou cibuli, celer a česnek, přidáme na plátky nakrájené žampiony a drobně pokrájenou mrkev. Ochutíme kmínem a dusíme asi 10 minut. Nakonec smícháme s uvařenou pohankou, dochutíme houbovým bujónem a podrcenou majoránkou, na talíři posypeme nastrohaným sýrem.

Salát: Čerstvé kysané zelí několikrát překrojíme a promícháme s nudličkami vařené červené řepy, nakrájenou cibulí, olejem a cukrem. Podáváme vychlazený a proleželý.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 6, 7, 9

## Výrobek

### Houbový bujón

- Houbový bujón zvýrazní chuť nezávisle na ročním období









# Pečené květákovo-cuketové placičky s bramborovou kaší a malinovo-jogurtovým nápojem



## Suroviny na 10 porcí hl. pokrmu

Cuketa	400 g
Květák	600 g
Ovesné vločky	300 g
Knorr Základ na mleté maso	80 g
Voda	120 ml
Kmín mletý	2 g
Římský kmín	2 g
Česnek	20 g
Rama Combi Profi	80 ml
Bramborová kaše s mlékem Knorr	380 g
Voda	2000 ml
Rama Cremefine Na vaření 15%	100 ml
<b>Suroviny na 10 porcí nápoje</b>	
Polotučné mléko 1,5% tuku	2000 ml
Jogurt bílý 2,7% tuku	500 ml
Instantní nápoj - Malina Alsa	250 g

## Výživové údaje na 100 g placiček s jogurtovým nápojem

Energie	347 kJ/83 kcal
Tuky	2,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	12,7 g
z toho cukry	5,9 g
Vláknina	1,2 g
Bílkoviny	3,1 g
Sůl	0,355 g

## Příprava

Ovesné vločky namočíme do vody. Zeleninu nakrájíme nebo nakrouháme na drobnější kousky a v horké vodě asi 2 minuty blanšírujeme. Po zchlazení zeleninu vložíme do mísy, přidáme k odměřené vodě namočenou směs pro mletá masa, namočené vločky, prolisovaný česnek, kmíny a promícháme. Pomocí lžice nanášíme směs na placičky na tukem nastříkaný plech, povrch placiček opět postříkáme tukem a pečeme v konvektomu asi 8 minut při 170 °C. Podáváme s bramborovou kaší, kterou připravíme následovně. Směs vsypeme najednou do vody o teplotě 80 °C, promícháme, aby nezůstaly suché hrudky a kaši necháme 2 minuty odstát. Poté lehce promícháme metlou do konzistence hladké kaše za přidání rostlinného krému.

Nápoj: V mixéru vymícháme mléko, jogurt a malinový nápoj. Podáváme vychlazené ve sklenici.

## Alergeny\*

- 1, 3, 7

## Výrobek

### Cremefine Profi Na vaření 15%

- Jedinečné spojení 70% podmaslí a rostlinného oleje
- Může se přidávat bezprostředně do teplých a kyselých pokrmů
- Udrzuje své vlastnosti během chlazení a nesráží se během přihřívání



# Oravské bramborové halušky s čerstvými špenátovými listy, sýrovou omáčkou a rajčatovým salátem

## Suroviny na 10 porcí halušek

Knorr Halušky	1000 g
Voda (do těsta)	1200 ml
Čerstvý špenát	1000 g
Žlutá cibule	100 g
Rama Culinesse Profi	80 ml
Knorr Jemná sýrová omáčka	140 g

## Suroviny na 10 porcí salátu

Voda (na zálivku)	800 ml
Rajčata	1000 g
Voda	50 ml
Řepkový olej	30 ml
Cukr	50 g
Sůl	5 g
Jarní cibule	80 g
Jablečný ocet	50 ml
Knorr Pepř černý mletý	0,50 g
Vejce	4 ks

## Výživové údaje na 100 g halušek se salátem

Energie	460 kJ/110 kcal
Tuky	3,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,0 g
Sacharidy	15,9 g
z toho cukry	1,9 g
Vláknina	1,9 g
Bílkoviny	3,4 g
Sůl	0,930 g

## Příprava

Směs důkladně smícháme se studenou vodou a necháme 5 minut odstát. Těsto protlačíme přes síto na halušky přímo do vroucí vody. Až halušky vystoupají na povrch, tak vodu slijeme. Na tuku orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme špenátové listy a necháme je zavadnout. Zvlášť připravíme sýrovou omáčku - směs vmícháme do horké vody a necháme 2 minuty povařit. Omáčku poté smícháme s haluškami a špenátem (nebo přelijeme přes směs halušek se špenátem).

