

školní obědy

kuchařské
recepty a tipy



 **Unilever
Food
Solutions**

Inspirace každý den

Nechte se inspirovat!

Kuchaři a výživoví poradci Unilever Food Solutions ve spolupráci s iniciativou „Vím, co jím“ pro Vás připravili **brožuru o školním stravování**. Najdete zde zásady sestavení pestrého a vyváženého jídelníčku pro děti a dospívající a také kompletní týdenní obědové menu, včetně receptů.

Recepty byly připraveny odborníky tak, aby splňovaly doporučení organizací věnujících se školnímu stravování, skladba jídel v týdnu byla pestrá a pro děti atraktivní a zároveň byly pro školní jídelny finančně dostupné.

Řada receptů je také opatřena certifikátem „Vím, co jím“.

Dopřejte Vaším malým strážníkům pestrou a vyváženou stravu.



Vím, co jím

Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices“ a nutričně hodnotným potravinám uděluje v České republice logo „**Vím, co jím**“. To umožňuje spotřebiteli se snadněji orientovat na nepříliš přehledném trhu potravin. V letošním roce přišla iniciativa „Vím, co jím a piju“ s novým konceptem **certifikace receptur**, kdy platí stejná kritéria a parametry jako pro certifikaci výrobků prodávaných v obchodní síti.

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.

**Děti
se budou
na obědy
těšit!**

Unilever Food Solutions

V oboru gastronomie se pohybujeme již od 80. let 19. století a zastřešujeme několik světově oblíbených značek:



Úzce spolupracujeme s gastronomickými provozy všech zaměření a velikostí, od mateřských škol, nezávislých restaurací po menzy, hotelové řetězce či nemocnice a to v 74 zemích světa.

Poskytujeme Vám:

Značky

s dlouholetou tradicí představující záruku kvality pro Vás i Vaše strážníky

Kuchařský servis

plný inspirativních nápadů, které Vám představíme třeba v našem kuchařském studiu nebo na www.ufs.com

Výrobky

připravené z vysoce kvalitních surovin

Tým obchodních poradců

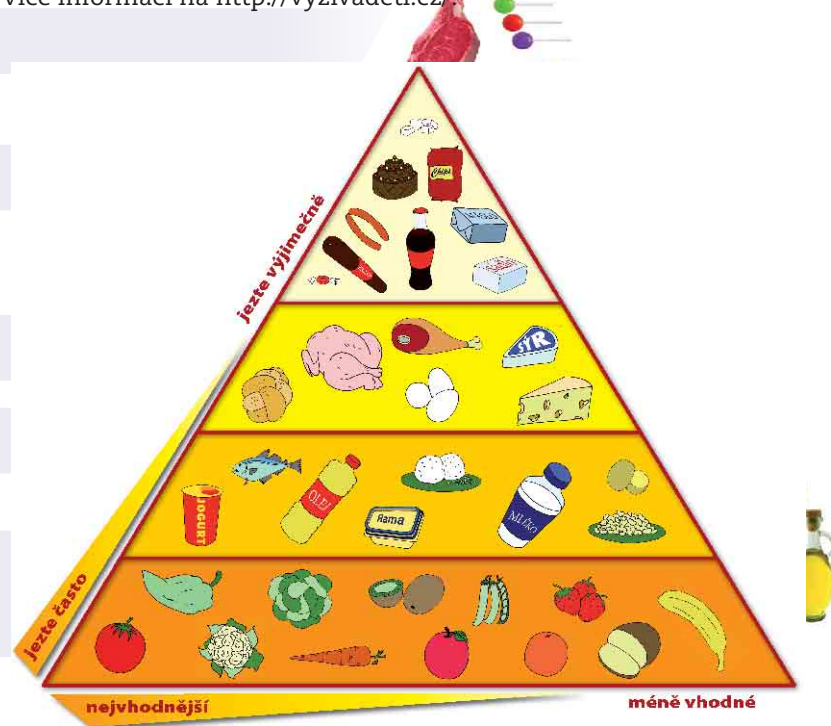
Váš stálý kontakt a kulinářská pomoc na celém území České republiky



Pestrá vyvážená strava



Jako pomocník pro sestavování správného jídelníčku dospělých byla vytvořena potravinová pyramida. Ta v sobě zahrnuje doporučení týkající se výběru vhodných potravin a toho, jak často bychom měli jednotlivé potraviny do jídelníčku zařazovat. Pro sestavení dětského jídelníčku žádná „dětská potravinová pyramida“ zatím vytvořena není, za určitých podmínek však můžeme používat tu pro dospělé. Je však nutné vzít v úvahu odlišnosti výživy dětí a dospělých, které jsou dány hlavně tím, že dospělý organizmus už neroste a nevyvíjí se. Ale pozor, ke zdravému životnímu stylu nepatří jenom procházet denně potravinovou pyramidu a odškrtnout si zkonsumovaná jídla – je také důležité zaměřit se na množství jednotlivých jídel a velikost porcí. Děti, které sportují nebo jsou jinak fyzicky aktivní, se musí stravovat jinak než děti, které ve volném čase sedí u televize nebo u počítače. Nejčastěji by se v jídelníčku měly objevovat potraviny, kterých je na obrázku nejvíce – tedy ty, které jsou v dolním „poschodí“. Čím je pak daná skupina potravin výše, tím méně jsou tyto potraviny pro děti vhodné. Obecně pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny, které jsou v rámci jednoho poschodí více vlevo, jsou vhodnější než ty, které jsou uprostřed nebo dokonce napravo. Více informací na <http://vyzivadeti.cz/>



Zdroj: Výživa dětí <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>



Obiloviny (sacharidy)

by měly být obsaženy v každém jídle v průběhu dne. Jídelníček by měl obsahovat různé druhy obilovin, především žitný chléb, celozrnné kaše, obilné vločky, müsli a těstoviny (al dente). Upřednostňujte celozrnné druhy pečiva, pravidelně zařazujte luštěniny. Světlé pečivo a bílou rýži bychom měli konzumovat méně často.



Tuky

jsou důležitou složkou potravy, musíme je ale konzumovat v omezeném množství vzhledem k jejich vysoké energetické hodnotě. Jeden gram tuku dodává dvakrát více kalorií (9 kcal) než jeden gram sacharidů (4 kcal). Doporučuje se také omezit konzumaci živočišných tuků vzhledem k vysokému obsahu zdraví nepříznivých nasycených mastných kyselin. V každodenním jídelníčku by neměly chybět nezbytné nenasycené mastné kyseliny, jejichž vhodným zdrojem jsou rostlinné oleje, kvalitní margariny a tučné mořské ryby.



Zeleninu a ovoce

bychom měli konzumovat nejméně 5krát denně. Jsou zdrojem vitamínů a minerálních látek, vlákniny, ale také mnoha dalších bioaktivních látek vyskytujících se v naší stravě.



Ořechy a semena luštěnin

Vzhledem k vysoké energetické hodnotě bychom neměli během dne sníst více jak 8-10 ořechů.



Drůbež, libové uzeniny, ryby nebo vejce

je dobré konzumovat minimálně jednou denně, ne však více než 2-3 porce. Naopak vzhledem k vysokému obsahu nasycených mastných kyselin a cholesterolu je třeba omezit konzumaci především tučného masa (vepřové, hovězí, skopové).



