



Děti oceňují novinky,  
i ty na talíři.

Školní obědy  
ze všech koutů světa

 **Unilever**  
**Food**  
**Solutions**

**Školní obědy ze všech koutů světa** je další publikací Unilever Food Solutions, která obsahuje recepty pro školní jídelny. Na základě inspirace posledními gastronomickými trendy popularizujícími jídla různých kultur a snahy o zpestření dětského menu jsme vytvořili ve spolupráci s nutričními specialisty recepty na pět kompletních obědových menu. Tyto recepty Vám budou pomocníkem nebo inspirací při tvorbě chutného, nutričně vyváženého a vzhledově atraktivního jídelníčku.

Dětská strava nesmí být monotónní, příliš sladká nebo tučná. Taková jídla jako hamburger, špagety nebo čokoládový dezert mohou být součástí dětského jídelníčku při využití nutričně vyvážených surovin. Při tvorbě receptů bylo naším cílem přispět ke tvorbě správných stravovací návyků tím, že se sníží množství konzumovaných nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, cukru, soli, energie a navýší podíl vlákniny. Každý recept označený logem „Vím, co jím“ je certifikovaný a splňuje přísná kritéria, vycházející z mezinárodních výživových doporučení.

Zaujměte své malé strážníky novými chutěmi a pobavte se společně při poznávání jiných kultur a jejich chutí.

**Přejeme dobrou chuť!**

**Plakáty a zábavné kvízy** k vybraným zemím z této brožury, více informací na téma dětského menu a recepty najdete na: [www.ufs.com](http://www.ufs.com) v sekci Recepty, Školní obědy.



## FRANCOUZSKÝ DEN

4 - 7

Polévka po selšku

Zadělávané luře s bramborovou kaší, broholicí  
a květáhem

Jablečný rozvar



## AMERICKÝ DEN

8 - 11

Dýňová polévka

Medové luřecí paličky s pečeným bramborem,  
zeleninou a sýrovým dipem

Tvaroh s ovocem a granolou



## MEXICKÝ DEN

12 - 15

Aztécká polévka s opečenými nudlemi

Těstoviny s luřecím masem a rajčatovým salátem

Čokoládová pěna se skořicí



## INDICKÝ DEN

16 - 19

Cizrnová polévka z Bombaje

Kuře Garam Masala se šafránovým luskusem  
a salátem Hindů

Ananasové Lassi



## ITALSKÝ DEN

20 - 23

Zeleninová polévka Minestrone

Špagety po boloňsku, pomeranč

Tvarohový dezert Tiramisu







# Potage Paysanne

## Polévka po selsku

### Suroviny na 10 porcí

Cuketa	200 g
Zelené fazolové lusky	150 g
Žluté fazolové lusky	150 g
Zelí	150 g
Mrkev	150 g
Zelený hrášek	200 g
Knorr Essence Zeleninový bujón	30 g
Voda	2 l

### Výživové údaje na 100 g

Energie	63 kJ/15 kcal
Tuky	0,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0 g
Sacharidy	2,6 g
z toho cukry	0,8 g
Vláknina	1 g
Bílkoviny	0,8 g
Sůl	0,465 g
Celková hmotnost pokrmu	3 030 g

### Příprava

- Cuketu se slupkou nakrájejte na pravidelné plátky nebo nudličky, zelí nakrouhejte, mrkev nakrájejte na kostičky a z fazolí případně odstraňte konce.
- Přiveďte vodu k varu, přidejte zeleninový bujón a zeleninu bez cukety.
- Polévku vařte do 3/4 měkkosti zeleniny a nakonec přidejte cuketu.

### Alergeny\*

- bez alergenů

### Výrobek

#### Knorr Essence Zeleninový bujón 1 l

- K dochucování jídel – pomáhá získat plnou chuť a aroma zeleniny.
- Tekutá forma zjednodušuje dávkování, okamžitě se rozpustí v pokrmu a výborně se spojuje s jinými složkami.
- Velmi široké využití v horkých i studených jídlech: polévky, rizota, nádivky, marinády, dipy.
- Bez přidaného glutamanu sodného, konzervantů a přidaných barviv. Bez lepku.