Salát: Opláchnutá rajčata nakrájíme na tenké plátky, posypeme drobně nakrájenou jarní cibulkou a pokapeme zálivkou připravenou z vody, octa, cukru a oleje a ochucenou jemně solí a pepřem.

## Alergeny<sup>2</sup>

- 1, 3, 7

## Výrobek

### Jemná sýrová omáčka

- Vysoká kvalita chuti, příjemná vůně a správná konzistence
- Řada prémiových omáček umožňující kreativní a moderní variace oblíbených chutí





## Produkty použité v receptech

### Essence a bujony



**Essence Hovězí bujón 1 l**

Vhodnost



**Essence Zeleninový bujón 1 l**

Vhodnost



**Houbový bujón 1 kg**

Počet porcí 200

Vhodnost



### Základy a omáčky



**Základ pro boloňskou omáčku 1 kg**

Vydatnost 8,5 kg

Vhodnost



**Jemná sýrová omáčka 1,2 kg**

Vydatnost 6,6 l

Vhodnost



**Základ na mleté maso 2 kg**

Vydatnost 18,5 kg

Vhodnost

### Zálivky a koření



**Řecká zálivka 700 g**

Vydatnost 7 l

Vhodnost



**Majoránka 250 g**

Vhodnost



**Pepř černý mletý 500 g**

Vhodnost



### Těstoviny a bramborové přílohy



**Bramborová kaše s mlékem 4 kg**

Počet porcí 130

Vhodnost



**Halušky 6 kg**

Počet porcí 54

Vhodnost



**Gnocchetti Sardi - Mušličky 3 kg**

Vhodnost

## Studená omáčka



**Yofresh**  
5 l

**Vhodnost**

## Instantní nápoje



**Malina**  
1 kg

**Počet porcí** 40

**Vhodnost**

## Rama Cremefine



**Cremefine Profi**  
**Na vaření** 1 l

**Vhodnost**



**Cremefine Profi**  
**Na zjemnění** 1 l

**Vhodnost**

## Tuky



**Rama Culinesse Profi**  
0,9 l

**Vhodnost**



**Rama Combi Profi**  
3,7 l

**Vhodnost**



## Seznam alergenů



**1. OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK** (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich), kromě výjimek, uvedených v nařízení\*\*



**2. KORÝŠI** a výrobky z nich, kromě výjimek uvedených v nařízení\*\*



**3. VEJCE** a výrobky z nich



**4. RYBY** a výrobky z nich, kromě výjimek uvedených v nařízení\*\*



**5. JÁDRA PODZEMNICE OLEJNÉ (ARAŠÍDY)** a výrobky z nich



**11. SEZAMOVÁ SEMENA** a výrobky z nich



**12. OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY** v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l



**6. SÓJOVÉ BOBY** a výrobky z nich, kromě výjimek, uvedených v nařízení\*\*



**7. MLÉKO** a výrobky z něj včetně laktózy, kromě výjimek uvedených v nařízení\*\*



**8. SKOŘÁPKOVÉ PLODY**, konkrétně: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich



**9. CELER** a výrobky z něj



**10. HOŘČICE** a výrobky z ní



**13. VLČÍ BOB (LUPINA)** a výrobky z něj



**14. MĚKKÝŠI** a výrobky z nich

## Co znamenají naše symboly?

Pro vaši snadnější orientaci používáme v brožůře níže uvedené symboly, které vám slouží jako vodítko při sestavování jídelních lístků (např. pro vegetariány.)



### Ze surovin neobsahující vejce

Takto označené výrobky neobsahují podle receptury přidaná vejce a jejich stopy.



### Ze surovin neobsahující maso

Takto označené výrobky neobsahují podle receptury masovou složku.



### Ze surovin neobsahující cukr

Takto označené výrobky neobsahují podle receptury přidaný cukr.



### Bez přidaného glutamanu sodného

Takto označené výrobky neobsahují podle receptury přidaný glutamát (MSG)

\*Pokrmky obsahují alergeny. Uvedení alergenů je pouze orientační. Pozorně sledujte složení jednotlivých použitých surovin. Platnost ke dni: 1. 9. 2015

\*\*NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům.

Více školních receptů  
a inspirace naleznete  
na [www.ufs.com](http://www.ufs.com)

UNILEVER ČR, spol. s r. o.  
Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8  
infolinka: 844 222 844  
e-mail: [infolinka@unilever.com](mailto:infolinka@unilever.com)  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)