Mléko a mléčné výrobky

by v období intenzivního růstu měly být konzumovány v množství 3-4 porce denně. Je dobré kromě mléka podávat také kefiry, jogurty (bez cukru), tvaroh a čerstvé sýry. Je třeba volit polotučné druhy mléka do 1,5% tuku, u jogurtů a zakysaných výrobků do 3% tuku a sýry do 45% tuku v sušině, neboť tučné mléčné výrobky mají vysoký obsah špatných tuků - nasycených mastných kyselin a obsahují cholesterol.



Voda

je nezbytnou složkou potravy, slouží jako rozpouštědlo pro minerální látky, vitamíny, aminokyseliny, glukózu a mnoho dalších živin. Voda také hraje klíčovou roli při trávení, absorpci, transportu a využití živin. Voda je regulátorem teploty organismu, lubrikantem kloubů, udržuje strukturu tkání a je základem slin, žaludečních a střevních šťáv. Voda napomáhá odstraňovat z těla škodlivé látky a produkty metabolismu. Doporučené denní množství činí cca 1,5l denně v podobě různých tekutin a 0,7l vody nacházející se v potravě (obsahují ji zejména ovoce a zelenina).

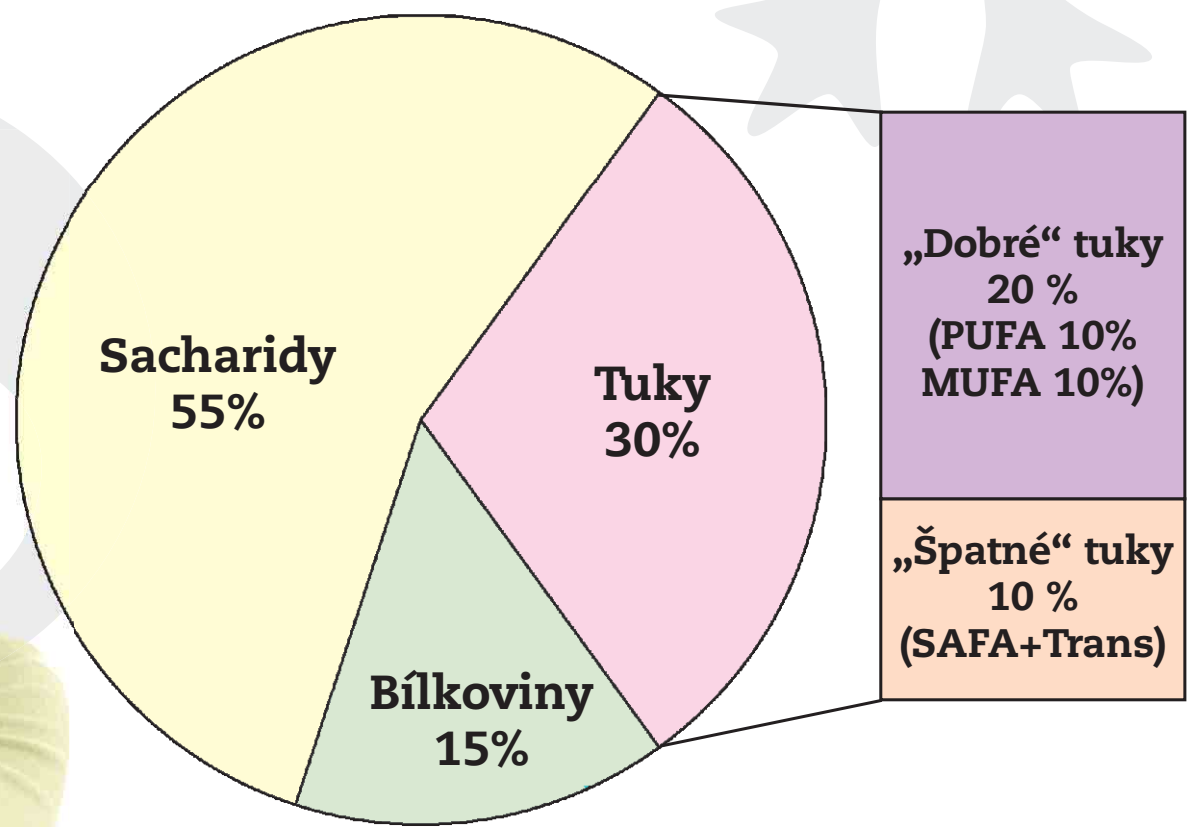
Kromě výše uvedených složek nezbytných ve stravě dětí, mládeže i dospělých jsou v malém množství dovoleny i monosacharidy a sůl.

Cukr – je třeba se mu vyhýbat, neboť dodává pouze prázdné kalorie

Sůl – je třeba omezovat její množství vzhledem k riziku vysokého krevního tlaku a rakoviny žaludku. Dle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), ale i lokálních organizací např. Společnost pro výživu, která vydala v roce 2012 inovovaná výživová doporučení pro obyvatele ČR určené pro dospělé i dětský věk, bychom neměli konzumovat více jak 5g soli denně (1 kávová lžička). Můžeme jí nahradit bylinkami. Více na: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>.

Doporučený poměr bílkovin-tuků-sacharidů

Bílkoviny, tuky a sacharidy by měly být tělu dodávány v určitém poměru, tzv. trojpoměru živin. Doporučené rozložení je následující:



SAFA= nasycené mastné kyseliny
 MUFA= mononenasycené mastné kyseliny
 PUFA= polynenasycené mastné kyseliny
 Trans= trans izomery mastných kyselin



Zdroje základních živin

Složka	Hlavní zdroje
Bílkoviny	červené maso – hovězí, vepřové, skopové; bílé maso – drůbež, ryby, sýr, sója, hrách, fazole
Sacharidy	obilniny – celozrnné pečivo, tmavé těstoviny, snídaňové cereálie, dlouhozrnná rýže, kaše – především hrubozrnné (pohanková, ječmenná kaše)
Cukry	sacharóza, sladkosti, džemy
Tuky	<ul style="list-style-type: none"> špatné (s převahou nasycených mastných kyselin), převážně živočišného původu: máslo, smetana, sýry, červené maso a masné výrobky, uzeniny dobré (s převahou nenasycených mastných kyselin), převážně rostlinného původu: rostlinné oleje, kvalitní margaríny či majonézy z nich vyrobené, tučné mořské ryby (makrela, losos, sled, tuňák, sardinky)

Vitamíny
 Vitamíny jsou nepostradatelnou součástí výživy, protože mají v lidském těle řadu nezastupitelných funkcí. Tělo si je neumí vytvořit samo, a proto musí být přijímány potravou. Obecně se rozdělují na vitamíny rozpustné ve vodě a v tucích.

Vitamíny	Hlavní zdroje
Rozpustné ve vodě	
C (kyselina askorbová)	syrová zelenina a ovoce, především paprika, petrželová nať, růžičková kapusta, brokolice, špenát, rajčata, rybíz, jahody, citrón, kiwi
B ₁ (thiamin)	celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy
B ₂ (riboflavin)	mléko a mléčné výrobky, vejce, celozrnné obiloviny, kvasnice
Foláty	listová zelenina – salát, špenát, petrželová nať, brokolice, citrusy, obilniny
Rozpustné v tucích	
A (retinol)	játra, plnotučné mléko, smetana, sýry, máslo, margaríny, ovoce a zelenina žluté, oranžové nebo zelené barvy - jakožto zdroj karotenů tj. provitamínu A
E (tokoferol)	rostlinné oleje, kvalitní margaríny, pšeničné klíčky

Minerální látky

jsou prvky, které jsou stejně jako vitamíny nepostradatelnou součástí výživy, protože mají v lidském těle řadu nezastupitelných funkcí. Tělo si je neumí vytvořit samo, a proto musí být přijímány potravou. Můžeme je rozdělit na makroprvky (jejich denní spotřeba je větší než 100 mg) a mikroprvky (spotřeba nižší než 100 mg).