## Velouté de poulet avec des légumes Zadělávané kuře s bramborovou kaší, brokolicí a květákem



### Suroviny (10 porcí)

Kuřecí stehýnka bez kůže	1,5 kg
Žampiony	100 g
Mrkev	150 g
Pórek	50 g
Rama Cremefine Profi Na vaření	0,05 l
Knorr Delikat	1 g
Knorr Pepř mletý	0,2 g
Olejí	0,05 l
Knorr Essence Kuřecí bujón	10 g
Voda	0,3 l
Knorr Jíška světlá	20 g

### Suroviny pro přílohu a salát (10 porcí)

Knorr Bramborová kaše s mlékem	270 g
Voda	1,5 l
Brokolice	1,2 kg
Květák	1,2 kg
Sůl	2 g
Cukr	5 g

### Výživové údaje na 100 g

Energie	281 kJ/67 kcal
Tuky	2,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,6 g
Sacharidy	4,1 g
z toho cukry	1,2 g
Vláknina	1,6 g
Bílkoviny	6,5 g
Sůl	0,272 g
Celková hmotnost pokrmu	6 408 g

### Příprava

- Kuřecí stehýnka okořeňte a nechte chvíli odležet. Na oleji opečte dozlatova, přidejte nakrájenou zeleninu, houby, zalijte Essence Kuřecím bujónem a duste do měkka jako zadělávané maso. Ke konci vaření přidejte Rama Cremefine a zahustěte jíškou.
- Uvedte vodu (1,5 l) do varu. Sundejte z ohně a nechte ochladnout na teplotu 80–85 °C, vmíchejte bramborovou kaši. Odstavte na 2–3 minuty, poté ještě jednou před podáním krátce promíchejte.
- Brokolici a květák uvařte ve sladko-slané vodě a podávejte.

### Alergeny\*

- 1, 3, 7

## Compote de pommes Jablečný rozvar



### Suroviny (10 porcí)

Jablka	667 g
Cukr	13 g
Kyselina citronová	0,7 g
Oplátková trubička	10 kusů (133 g)

### Výživové údaje na 100 g

Energie	478,8 kJ/114 kcal
Tuky	0,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0 g
Sacharidy	21,8 g
z toho cukry	18,2 g
Vláknina	1,6 g
Bílkoviny	1,7 g
Sůl	0,05 g
Celková hmotnost pokrmu	814 g

### Příprava

- Jablka oloupejte, rozkrájejte a rozvařte s cukrem.
- Dochutěte kyselinou citronovou a ozdobte trubičkou.

### Alergeny\*

- 1, 3, 5, 6, 7, 8



naroda roli dědičné... která el-  
 je pro jistou v dráhu svou.  
 jsem v samém počtu a se bych se měl dobře. Moje  
 jako náhodně době a se bych se měl dobře. Moje  
 věka (včelval), a přes ani jsem již jako baron.  
 — no již jsem krátka velmi lacině, vel-  
 se má k tomu hospodsky. Já chlapík  
 chtěl být, ona nechápe tuze dobře, její do-  
 rade v těle, a poněvadž a ona neví kudy  
 penězům, nechodím už k ní, abych  
 stl v cestě. Zenská jsou si po-  
 y se si pomůže. Konečně jsem si po-  
 lušný párek a vidím dobře  
 dělí svorné pojídat ledvinu  
 ž, že jsem nehrál s ní ko-  
 lhostejna, sic bych tak  
 co s ní — to je to!  
 ným praním, aby se









# Pumpkin Soup

## Dýňová polévka

### Suroviny (10 porcí)

Dýně	400 g
Mrkev	140 g
Celer	150 g
Petržel	100 g
Knorr Stellini - hvězdičky	60 g (200 g po uvaření)
Knorr Kuřecí bujón	30 g
Voda	2 l
Cukr	10 g
Jablečná šťáva	0,1 l

### Výživové údaje na 100 g

Energie	92,4 kJ/22 kcal
Tuky	0,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,1 g
Sacharidy	4,2 g
z toho cukry	1,3 g
Vláknina	0,7 g
Bílkoviny	0,7 g
Sůl	0,447 g
Celková hmotnost pokrmu	2 990 g

### Příprava

- Zeleninu nakrájejte na drobné kostky.
- Do vařící vody přidejte bujón, mrkev, petržel a celer. Těstovinu uvařte zvlášť a vkládejte až při výdeji.
- Polévku vařte do 3/4 měkkosti zeleniny a nakonec přidejte dýni, cukr a jablečnou šťávu.

### Alergeny\*

- 1, 3, 9

### Výrobek

#### Knorr Kuřecí bujón

- Čirý zlatavý bujón s typickou vůní a chutí vývaru z kuřecího masa a kostí, obohacený sekanou petrželkou. Obsahuje kuřecí maso.
- Vhodný pro přípravu polévek, omáček, šťáv, na dochucení zeleninových směsí nebo různých drůbežích pokrmů.