Makroprvky Hlavní zdroje

Vápník (Ca)	mléko a mléčné výrobky, rybí konzervy, zelí, petrželová nať, lískové ořechy, mandle, fazole, vaječný žloutek, špenát, červená řepa, fíky, hrozinky
Hořčík (Mg)	celozrnné obiloviny, tmavě zelená listová zelenina, luštěniny, ořechy, mandle, hořká čokoláda, brambory, banány
Draslík (K)	zelenina a ovoce, především rajčata, luštěniny, zelená zelenina, mrkev, červená řepa, brambory, fazolové lusky, ale také meruňky, broskve, citrusy, avokádo, banány, melouny a celozrnné obilniny

Mikroprvky Hlavní zdroje

Železo (Fe)	maso, vnitřnosti a masné výrobky (nejlépe stravitelné), vaječný žloutek, celozrnné obilniny, zelená zelenina – špenát, petrželová nať, petržel: sušené ovoce a zelenina
Zinek (Zn)	maso, mléko a mléčné výrobky, celozrnné obilniny, luštěniny, vejce, zelenina a ovoce
Jód (I)	jodizovaná sůl, mořské ryby, zelí, špenát

Doporučené výživové denní dávky pro děti a mládež

Potřeba energie a nezbytných živin se liší v závislosti na věku, pohlaví, váze, ale také na provozované fyzické aktivitě. Následující tabulka udává doporučené denní dávky:



Složky	Jednotky	Věkové skupiny			
		10–12 let		13–15 let	
		dívky	chlapci	dívky	chlapci
Energetická hodnota	kcal	2000	2300	2200	2700
Bílkoviny celkem	g	35	34	45	46
Tuky celkem (30–35 en. %*)	g	66–77	76–89	73–85	90–105
Nasyčené mastné kyseliny (<10 en. %*)	g	< 22	< 26	< 25	< 30
Polynenasycené mastné kyseliny omega 6 (kyselina linolová) (2,5–9 en. %*)	g	5,5–20	6,5–23	6–22	7,5–27
Polynenasycené mastné kyseliny omega 3 (kyselina α-linolenová) (0,5–2 en. %*)	g	1–4,4	1,3–5,1	1,2–4,8	1,5–6
Polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem n-3	mg	200	200	200	200
Sacharidy (>50 en. %*) především komplexní sacharidy a vláknina	g	250	287,5	275	337,5
Vápník	mg	1100	1100	1200	1200
Železo	mg	15	12	15	12
Měď	mg	1–1,5	1–1,5	1–1,5	1–1,5
Zinek	mg	7	9	7	9,5
Vitámín A (ekvivalent retinolu)	μ g	900	900	1000	1100
Vitámín E (ekvivalent α-tokoferolu)	mg	11	13	12	14
Thiamin (vitamín B₁)	mg	1,0	1,2	1,1	1,4
Riboflavin (vitamín B₂)	mg	1,2	1,4	1,3	1,6
Foláty (μg ekvivalentu folátů)	μ g	400	400	400	400
Kyselina L - askorbová (vitamín C)	mg	90	90	100	100

* en. % = % z celkového doporučeného denního příjmu energie
Zdroj: Referenční hodnoty pro příjem živin (dávky DACH), v ČR 1. vydání, Společnost pro výživu: 2011

Příklady jedné porce různých produktů:

Potraviny z Pyramidy zdravé výživy	Porcí denně	Příklady jedné porce různých produktů (ekvivalentně)
Maso a jeho ekvivalenty (vejce, luštěniny)	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let a dospělí 1–2 2–3	50-100 g (1 plátek) libového masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba) 5 lžic vařených luštěnin (fazole, čočka, hrách, cizrna) 1 vejce, 6 plátků libové šunky, 2 lžice ořechů
Mléko a mléčné výrobky	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let -dospělí 2–3 3–4 2–3	1 sklenice mléka (150 ml) 1 kelímek jogurtu od 2–5 % tuku (150 ml) 1/2 sklenice tvarohu (20 g), nebo sýra do 45 % tuku v sušině (20 g)
Ovoce Zelenina	2–3 4	1 brambor, středně velká kusová zelenina 150 g (1/2 hrnku) vařené, dušené zeleniny 1 jablko, mandarinka
Obilniny, pečivo, těstoviny, rýže	-děti 9–13 let -mládež 14–18 let a dospělí 3–4 3–6	1 krajíc chleba 1 rohlík nebo kaiserka 3/4 hrnku uvařené rýže nebo těstovin, cereálií

Zdroj: www.vyzivadeti.cz

Tabulka energetických hodnot potravin

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal / 1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal / 100 g)
Obiloviny				
chléb světlý	1 krajíc (tloušťka cca 1,5 cm)	50	108	216
chléb tmavý	1 krajíc (tloušťka cca 1,5 cm)	60	118	197
bílá veka	1 krajíc (tloušťka cca 1,0 cm)	20	45	226
kaiserka	1 kus	50	113	226
suchar	1 kus	10	37	372
pohanka sypaná	4 kávové lžičky	40	53	132
ječmenná kaše na mléku	(po uvaření 2 vrchovaté lžice nebo ½ skleničky)	40	25	63
rýže sypaná	40	40	54	135
suché těstoviny	2 ploché lžice	20	73	364
grahamová houska	1 kus	50	129	258
pšeničné vločky	1 plochá lžice	8	28	351
kukuřičné lupínky	1 plochá lžice	4	15	363

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal / 1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal / 100 g)
Mléko a mléčné výrobky				
mléko plnotučné 3,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	161	65
mléko polotučné 1,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	112	45
mléko odtučněné 0,5% tuku	1 sklenice (1/4 litru)	250	85	34
jogurt bílý 3,5% tuku	1 kelímek	150	111	74
jogurt ovocný 1,5 % tuku	1 kelímek	100	94	94
tvaroh měkký odtučněný bílý	1 vanička	200	132	66
tvaroh měkký polotučný bílý	1 vanička	200	186	93
tvaroh měkký tučný bílý	1 vanička	200	300	150
sýr ementálského typu	1 středně silný plátek	20	66	330

Vejce

uvařené vejce	1 kus	50	75	150
---------------	-------	----	----	-----

Maso, uzeniny, drůbež, ryby

hovězí pečeně bez kosti	plátek o délce 6 cm, šířce 5 cm, tloušťce 1,5 cm	50	60	120
kuřecí prso nebo stehno	1 stehno nebo 1/2 středně velké-ho prsa – bez kůže	100	138	138
obalovaný řízek	1 kus	100	350	350
karbanátek	1 kus, velký	100	284	284
frankfurtské párky	2 kusy	75	260	342
vepřová šunka	1 tenký plátek o délce 12 cm,	20	46	230
kuřecí šunka	šířce 7 cm	20	25	125
suchý salám (tenký)	kolečko o průměru 2,5 cm	10	33	330

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal / 1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal / 100 g)
smažený rybí filet		50	136	272
grilovaná ryba	1 kus o délce 8,5 cm a šířce 4,5 cm a tloušťce 1,5 cm	50	86	172
vařený losos		50	71	143
sardinky v oleji	½ plechovky	100	312	208

Tuky

olivový olej	1 plochá lžička	5	44	880
řepkový olej	1 plochá lžička	5	43	875
máslo	1 vrchovatá lžička	14	106	757
margarín (s obs. tuku 45%)	1 plochá lžička	5	20	405
majonéza (s obs. tuku 76% hm.)	1 plochá lžička	5	36	720

Brambory

vařené brambory	1 středně velká	100	86	86
-----------------	-----------------	-----	----	----

Ovoce a zelenina

paprika	1 kus o průměru 4cm	40	15	35
rajče	1 středně velké	100	28	28
mrkev	1 kus o délce 12 cm a průměru 2,5 cm	50	13	25
okurka	1 kus o délce 10 cm a průměru 3 cm	80	20	25
hrášek z konzervy	1 plochá lžička	20	14	72
červená řepa	1 malá (průměr 5 cm)	50	17	34
žampiony	10 kusů, středně velkých	100	28	28
angrešt	½ skleničky	100	59	59

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal / 1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal / 100 g)
jahody	7 kusů velkých (11 kusů středně velkých)	100	35	35
ředkvičky	10 kusů	45	16	36
fazolové lusky		100	38	38
zelí bílé, červené	½ skleničky	100	25	25
kysané zelí sterilované	½ skleničky	150	28	19
jablko	1 malé	100	42	42
hruška	1 středně velká	100	47	47
hroznové víno	15 kusů velkých nebo 25 malých	100	73	73
pomeranč	1 kus velký	250	93	37
švestka	5-6 kusů	100	65	65
broskev nebo nektarinka	1 kus středně velký	130	60	46
banán	1 kus	130-140	130	95
grapefruit	1 kus	200	72	36
třešně	cca 17 kusů	100	54	54
višně	cca 17 kusů	100	50	50

Nápoje

čaj bez cukru nebo minerální voda	1 sklenička	200 ml	0	0
sladká limonáda	1 plechovka	330 ml	138	42
ovocný džus	1 krabička	200 ml	96	48
rajčatová šťáva	1 sklenička	200 ml	26	13
acidofilní mléko neslazené (1,5% tuku)	1 sklenička	200 ml	80	40
ovocný jogurtový nápoj	1 sklenička	200 ml	164	82

Název produktu	Množství	Velikost porce (g)	průměrná energetická hodnota (kcal / 1 porci)	průměrná energetická hodnota (kcal / 100 g)
Sladkosti a cukrovinky				
cukr	1 vrchovatá lžička	10	40	399
džem se sníženým obsahem cukru	2 lžičky velmi málo vrchovaté	20	34	171
včelí med	1 plochá lžička	10	32	319
müsli tyčinka v jogurt. polevě	1 kus	25	105	420
čokoládové bonbony	2 kusy	25	106	424
oříšková pralinka	2 kusy	25	133	533
kobliha	1 kus	60	200	400
čokoládová tyčinka	1 kus	50	285	475
hořká čokoláda	½ tabulky	50	277	554
mléčná čokoláda	½ tabulky	50	275	550
sušenky – oplatka v čokoládě	5 kusů	50	275	550
chipsy				600
smažené hranolky				300

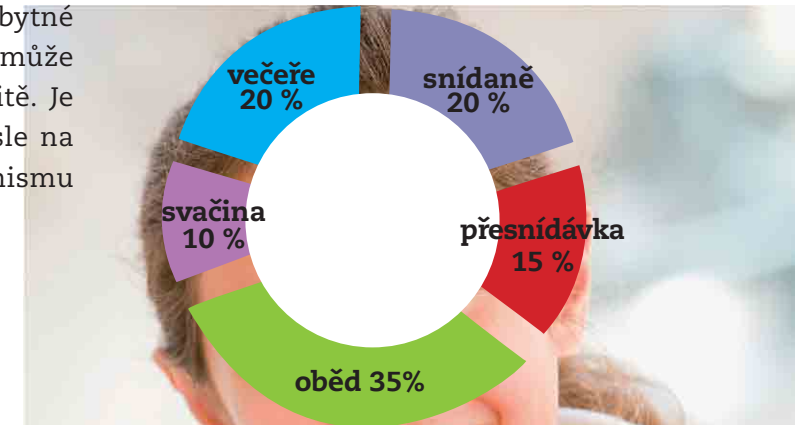


Rozvržení jídel v průběhu dne

Doporučuje se, aby děti a mládež jedly 5-6 krát denně, nezbytné minimum jsou 3 jídla denně. Následkem špatného stravování, může docházet k poruchám příjmu potravy, ale i k nadváze, obezitě. Je nutné vždy dbát na vyvážený příjem a výdej energie. Nezávisle na počtu jídel by měla být větší část energetické potřeby organismu uspokojena v rámci oběda.



Zdroj: www.vyzivadeti.cz



Rozvržení denního energetického příjmu = 100 %

Jídlo	% z doporučené denní dávky energie
1. Snídaně:	20 %
2. Svačina	15 %
3. Oběd	35 %
4. Odpolední svačina	10 %
5. Večeře	20 %

1. varianta:
5 jídel v průběhu dne (včetně odpolední svačiny a „skromné večeře“)

Jídlo	% z doporučené denní dávky energie
1. Snídaně:	20–25 %
2. Svačina	15–20 %
3. Oběd	35–40 %
4. Večeře	15–30 %

2. varianta:
4 jídla v průběhu dne (bez odpolední svačiny a s „vydatnější večeří“, která by měla být sněдена minimálně 2 hodiny před spaním)

Stravování ve školních jídelnách



V hromadném stravování dětí je třeba velmi pečlivě dodržovat všechny požadavky na hygienu a zdravotní nezávadnost potravin, aby se zabránilo otravě jídlem.

Při přípravě jídelníčků pro školní jídelnu bychom se měli řídit několika základními pravidly:

- 1. Jídelníček plánovat na období minimálně 7–10 dní.** Takové plánování umožní dobře naplánovat práci, racionálně hospodařit s produkty a vyhnout se opakování jídel.
- 2. Při tvorbě jídelníčku využívat potraviny ze všech skupin** s využitím sezónních potravin, díky čemuž poskytneme dětskému organismu všechny důležité živiny.
- 3. Využívat různé kuchařské techniky,** což zamezuje monotónnosti a u dětí a mládeže povzbudí chuť k jídlu.
- 4. Vybírat potraviny adekvátně vzhledem k jejich barvě, chuti a vůni,** pestrobarevné jídlo poskytne různé živiny.
- 5. Při plánování vzít v úvahu roční období** a tomu přizpůsobit barevnost jídel.

Skladování potravin a školní stravování

Ochrana potravin musí být zajištěna během výroby, zpracování, skladování a distribuce. To jak a kde skladujeme potraviny, ovlivní jejich čerstvost – a co je snad ještě důležitější – bezpečnost a zdravotní nezávadnost hotových pokrmů.



Při skladování musí být zajištěno např.:

- oddělené skladování neslučitelných druhů potravin, tím se vyloučí mikrobiologická kontaminace a vzájemné smyslové ovlivnění
- skladování surovin a složek v uzavřených nádobách a jejich řádné značení
- dodržování skladovacích podmínek (teplota, vlhkost, sucho, temno)
- dodržování systému: HACCP (kritické kontrolní body a jejich evidence)
- další náležitosti vyplývající z platné legislativy ČR/EU

Mrazírenské skladování.