## Honey Chicken Drumsticks Medové kuřecí paličky s pečeným bramborem, zeleninou a sýrovým dipem

### Suroviny (10 porcí)

Kuřecí paličky	3 kg
Červený vinný ocet	40 g
Med	30 g
Knorr Sambal Manis	250 g
Rama Combi Profi	20 g
Pečené brambory ve slupce	1 kg

### Suroviny na salát (10 porcí)

Řapíkatý celer	500 g
Mrkev	500 g
Bílá ředkev	300 g
Hellmann´s Yofresh	200 g
Sýr Niva 40%	200 g
Rama Cremefine Fraiche	5 g
Mléko odstředěné (0,5% tuku)	0,1 l

### Výživové údaje na 100 g

Energie	546 kJ/130 kcal
Tuky	6,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,9 g
Sacharidy	6,9 g
z toho cukry	4,3 g
Vláknina	0,8 g
Bílkoviny	10,7 g
Sůl	0,523 g
Celková hmotnost pokrmu	6 170 g

### Příprava

- V misce smíchejte vinný ocet, med a Knorr Sambal Manis, můžete lehce povolit vodou. 2/3 marinády promíchejte s paličkama, postříkejte tukem Rama Combi Profi a pečte při 175°C cca. 30 min, pak otočte a dopékejte na 185 °C cca 15 min, dle velikosti paliček. Zbylou 1/3 marinády si nechejte na potřání během pečení a obrácení nebo na oglazování po upečení.
- Modrý sýr nakrájejte na kousky a v mixéru rozmixujte společně s Hellmann´s majonézou, přidejte zakysaný krém a případně si upravíte konzistenci mlékem. Zeleninu nakrájejte na hranolky, které se při konzumaci namáčejí do studené dipové omáčky.
- Podáváme s čerstvou zeleninou, dipem a na sucho pečenými bramborami ve slupce.

### Alergeny\*

- 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

## Cottage Cheese with Fruit and Granola Tvaroh s ovocem a granolou



### Suroviny (10 porcí)

Netučný jemný tvaroh	417 g
Jahody	670 g
Müsli (Emco) – lehké a křehké	100 g
Cukr	21 g

### Výživové údaje na 100 g

Energie	348,6 kJ/83 kcal
Tuky	1,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,2 g
Sacharidy	10,9 g
z toho cukry	5,8 g
Vláknina	2 g
Bílkoviny	5,9 g
Sůl	0,09 g
Celková hmotnost pokrmu	1 208 g

### Příprava

- Umyté jahody nakrájejte na kousky.
- Tvaroh promíchejte s cukrem, jahodami a rozložte na misky.
- Nakonec posypte dezert směsí müsli.

### Alergeny\*

- 1, 6, 7, 8









# Sopa Azteca de tortilla

## Aztécká polévka s opečenými nudlemi

### Suroviny (10 porcí)

Mrkev	120 g
Řapíkatý celer	160 g
Červená cibule	140 g
Olej	0,02 l
Voda	2 l
Knorr Hovězí bujón	40 g
Knorr Rajčatový protlak	60 g
Knorr Tomato Pronto	120 g
Tortilla pšeničná	3 placky (400 g)

### Výživové údaje na 100 g

Energie	247,2 kJ/59 kcal
Tuky	1,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,4 g
Sacharidy	9,4 g
z toho cukry	1,2 g
Vláknina	0,6 g
Bílkoviny	1,2 g
Sůl	0,673 g
Celková hmotnost pokrmu	3 060 g

### Příprava

- Mrkev, celer a cibuli nakrájejte na proužky a orestujte na oleji spolu s rajčatovým protlakem.
- Dále směs zalijte vodou, přidejte bujón a Tomato Pronto.
- Uvařte polévku do měkka.
- Tortilly nakrájejte na proužky a opečte na suché pánvi.
- Polévku Azteca podávejte s proužky tortilly.

### Alergeny\*

- 1, 7, 9

### Výrobek

#### Knorr Tomato Pronto 2 kg

- Vyrobeno z italských rajčat dozrálých na slunci a sklizených v nejvyšší fázi zralosti.
- Vhodné pro vegany.
- Dodává pokrmům výraznou rajčatovou chuť a barvu.
- Může se používat pro další tepelnou úpravu nebo za studena.
- Balení (2 kg) = 3 kg čerstvých rajčat.