Nedochází k velkým ztrátám vitamínů a minerálních látek. Ale existuje zde riziko, že během rozmrazování dojde k aktivaci patogenních mikroorganismů a tvorbě toxinů, proto se musí po rozmrazení s potravinou vhodně zacházet.

Skladování chlazených potravin.

Chladírenský řetězec nesmí být přerušen. Jsou ale povolena krátká období mimo prostředí s řízenou teplotou (manipulace během skladování). Pokud jsou potraviny uchovávány při chladírenských teplotách, musí být po tepelném opracování rychle zchlazeny. V chladničkách jsou potraviny skladovány v policích v různých úrovních dle druhu potravin.

Skladování produktů

Mimo lednici uchováváme trvanlivé výrobky, zavařeniny v neotevřených sklenicích a konzervy. Je třeba se vyhnout vystavování těchto výrobků slunečnímu záření a teplotě. Krom toho je třeba mít na paměti, že syrové a tepelně zpracované výrobky je nutné skladovat co možná nejdále od sebe.

Podmínky uvádění pokrmů do oběhu.

Dle současné platné legislativy v zařízeních veřejného stravování (např. školní jídelny) pokrmy nevydané ve lhůtě, která byla určena osobou provozující stravovací službu v rámci postupů v souladu se zásadami kritických bodů, nelze dále skladovat, opakovaně ohřívat, dodatečně zchlazovat nebo zmrazovat.





Hráškový krém se zauzenými kostkami Šmakoun

Suroviny:

180 g **Knorr Hráškový krém**
 2,3 l Voda
 200 g Zelený hrášek
 200 ml **Rama Cremefine Profi Na vaření**
 200 g Uzený šmakoun

Postup:

Směs na polévku rozmíchejte ve vroucí vodě a vařte na mírném ohni 5 minut. Ke konci přidejte na kostičky pokrájený šmakoun, předvařený hrášek a zjemněte rostlinným krémem Rama Cremefine Profi.

Celková hmotnost pokrmu: 3 130 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 180 kJ/43 kcal
 Tuky 1,9 g
 z toho nasycené mastné kyseliny 1,1 g
 Sacharidy 4,2 g
 z toho cukry 0,9 g
 Vlákna 1 g
 Bílkoviny 2,4 g
 Sůl 0,7 g



Jídelníček

- **Hráškový krém se zauzenými kostkami Šmakoun**
- **Pečený rybí karbanátek s mléčnou bramborovou kaší**
- **Salát z kyselé okurky, červené cibule a papriky**
- **Pomerančový nápoj s vitamínem**



Pečený rybí karbanátek s mléčnou bramborovou kaší

Suroviny:

600 g Rybí filé
400 g Mleté maso (mix, do 15% tuku)
300 ml Mléko polotučné
200 g **Knorr Základ na mleté maso**
30 g Jarní cibule
100 g Hladká mouka
100 ml **Rama Combi Profi**

Suroviny pro přípravu bramborové kaše:

380 g **Knorr Bramborová kaše s mlékem**
2 l Voda
100 ml **Rama Cremefine Na vaření**

Postup:

Směs Knorr Základ na mleté maso namočíme do mléka. Rybí filé opláchneme, umeleme, zamícháme s jemně nakrájenou cibulkou a přidáme mleté maso. Tvarujeme karbanátky, které poprášíme hladkou moukou. Konvektomat necháme rozpálit na pečení na 170 °C, na plech nejlépe smaltovaný nanese pistoli nebo štetecem souvislou vrstvu Rama Combi Profi a poklademe obalenými karbanátky. Karbanátky ze shora buď postříkame pistolí nebo potřeme štetecem. V konvektomatu pečeme dozlatova cca 7–10 min. podle velikosti karbanátků.

Vločky bramborové kaše vsypeme najednou do vody o teplotě 80°C, promícháme, aby nezůstaly suché hrudky (nešlehat) a kaši necháme 2 minuty odstát. Poté znovu lehce promícháme metlou do konzistence hladké kaše za přidání Rama Cremefine Na vaření.

Celková hmotnost pokrmu: 4 210 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 447 kJ/106,5 kcal
Tuky 4,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny 1,5 g
Sacharidy 10,5 g
z toho cukry 1,2 g
Vláknina 0,9 g
Bílkoviny 6 g
Sůl 0,75 g



Salát z kyselé okurky, červené cibule a papriky

Suroviny:

600 g Nakládané okurky
300 g Červená cibule
200 g Čerstvá paprika
100 g Nakládané červené fazole
200 g Rajčata
5 g **Knorr Italská zálivka**
20 ml Jablečný džus 100%
5 g Med
60 ml Rostlinný olej

Postup:

Okurku nakrájíme na kolečka, cibuli, rajčata a papriku na kostky nebo proužky. Přidáme okapané fazole a promícháme se zálivkou ze zbylých ingrediencí.

Celková hmotnost pokrmu: 1 590 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 263 kJ/63 kcal
Tuky 3,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny 0,3 g
Sacharidy 5,6 g
z toho cukry 2,5 g
Vláknina 1,6 g
Bílkoviny 1,2 g
Sůl 0,3 g



Pomerančový nápoj s vitamínem

Suroviny:

170 g **Alsa Instantní nápoj Pomeranč**
2,1 l Voda

Postup:

Nápoj rozpustíme ve vychlazené vodě.

Celková hmotnost pokrmu: 2 270 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 ml:

Energetická hodnota 124 kJ/29,6 kcal
Tuky 0 g
z toho nasycené mastné kyseliny 0 g
Sacharidy 7,3 g
z toho cukry 7 g
Vláknina 0 g
Bílkoviny 0 g
Sůl 0 g



Jídelníček

- „Thajská“ kuřecí kokosová polévka
- Čočka s grilovanou zeleninou a vepřovým špalíkem
- Salát z řepy, jablka a křenu
- Krém s jogurtovou příchutí a Tofu, sypaný granolou

„Thajská“ kuřecí kokosová polévka

Suroviny:

40 g	Knorr Kuřecí bujón
1,8 l	Voda
1 l	Kokosové mléko
350 g	Žampiony
400 g	Cherry rajčata
5 g	Galangal (nebo zázvor)
10 g	Limetkové listy (mražené)
125 g	Citrónová tráva
25 g	Rybí omáčka
5 g	Čerstvý koriandr
10 g	Jarní cibule

Postup:

Připravíme vývar z bujónu, přidáme kokosové mléko. Žampiony nakrájíme na čtvrtky, případně na třetiny (dle velikosti), cherry rajčata nakrájíme na půlky. Citrónovou travu nasekáme na jemno. Galangu oloupeme a rozmixujeme. Umytý koriandr nasekáme. Do vývaru s kokosovým mlékem přidáme nasekanou citrónovou travu, přidáme žampiony, limetkové listy, rozmixovanou galangu, cherry toматы, dochutíme rybí omáčkou a nakonec přidáme koriandr a pokrájenou cibulku.

Celková hmotnost pokrmu: 3 770 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 291 kJ/69,2 kcal

Tuky 6 g

z toho nasycené mastné kyseliny 5,8 g

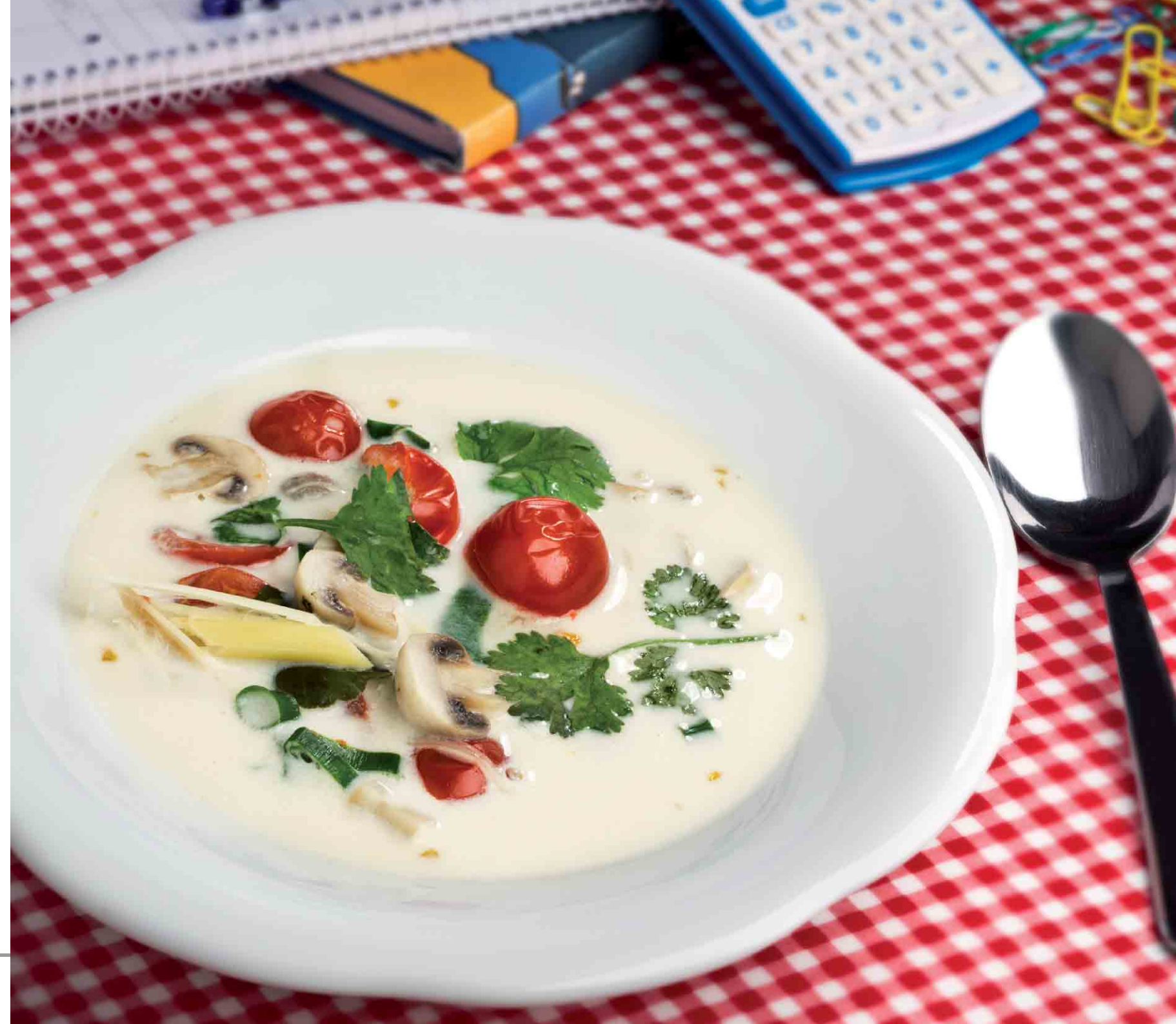
Sacharidy 3 g

z toho cukry 1,3 g

Vláknina 0,6 g

Bílkoviny 1,1 g

Sůl 0,5 g





Čočka s grilovanou zeleninou a vepřovým špalíkem

Suroviny:

800 g	Čočka
100 g	Rama Profi 1 kg
160 g	Cibule žlutá
150 g	Celozrnná mouka
30 g	Cukr krystal
300 g	Knorr Ratatouille
600 g	Čerstvá cuketa
600 g	Čerstvá paprika
	Ocet vinný
800 g	Vepřová pečeně
20 g	Knorr Delikat Koření na maso

Postup:

Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme několik hodin namočit. Poté slijeme vodu, zalijeme novou a uvaříme. Na tuku krátce opečeme hrubě pokrájenou cibuli a na kostky nebo hrubě nudle pokrájenou cuketu a papriku, přidáme ratatouille zeleninu a vše přidáme k čočce. Zahustíme lehce opraženou moukou rozmíchanou ve vodě. Čočku můžeme podle vlastního uvážení případně dochutit trochou octa. Vepřovou pečeně nakrájíme na jednotlivé porce - špalíky, ochutíme přípravkem Knorr Delikat a dáme na plech péct do konvektomatu. Doměkka upečené maso podáváme s porcí čočky se zeleninou.

Celková hmotnost pokrmu: 3 560 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota	679 kJ/162 kcal
Tuky	4,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,6 g
Sacharidy	18,7 g
z toho cukry	3,8 g
Vláknina	2,1 g
Bílkoviny	12 g
Sůl	0,4 g



Salát z řepy, jablka a křenu

Suroviny:

1,1 kg	Červená řepa (vařená)
300 g	Jablka
100 g	Cibule
50 g	Křen (strouhaný)
80 g	Alsa Instantní nápoj Pomeranč
30 ml	Rostlinný olej



Postup:

Řepu a jablka nakrájejte na nudličky, cibuli na drobné kostičky. Vše opatrně promícháme a dochutíme zbylými ingrediencemi. Podáváme chlazené.

Celková hmotnost pokrmu: 1 660 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota	332 kJ/79 kcal
Tuky	2,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,2 g
Sacharidy	13,2 g
z toho cukry	9,1 g
Vláknina	2,4 g
Bílkoviny	1,3 g
Sůl	0,2 g



Krém s jogurtovou příchutí a Tofu, sypaný granolou

Suroviny:

90 g	Měkký Tofu
65 g	CARTE D'OR Mousse s jogurtovou příchutí
160 ml	Mléko polotučné
80 g	Kůra z pomeranče
4 ml	Pomerančový sirup (např. Monin)
20 g	Ovesné vločky
5 g	Lískové oříšky
5 g	Dýňová semínka
2 g	Strouhaný kokos
0,5 g	Mletá skořice
3 g	Třtinový cukr
10 ml	Javorový sirup
350 g	Maliny (nebo jiné ovoce, možno i mražené)
30 g	Třtinový cukr



Postup:

Dýňová semínka a lískové ořechy rozdrťte nebo rozmixujte na hrubší kousky a smíchejte s ostatními sypkými ingrediencemi na granolu. Směs vysypte na pečicí papír a pečte 10 minut při 160°C. Polijte sirupem, promíchejte a pečte do zhnědnutí cca 15 minut. Nechte vychladnout. Připravte si krém: do hladka rozmixujte a vyšlehejte tofu s trochou mléka a zvláště CARTE D'OR Mousse. Smíchejte a nakonec vmíchejte nastrouhanou kůru a ochuťte sirupem. Ovoce smíchejte s cukrem. Do pohárů navrstvěte krém a ovoce. Poslední vrstva bude granola.