## Pasta Casserole Těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým salátem



### Suroviny (10 porcí)

Těstoviny celozrnné (bezvaječné)	700 g (po uvaření 1400 g)
Kuřecí prsa bez kůže	1000 g
Vařená vepřová šunka	200 g
Celer	200 g
Cibule	300 g
Olaj	0,1 l
Knorr Essence Kuřecí bujón	20 g
Voda	1 l
Sterilované červené fazole	250 g
Česnek	20 g (3 stroužky)
Listový špenát	300 g
Rama Cremefine Profi Na vaření	0,1 l
Tvrdý sýr (30% tuku)	100 g
Zelená petrželka	10 g (1/2 svazku)

### Suroviny na salát (10 porcí)

Rajčata	1,5 kg
Červená cibule	100 g
Zelená petrželka	20 g
Knorr Pepř mletý	0,2 g

### Výživové údaje na 100 g

Energie	424,2 kJ/101 kcal
Tuky	2,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,6 g
Sacharidy	10,9 g
z toho cukry	1,3 g
Vláknina	1,8 g
Bílkoviny	7,3 g
Sůl	0,27 g
Celková hmotnost pokrmu	5 920 g

### Příprava

- Těstoviny uvařte. Kuřecí maso, šunku a cibuli nakrájejte na kostičky, celer nastrouhejte na struhadle. Všechno orestujte na oleji, přidejte kuřecí fond připravený z kuřecí Essence a vody a vařte do měkka. Ke konci vaření přidejte fazole, česnek, umyté listy špenátu a Rama Cremefine Profi Na vaření. Na talíři rozložte těstoviny, polijte omáčkou a posypte nastrouhaným sýrem a nasekanou petrželkou.
- Rajčata na salát nakrájejte na kousky, cibuli na drobné kostičky, petrželku nasekejte. Zeleninu dohromady promíchejte a dochuťte pepřem.

### Alergeny\*

- 1, 3, 7, 9

## Mousse de chocolate Čokoládová pěna se skořicí

### Suroviny (10 porcí)

Rama Cremefine Profi Na šlehání	0,1 l
Čokoláda na vaření	20 g
Cukr	30 g
Kakaový prášek	15 g
Piškoty cukrářské	90 g (10 ks)
Skořice	1 g

### Výživové údaje na 100 g

Energie	1537 kJ/366 kcal
Tuky	16,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	12,9 g
Sacharidy	22 g
z toho cukry	19,3 g
Vláknina	3,5 g
Bílkoviny	5,3 g
Sůl	0,143 g
Celková hmotnost pokrmu	256 g

### Příprava

- Krém Rama Cremefine Profi Na šlehání zahřejte a rozpustte v něm nalámanou čokoládu. Přidejte kakao, cukr a skořici a nechte řádně vychladit.
- Mixujte postupně od nejnižších otáček až na nejvyšší otáčky do husté pěny.
- Pěnu rozdělte na porce a ozdobte piškotem.

### Alergeny\*

- 1, 3, 6, 7











## वराक्षरु भराभङ्गरुलृठु

## Cizrnová polévka z Bombaje

## Suroviny (10 porcí)

Sterilovaná cizrna	300 g
Kari koření	5 g
Bobkový list	0,2 g (2 ks)
Nové koření	0,1 g (3 ks)
Knorr Essence Zeleninový bujón	40 g
Voda	2 l
Mrkev	160 g
Celer	100 g
Knorr Polparicca di Pomodoro – Krájená rajčata	150 g
Česnek	20 g (3 stroužky)

## Výživové údaje na 100 g

Energie	88,2 kJ/21 kcal
Tuky	0,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0 g
Sacharidy	3,1 g
z toho cukry	0,6 g
Vláknina	1,1 g
Bílkoviny	1,1 g
Sůl	0,38 g
Celková hmotnost pokrmu	2 775 g

## Příprava

- Do zeleninového vývaru vložte bobkový list a nové koření, krátce povařte a přidejte mrkev a celer nakrájený na proužky julienne.
- Ke konci vaření přidejte utřený česnek, cizrnu, kari koření a krájená rajčata.

## Alergeny\*

- 9

## Výrobek

Knorr Polparicca di Pomodoro  
– Krájená rajčata

- Vyrobeno z italských rajčat dozrálých na slunci a sklizených v nejvyšší fázi zralosti.
- Složení: 70% rajčat nakrájených na kostičky a 30% zahuštěné rajčatové šťávy.
- Může se používat pro další tepelnou úpravu nebo za studena.
- Jedno balení (2,55 kg) = 3,3 kg čerstvých rajčat.