Celková hmotnost pokrmu: 824,5 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota	558 kJ/133 kcal
Tuky	3,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,7 g
Sacharidy	21,6 g
z toho cukry	12,9 g
Vláknina	4,3 g
Bílkoviny	4,1 g
Sůl	0,1 g



Jídelníček

- Drožděná polévka s bramborem a zašlehaným vejcem
- Drůbeží frikasé se zelenými fazolkami, kedlubnou a žampiony s hráškovou rýží
- Salát z celeru, petržele, brusinek a jablek
- Meruňková pěna se zakysaným krémem



Drožděná polévka s bramborem a zašlehaným vejcem

Suroviny:

40 g	Knorr Zeleninový bujón
2 l	Voda
500 g	Brambory
2 g	Kmín
30 ml	Rama Culinesse Profi
150 g	Cibule
200 g	Droždí
80 g	Celozrnná mouka
10 g	Petrželová nať
60 g	Vejce

Postup:

Brambory nakrájíme na kostičky a vložíme do horké vody s trochou bujónu. Vaříme téměř doměkka. Na tuku opečeme jemně nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a opečeme do růžova, přidáme mouku, ještě krátce opražíme a zalijeme odvarem z vařených brambor. Přidáme kmín, zbylou směs na zeleninový bujón, pečlivě rozmícháme a vaříme 10 minut. Poté všleháme do vařící polévky vejce, necháme vařit dalších 5 minut a nakonec vložíme do polévky vařené kostičky brambor a nasekanou petrželku.

Celková hmotnost pokrmu: 3 072 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 194 kJ/46 kcal

Tuky 1,4 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,3 g

Sacharidy 7,2 g

z toho cukry 0,5 g

Vláknina 0,7 g

Bílkoviny 1,8 g

Sůl 0,6 g





Drůbeží frikasé se zelenými fazolkami, kedlubnou a žampiony s hráškovou rýží

Suroviny pro přípravu frikasé:

1 kg	Kuřecí stehna (bez kůže a kosti)
400 g	Žampiony bílé
170 ml	Rama Cremefine Fraiche
80 g	Citrónová šťáva
500 g	Zelené fazolky
500 g	Ķedlubna
1 g	Čerstvý estragon
120 g	Knorr Bílá omáčka
1 l	Voda
20 g	Pažitka
10 g	Knorr Essence Kuřecí bujón
40 ml	Rama Culinesse Profi

Suroviny pro přípravu hráškové rýže:

700 g	Knorr Rýže
150 g	Cibule
10 g	Knorr Kuřecí bujón
500 g	Hrášek (mražený)
80 ml	Rama Culinesse Profi

Postup:

Kuřecí stehna osušíme, nakrájíme na hrubší kousky (případně poprášíme moukou) a opečeme na tuku (ne do barvy). Vyndáme z tuku a dáme stranou. Na tuk přidáme napuštěné nebo načtvrcené žampiony, krátce orestujeme, zalijeme vodou, přidáme Knorr Essence a vložíme zpět drůbeží maso. Dusíme 20 minut. Poté přidáme Knorr Bílou omáčku, zakysaný krém Rama Cremefine a dochutíme citrónovou šťávou. Oloupané kedlubny nakrájíme na hranolky a povaříme ve vodě doměkka spolu se zelenými fazolkami a přendáme k frikasé. Vše dochutíme estragonem a pokrájenou pažitkou.

Na tuku krátce opečeme nakrájenou cibuli, přidáme propláchnutou rýži, kuřecí bujón, zalijeme vodou v poměru k rýži 1:1,5 a dusíme pod pokličkou doměkka. Na konci přimícháme předvařený hrášek a necháme prohřát.

Celková hmotnost pokrmu: 5 281 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 521 kJ/124 kcal

Tuky 4,6 g

z toho nasycené mastné kyseliny 1,3 g

Sacharidy 14,8 g

z toho cukry 1,5 g

Vláknina 1,6 g

Bílkoviny 6,1 g

Sůl 0,4 g



Salát z celeru, petržele, brusinek a jablek

Suroviny:

500 g	Celer (nudličky, možno i nakládaný)
400 g	Petrželový kořen (nudličky)
100 g	Mrkev (nudličky)
250 g	Jablka (hrubší nudličky)
100 g	Brusinky sušené
80 g	Alsa Instantní nápoj Malina
200 ml	Rama Cremefine Profi Na vaření

Postup:

Všechnu zeleninu a ovoce promícháme, dochutíme instantním nápojem a spojíme rostlinným krémem Rama Cremefine. Podáváme chlazené.

Celková hmotnost pokrmu: 1 590 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 393 kJ/94 kcal

Tuky 2,3 g

z toho nasycené mastné kyseliny 1,1 g

Sacharidy 14,6 g

z toho cukry 9 g

Vláknina 3,6 g

Bílkoviny 1,8 g

Sůl 0,1 g



Meruňková pěna se zakysaným krémem

Suroviny:

150 g	Meruňky (možno i mražené nebo kompotované)
140 ml	Rama Cremefine Profi Na šlehání
140 ml	Rama Cremefine Fraiche
30 g	Třtinový cukr
50 g	nálev z meruňkového kompotu/sirup

Postup:

Smícháme oba rostlinné krémy Rama Cremefine, přidáme cukr, případně nálev z ovoce nebo sirup a vyšleháme do tuha. Do krému přidáme do hladka rozmixované 3/4 meruňek. Můžeme podle vlastního uvážení lehce přibarvit oranžovou potravinářskou barvou do přirozené barvy meruňek. Do skleniček nastříkáme ovocný krém a ozdobíme kouskem zbylých meruňek.

Celková hmotnost pokrmu: 510 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 836 kJ/199 kcal

Tuky 15,3 g

z toho nasycené mastné kyseliny 10 g

Sacharidy 13,1 g

z toho cukry 12,3 g

Vláknina 0,8 g

Bílkoviny 1,8 g

Sůl 0 g



Jídelníček

- Houbový vývar s krupkami a zeleninou
- Špagety s rajčatovo-paprikovou omáčkou
- Cuketový salát s bylinkami
- Jemný krém s tvarohem a čokoládovou polevou



Houbový vývar s krupkami a zeleninou

Suroviny:

55 g	Knorr Houbový bujón
2,7 l	Voda
50 g	Celer
50 g	Petržel
100 g	Mrkev
100 g	Krupky
400 g	Brambory
10 g	Petrželová nať

Postup:

Krupky vypereme a uvaříme do poloměkka. Krupky poté scedíme a zalijeme houbovým vývarem, přidáme na drobně nakrájené kostičky zeleniny a na větší kostky nakrájené brambory. Dovaříme doměkka a na konec přidáme nasekanou petrželku.

Celková hmotnost pokrmu: 3 465 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 112 kJ/26,7 kcal

Tuky 0,3 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,1 g

Sacharidy 5 g

z toho cukry 0,5 g

Vláknina 0,8 g

Bílkoviny 1 g

Sůl 0,8 g





Špagety s rajčatovo-paprikovou omáčkou

Suroviny:

900 g	Knorr Spaghetti
190 g	Knorr Rajčatová omáčka Napoli
1 l	Voda
200 g	Knorr Tomato Pronto
10 g	Petrželová nať
150 g	Čerstvá paprika
150 g	Mrkev
150 g	Cibule

Postup:

Těstovinu vložíme do vařící vody a uvaříme al dente. Směs Knorr Rajčatovou omáčku Napoli nasypeme do vařící vody a na mírném ohni vaříme 2 minuty. Nakonec přidáme Knorr Tomato Pronto a na velmi jemné kostičky pokrájenou zeleninu. Směsí přeléváme uvařené těstoviny a posypeme nasekanou petrželkou.