## घृत्तरुखरु द्वरुखरुखरु बरुप्ररुखरु

### Kuře Garam Masala se šafránovým kuskusem a salátem Hindů

Suroviny (10 porcí)	Suroviny na přílohu a salát (10 porcí)	Výživové údaje na 100 g
Kuřecí prsa 1 kg	Kuskus 350 g	Energie 286 kJ/68 kcal
Česnek, utřený 26 g (4 stroužky)	Knorr Šafránová pasta 5 g	Tuky 2,7 g
Olivový olej 0,06 l	Sůl 5 g	z toho nasycené mastné kyseliny 0,4 g
Garam Masala 20 g (3 lžičce)	Olej 0,03 l	Sacharidy 4,7 g
Jogurt bílý [2,7% tuku] 200 g	Voda 0,8 l	z toho cukry 1,8 g
<b>Omáčka:</b>	<b>Salát:</b>	Vláknina 1,2 g
Knorr Polparicca di Pomodoro – Krájená rajčata 500 g	Zelí 300 g	Bílkoviny 5,8 g
Cibule 140 g	Mrkev 300 g	Sůl 0,3 g
Řapíkatý celer 100 g	Salátová okurka 300 g	Celková hmotnost pokrmu 5 253 g
Česnek 20 g (3 stroužky)	Zelená petrželka 25 g	
Cuketa 500 g	Červená cibule 100 g	
Sůl 5 g	Sůl 2 g	
	Olej 0,01 l	
	Jablečná šťáva 0,15 l	
	Cukr 5 g	
	Čerstvá červená paprika 300 g	

#### Příprava

- Kuřecí maso nakrájejte na plátky, potřete česnekem a okořeňte 1 lžičkou kořenící směsi Garam Masala. Řapíkatý celer a cuketu nakrájejte na velké kousky. Na rozpálený olej vložte kuře, nakrájenou cibuli a česnek, restujte s přidáním celeru a cukety. Nakonec přidejte zbývající koření, přičemž dávejte pozor, aby se nepřipálilo. K orestovaným složkám přidejte krájená rajčata a v případě potřeby podlijte vodou.
- Vodu povařte se šafránovou pastou, solí a olejem. Odstavte z ohně a vsypte kuskus. Nechte nabobtnat přikryté poklicí. Rozmíchejte a podávejte s kuřetem.
- Zeleninu nakrájejte na velké kostičky a osolte. Olej rozmíchejte s octem, cukrem, jablečnou šťávou, případně v kombinaci s jablečným octem a poté promíchejte se zeleninou. Salát ozdobte petrželkou.
- Na talíře rozložte kuskus, kuře v omáčce a nakonec polijte bílým jogurtem.

#### Alergeny\*

- 1, 7, 9

## खरुखरुप्ररु चरुप्रलृप्रडु

### Ananasové Lassi



Suroviny (10 porcí)	
Konzervovaný ananas (v mírně sladkém nálevu)	500 g
Jogurt bílý [2,7% tuku]	400 g
Kurkuma	dle uvážení (cca 5 g)

#### Výživové údaje na 100 g

Energie	264,6 kJ/63 kcal
Tuky	1,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,7 g
Sacharidy	10,8 g
z toho cukry	9,8 g
Vláknina	0,6 g
Bílkoviny	2,4 g
Sůl	0,002 g
Celková hmotnost pokrmu	905 g

#### Příprava

- Ananas rozmixujte s jogurtem, pro zvýraznění barvy můžete přidat špetku kurkumy.

#### Alergeny\*

- 7









# Minestrone di verdure

## Zeleninová polévka

### Minestrone

#### Suroviny (10 porcí)

Knorr Essence Zeleninový bujón	20 g
Voda	2 l
Mrkev	200 g
Cibule	100 g
Řapíkatý celer	150 g
Cuketa	250 g
Knorr Polparicca di Pomodoro – Krájená rajčata	300 g
Knorr Peperonata	200 g
Knorr Grandine – Tarhoňa	100 g
Olej	0,07 l

#### Výživové údaje na 100 g

Energie	171,2 kJ/40,8 kcal
Tuky	2,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,2 g
Sacharidy	4,1 g
z toho cukry	1,5 g
Vláknina	0,6 g
Bílkoviny	0,8 g
Sůl	0,208 g
Celková hmotnost pokrmu	3 390 g

#### Příprava

- Zeleninový bujón rozmíchejte v teplé vodě.
- Zeleninu nakrájejte na malé kostičky a orestujte.
- Do vroucího bujónu přidejte těstoviny Grandine, vařte cca 15 minut.
- Přidejte krájená rajčata, směs paprik a orestovanou zeleninu.
- Vše krátce povařte.

#### Alergeny\*

- 1, 9

#### Výrobek

##### Knorr Grandine Tarhoňa

- Těstoviny oblíbené u dětí díky svému tvaru a chuti
- Vyrobeno v Itálii
- Vhodné jako příloha, zavářka do polévek či součást salátů a dezertů
- Nelepí se





## Spaghetti Bolognese, arancione Špagety po boloňsku, pomeranč

### Suroviny (10 porcí)

Mleté vepřové maso (plec)	700 g
Cibule	120 g
Mrkev	250 g
Celer	120 g
Olej	0,05 l
Knorr Rajčatový protlak	70 g
Knorr Základ na boloňskou omáčku	150 g
Voda	0,8 l
Knorr Spaghetti – Špagety	900 g
Strouhaný tvrdý sýr (30% tuku)	100 g
Pomeranč	1 ks (101 g)

### Výživové údaje na 100 g

Energie	756 kJ/180 kcal
Tuky	5,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,7 g
Sacharidy	24,2 g
z toho cukry	3,5 g
Vláknina	1,5 g
Bílkoviny	8,1 g
Sůl	0,407 g
Celková hmotnost pokrmu	3 361 g

### Příprava

- Špagety uvařte.
- Cibuli nakrájejte na kostičky, mrkev a celer nastrouhejte na struhadle na zeleninu.
- Na oleji orestujte maso, zeleninu, přidejte Rajčatový protlak, Základ na boloňskou omáčku a vodu.
- Vše nechte dusit do měkka.
- Na talíř rozložte špagety a polijte omáčkou.
- Nakonec posypte strouhaným sýrem.

### Alergeny\*

- 1, 7, 9

## Tiramisu Tvarohový dezert Tiramisu



### Suroviny (10 porcí)

Carte d'Or Krém Tiramisu	50 g
Mléko (0,5% tuku)	83 ml
Netučný jemný tvaroh	500 g
Piškoty cukrářské	75 g (10 ks)
Vitakáva (k namáčení)	17 g
Voda	0,5 l
Kakaový prášek	33 g

### Výživové údaje na 100 g

Energie	340 kJ/81 kcal
Tuky	0,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Sacharidy	7,2 g
z toho cukry	4,6 g
Vláknina	1,2 g
Bílkoviny	6,2 g
Sůl	0,132 g
Celková hmotnost pokrmu	1 258 g

### Příprava

- Krém Tiramisu rozmíchejte s mlékem, přidejte jemný tvaroh a zpracujte na hladkou konzistenci.
- Rozpusťte Vitakávu ve vodě a velmi krátce v ní máčejte piškoty. Hotový krém rozdělte na porce a ozdobte piškotem.

### Alergeny\*

- 1, 3, 6, 7





Nepoužíváme žádné suroviny pocházející ze skleníku, kde růst a dozrávání je urychlováno v umělých podmínkách.

Doporučovaná spotřeba soli by neměla být vyšší než 5 gramů denně (1 čajová lžička), avšak její skutečná spotřeba v České republice je 2 – 3 krát vyšší.

### Z jakých složek vznikají výrobky Knorr?

Zelenina, bylinky a koření pěstované v přírodních podmínkách a sklizené v plné zralosti, to jsou jedny ze základních složek výrobků Knorr.

Všechny naše bylinky a zelenina jsou pěstovány ve venkovních podmínkách a jsou sklizeny v sezóně, čili v neoptimálnější době, kdy dosahují plné chuti a výživové hodnoty. Dále jsou suroviny podrobeny například procesu sušení, což je jeden z nejstarších a nejpřirozenějších způsobů uchování potravin.

Díky tomu si složky výrobků Knorr zachovávají přirozenou chuť a aroma.

### Kolik soli je ve výrobcích Knorr?

Sůl dodává jídlu chuť – je často základním ochucovadlem v každé kuchyni. Sůl je také jednou ze složek výrobků Knorr.

Sodík, chemický prvek přítomný v soli, je nutný pro správnou funkci organismu, ale v omezeném množství. Nadbytek může být pro zdraví škodlivý. Nadbytek sodíku ve stravě zvyšuje riziko výskytu vysokého tlaku. Neléčený vysoký tlak je rizikovým faktorem pro vznik srdečně-cévních onemocnění.

Od roku 2003 pracují technologové a kuchaři značky Knorr na redukci soli ve výrobcích tak, aby naši spotřebitelé mohli omezit příjem soli. Do roku 2020 bude 75 % námi nabízených potravinových výrobků obsahovat takové množství soli, které umožní dosáhnout maximální spotřebu soli do 5 g denně. Zajímejte se o obsah soli v potravinových výrobcích. Vybírejte ty s nižším obsahem soli - jídlo není přesolené a získáte přehled o množství soli v jídlu, na rozdíl od přisolování ze slánky.





### Přidávají se k dehydratovaným výrobkům Knorr konzervanty?

**K dehydratovaným výrobkům Knorr nepřidáváme konzervanty**, protože k jejich přípravě používáme kvalitní a pečlivě vybranou sušenou zeleninu, koření vysoké kvality a jiné suché složky. Kromě toho do mnoha kategorií dehydratovaných výrobků Knorr, například do polévek, se nepřidávají konzervanty. Sušení je odedávna známá metoda uchování potravin. Díky ní si výrobek zachovává trvanlivost, své chuťové vlastnosti a většinu výživových složek bez přidání konzervantů.