Celková hmotnost pokrmu: 2 750 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 615,6 kJ/147 kcal

Tuky 0,9 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,2 g

Sacharidy 29,5 g

z toho cukry 5,2 g

Vláknina 1,8 g

Bílkoviny 5 g

Sůl 0,7 g



Cuketový salát s bylinkami

Suroviny:

1,25 kg	Čerstvá cuketa
10 ml	Voda
10 g	Knorr Bylinková zálivka
30 ml	Rostlinný olej

Celková hmotnost pokrmu: 1 300 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 169 kJ/40 kcal

Tuky 2,7 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,2 g

Sacharidy 2,4 g

z toho cukry 2 g

Vláknina 0,9 g

Bílkoviny 1,7 g

Sůl 0,2 g



Postup:

Očištěnou cuketu nakrájíme podélně na tenké plátky a promícháme se zálivkou připravenou ze zbylých ingrediencí.

Jemný krém s tvarohem a čokoládovou polevou

Suroviny:

137 g	CARTE D'OR Pannacotta
50 g	Tvaroh měkký polotučný
410 ml	Mléko polotučné
410 ml	Rama Cremefine Profí Na šlehání
50 ml	Čokoládový topping

Postup:

Směs mléka a rostlinného krému Rama Cremefine Profí přivedeme k varu, vmícháme směs CARTE D'OR Pannacotta, krátce povaříme a odstavíme. Vmícháme tvaroh a tekutou směs nalijeme na plech s okrajem a necháme vychladit. Po ztuhnutí nakrájíme na porce, které ozdobíme toppingem.

Celková hmotnost pokrmu: 1 087 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 853 kJ/203 kcal

Tuky 12,8 g

z toho nasycené mastné kyseliny 11,6 g

Sacharidy 17,4 g

z toho cukry 17,1 g

Vláknina 0,2 g

Bílkoviny 3,9 g

Sůl 0 g



Jídelníček

- Rajčatová polévka s ovesnými vločkami
- Pečená hovězí roláda s čerstvou kapustou a petrželovými bramborami
- Císařská zelenina
- Jablko



Rajčatová polévka s ovesnými vločkami

Suroviny:

150 g	Knorr Rajčatový protlak
2,5 l	Voda
90 g	Cibule
160 g	Mrkev
90 g	Celer
30 ml	Rostlinný olej
20 g	Cukr
5 g	Ocet
50 g	Celozrnná mouka
1 g	Bobkový list
90 g	Knorr Rajská polévka
75 g	Ovesné vločky
50 ml	Rama Cremefine Fraiche
10 g	Petrželová nať

Postup:

Na tuku zpěníme cibuli s nadrobno pokrájenými kostičkami zeleniny. Přisypeme mouku, orestujeme a přidáme Knorr Rajčatový protlak. Krátce ještě restujeme, zalijeme vodou, přidáme cukr, ocet a bobkový list a 15 minut vaříme. Přidáme směs Knorr Rajská polévka, rozmícháme a přisypeme nasucho opražené ovesné vločky. Povaříme ještě 5 minut a na závěr zjemníme zakysaným rostlinným krémem Rama Cremefine. Podáváme posypané nasekanou petrželkou.

Celková hmotnost pokrmu: 3 321 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 184 kJ/44 kcal

Tuky 1,6 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,3 g

Sacharidy 6,6 g

z toho cukry 2,8 g

Vláknina 0,9 g

Bílkoviny 1,1 g

Sůl 0,3 g





Pečená hovězí roláda s čerstvou kapustou a petrželovými bramborami

Suroviny:			
900 g	Hovězí maso zadní	20 g	Knorr Rajčatový protlak
150 g	Vepřová plec b.k.	50 ml	Rama Cremefine Profi Na vaření
80 g	Hovězí přední b.k.	3 g	Česnek
40 g	Knorr Základ na mleté maso	1 g	Majoránka
90 ml	Voda	50 ml	Rostlinný olej
100 g	Čerstvá paprika		
300 g	Čerstvá kapusta		
85 g	Cibule		
80 g	Knorr Základní hnědá omáčka		
1 l	Voda		
150 g	Cibule		

Suroviny pro přípravu petrželových brambor:

2 kg	Brambory
10 g	Sůl
15 g	Petrželová nať

Postup:

Z omytého hovězího zadního masa nakrájíme pláty a rozklepeme doširoka. Vepřovou plec a hovězí maso přední umeleme, směs Základ na mleté maso namočíme na 5 minut a promícháme s mletým masem. Plát masa potřeme připravenou směsí, položíme (spařené) na pruhy nakrájené kapustové listy a papriky. Posypeme na měsíčky nakrájenou cibulí a opatrně pláty svineme do rolády. Upevníme motouzem, případně si pomůžeme alobalovou fólií. Upečeme v konvektomatu doměčka. Na oleji si orestujeme nahrubo nakrájenou cibuli, přidáme protlak, krátce orestujeme a zalijeme vodou. Přimícháme směs na omáčku, ochutíme kořením a zjemníme rostlinným krémem Rama Cremefine. Provaříme spolu s výpekem od rolády. Maso zbavíme motouzkou a nakrájíme na porce, které přeléváme připravenou šťávou.

Při přípravě brambor malé brambory necháme vcelku, větší překrojíme a vložíme do osolené vařící vody, povaříme doměčka. Poté zcedíme a prohodíme s nasekanou petrželkou.

Celková hmotnost pokrmu: 5 124 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 411 kJ/98 kcal

Tuky 3,6 g

z toho nasycené mastné kyseliny 1,1 g

Sacharidy 10,1 g

z toho cukry 1 g

Vláknina 1,2 g

Bílkoviny 6,1 g

Sůl 0,5 g



Císařská zelenina

Suroviny:	
450 g	Mrkev
350 g	Květák
350 g	Brokolice
70 ml	Rama Cremefine Profi Na vaření
70 g	Bílý jogurt (obsah tuku 2 %)
3 g	Knorr Aromat

Postup:

Zeleninu pokrájejte na hrubé kusy - růžičky. Uvařte ve vodě téměř doměčka, poté scedte, přidejte rostlinný krém Rama Cremefine Profi a jogurt, chvíli spolu povařte a dochuťte výrobkem Knorr Aromat.

Celková hmotnost pokrmu: 1 293 g

Počet porcí: 10

Výživové údaje na 100 g:

Energetická hodnota 172 kJ/41 kcal

Tuky 1,2 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0,6 g

Sacharidy 4,3 g

z toho cukry 2,5 g

Vláknina 2,7 g

Bílkoviny 2,5 g

Sůl 0,3 g



Jablko

Výživové údaje na 100 g jablka:

Energetická hodnota 217 kJ/52 kcal

Tuky 0,1 g

z toho nasycené mastné kyseliny 0 g

Sacharidy 13,8 g

z toho cukry 10,4 g

Vláknina 2,4 g

Bílkoviny 0,3 g

Sůl 0 g



Recepty pro Vás připravil **kuchařský tým Unilever Food Solutions (UFS)** pod vedením šéfkuchaře **Milana Sahánka**, uznávaného kuchaře a porotce nejprestižnějších kuchařských soutěží v ČR i zahraničí. Milan je jako jediný Čech držitelem dvou zlatých medailí z kuchařské olympiády IKA.



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

Na brožuru se podíleli také specialisté **Vím, co jím a piji o.p.s.**



UNILEVER ČR, spol. s r. o.

Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8 | infolinka: 844 222 844 | e-mail: infolinka@unilever.com

www.ufs.com