### Co je to glutaman sodný?

**Glutaman je přírodní aminokyselina**, kterou můžeme najít skoro v každém druhu potravin, zvláště ve výrobcích s vysokým obsahem bílkovin, jako např. mléčné a vaječné výrobky, maso a ryby, dále i v mnoha druzích zeleniny. Některé suroviny se používají při přípravě pokrmů záměrně kvůli své výrazné chuti, jako např. houby a rajčata, neboť mají vysoké množství přirozeně se vyskytujícího glutamanu. Lidský organismus produkuje rovněž glutaman, který hraje důležitou roli v mnoha procesech látkové přeměny.

Chuť glutamanu lze nejlépe popsat jako houbovou, žampionovou nebo chuť masa. Obvykle je dodáván do aromatizovaných a zpracovávaných výrobků, jako např. mixu koření, polévek v konzervách, omáček, záливоk do salátů a výrobků obsahujících maso a ryby. V některých zemích je používán jako koření.



Kromě čtyř dobře známých chutí existuje ještě pátá základní chuť, a to chuť umami. V roce 1909 japonský vědec Kikunae Ikeda objevil, že je tato chuť tvořena převážně glutamanem.

Glutaman se přirozeně vyskytuje i ve slinách a mateřském mléce a to bez ohledu na to, jaké potraviny konzumujeme.

### Jak se dělá margarín?

Suroviny na výrobu margarínů lze rozdělit do dvou skupin: tuková a vodná část.

- 1) Tukovou část tvoří: oleje a tuky, vitamíny, přírodní barviva, emulgátory.
- 2) Vodnou část tvoří: voda, suroviny mléčného původu jako syrovátka, podmásli nebo odstředěné mléko, sůl, stabilizující složka jako například škrob, látky upravující kyselost (obvykle kyselina citronová).

Výroba margarínu je založena na několika jednoduchých fyzikálních procesech. Tím základním je míchání ve vodě rozpustných a tukových surovin v prvním kroku zvlášť. Ve druhém kroku se obě části promíchají s vysokou intenzitou míchání. Na obě tyto metody navazují další kroky a těmi jsou jednoduché procesy chlazení, hnětení a krystalizace.

Složky a způsob výroby margarínu je celkem jednoduchý a velmi blízký výrobě majonézy. Margarín, stejně jako majonézu, lze vyrobit doma. Stačí rozmíchat olej s rozehřátým tropickým tukem, trochou citronové šťávy, vaječným žloutkem (obsahuje lecitin) a přidat špetku soli, případně bylinky na dochucení.

#### Recept na domácí přípravu margarínu:

- 1) V misce zahřejte **20g pevného tuku**, aby se rozpustil.
- 2) Přidejte **30g řepkového oleje**. Směs tuku a oleje za stálého míchání metlou chlaďte v misce s ledem, dokud směs nezačne měnit barvu.
- 3) Jakmile směs změní barvu, odstraňte mísu z ledu a přidejte **2 čajové lžičky mléka**.
- 4) Rozšlehejte **vaječný žloutek** a do směsi přidejte 2 čajové lžičky.
- 5) Nakonec přidejte několik kapek **citronové šťávy, sůl a bylinky**.



### Jaké jsou přednosti margarínu?

Díky cenným rostlinným olejům obsahuje kvalitní margarín esenciální polynenasycené mastné kyseliny omega 3 a 6. Jsou nazývány esenciální proto, že si je náš organizmus neumí sám vytvářet a musí je získávat z potravin. Jsou potřebné pro normální růst a vývoj dětí, přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

Margaríny obsahují obvykle vitamíny A, D a E. Máslo nemá rostlinný původ, takže obsahuje relativně malé množství vitamínu E, kdežto v olejích je vitamín E obsažen přirozeně. Patří k dlouholeté tradici výroby margarínů, že se do nich přidávají vitamíny A a D. Právě vitamínu D má česká populace dlouhodobě nedostatek.

### Jaké tuky používat na smažení a pečení?

K aplikacím v teplé kuchyni jako je smažení, fritování a pečení se nejlépe hodí tuky, které mají tzv. vysoký bod zakouření, a jsou při vyšších teplotách stabilnější jako např. některé oleje nebo sádlo.

O vhodnosti tuků na smažení rozhoduje složení jednotlivých mastných kyselin v nich obsažených a obsah dalších látek. Nemělo by se smažit na másle, protože obsahuje tuky s mastnými kyselinami s krátkým řetězcem, které se vlivem vysoké teploty rozkládají velmi rychle a dále obsahuje i mléčné bílkoviny a cholesterol, které se rovněž při vyšší teplotě rozkládají za vzniku zdraví škodlivých látek.

V současné době je dostupná široká nabídka speciálních výrobků na smažení a pečení, jako např. Rama Combi Profi, které obsahují převážně mononenasycené mastné kyseliny, které jsou stabilnější k vyšším teplotám než polynenasycené mastné kyseliny.



Margarín se vyrábí ze směsi kvalitních rostlinných olejů a tuků. Díky této kombinaci obsahují kvalitní margaríny významné množství polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6.



Smažení a fritování patří z výživového hlediska k méně vhodným způsobům úpravy potravin. Smažte méně často a vždy za použití kvalitních olejů, které jsou určeny pro vysoké teploty.

# Produkty použité v receptech



## Přílohy



Bramborová kaše  
s mlékem 4 kg



Bramborová kaše  
s mlékem 8 kg (4x 2 kg)



Stelline – hvězdičky 3 kg



Spaghetti  
Collezione Italiana 3 kg

## Kořenící směsi



Grandine Tarhoňa 3 kg



Šafránová pasta 0,8 kg



Delikat 5 kg

## Rajčatové základy



Rajčatový protlak 4,5 kg



Rajčatový protlak 0,8 kg



Polpariccia di Pomodoro  
Krájená rajčata 2,55 kg



Peperonata 2,6 kg

## Zeleninové směsi



Tomato Pronto 2 kg

## Omáčky



Sambal Manis Omáčka chilli a sója 1 l



Základ na boloňskou omáčku 1 kg

## Jíšky



Jíška světlá 1 kg



Jíška světlá 10 kg

Rajčata pro Knorr výrobky jsou sklížena v hlavní sezóně a v nejvyšší fázi zralosti. Zůstávají pevná a plná dužiny.



## Bujóny



Kuřecí bujón 0,9 kg



Kuřecí bujón 6,5 kg



Kuřecí bujón 12,5 kg



Essence Zeleninový bujón 1 l



Hovězí bujón 0,9 kg



Hovězí bujón 7 kg



Hovězí bujón 12,5 kg



Essence Kuřecí bujón 1 l

## Rama

### Rama Cremefine



Cremefine Profi Na vaření 1 l



Cremefine Profi Ke šlehání 1 l



Cremefine Fraiche 1 l

### Tuky Rama



Combi Profi 3,7 l



## Dezerty



Tiramisu 540 g



## Hellmann's majonéza



Yofresh 5 l

Zaměřujeme se na snižování soli v Knorr výrobcích. Zajímejte se o složení bujónů, zajímejte se o to, za co platíte.

# Seznam alergenů

	<b>1. OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK</b> (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich), kromě výjimek, uvedených v nařízení**		<b>8. SKOŘÁPKOVÉ PLODY,</b> konkrétně: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
	<b>2. KORYŠI</b> a výrobky z nich, kromě výjimek uvedených v nařízení**		<b>9. CELER</b> a výrobky z něj
	<b>3. VEJCE</b> a výrobky z nich		<b>10. HOŘČICE</b> a výrobky z ní
	<b>4. RYBY</b> a výrobky z nich, kromě výjimek uvedených v nařízení**		<b>11. SEZAMOVÁ SEMENA</b> a výrobky z nich
	<b>5. JÁDRA PODZEMNICE OLEJNÉ (ARAŠÍDY)</b> a výrobky z nich		<b>12. OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY</b> v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l
	<b>6. SÓJOVÉ BOBY</b> a výrobky z nich, kromě výjimek, uvedených v nařízení**		<b>13. VLČÍ BOB (LUPINA)</b> a výrobky z něj
	<b>7. MLÉKO</b> a výrobky z něj včetně laktózy, kromě výjimek uvedených v nařízení**		<b>14. MĚKKÝŠI</b> a výrobky z nich

\*Pokrmy 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.

## Na sestavení brožury se podíleli:

### Milan Sahánek

šéfkuchař a manažer Kuchařského servisu Unilever Food Solutions. Milan je uznávaných kuchařem a porotcem nejprestižnějších kuchařských soutěží v ČR i zahraničí. Jako jediný Čech je držitelem dvou zlatých medailí z kuchařské olympiády IKA.

Odbornou část textu sestavily nutriční specialistka UFS **Hana Langrová** a produktová specialistka UFS **Radka Kotková**.

Na brožuře se podíleli rovněž odborníci obecně prospěšné společnosti **Vím, co jím a piji**.



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)

