

ZDRAVÉ A CHUTNÉ ŠKOLNÍ OBĚDY



Unilever
Food
Solutions

Úvod

Po více jak roce opět držíte v ruce brožuru s recepty pro školní stravování. Máme za sebou rok ve znamení pandemie Covid-19, který přinesl mnoho změn jak do našich životů, tak i do školních jídelen.

Internetové objednávky a e-mailová komunikace dostaly zelenou. Jídelny, které programy dosud nevyužívaly, přešly na model objednávek stravy po internetu. Využívání moderních technologií může výrazně ušetřit čas i v rámci školních jídelen. Online lze řešit přihlášky ke stravování pro nové strážníky nebo vrácení přeplatku na stravném těm, kteří ukončují docházku.

Změny se nevyhnuly ani oblasti sanitace. Vládní nařízení i vydané metodické pokyny požadovaly zvýšené hygienické nároky, omezení počtu strážníků u stolu a další.

Byl to rok plný výzev pro nás všechny. Něco se však nezměnilo a to, že je potřeba strážníkům vařit pestré a nutričně hodnotné pokrmy. V tom vám může pomoci právě naše brožura.

Děkujeme také **Vím, co jím a piju, o. p. s.**, která hodnotí připravené pokrmy a certifikuje jednotlivé receptury. Nutričně hodnotným potravinám uděluje v České republice logo „Vím, co jím“.

Přejeme všem dobrou chuť!



Obsah

Úvod	2
Sanitace	3
Rozvrh správné sanitace	4
Portfolio	5
Ukrajinský boršč	6
Italská polévka minestrone	7
Zelný závitok v rajčatové omáčce	8
Ryba v křupavém těstíčku	9
Kuřecí Stroganov s noky	10
Špagety s boloňským ragú	11
Kuře na americký způsob	12
Mletý karbanátek (vegetarián)	13
Produkty	14
Kuchařský tým	15

Sanitace

Pro profesionální kuchaře by čistá kuchyně měla být vždy nejvyšší prioritou. Udržování čistého a řádného prostředí je velmi důležité pro zdraví, bezpečnost a emoční pohodu zaměstnanců i strážníků. Téma správného čištění povrchů a prostor je v dnešní době aktuálnější než kdy dřív, proto není od věci si osvěžit základní principy a doporučení.

Jedním z nejdůležitějších kroků při snižování počtu choroboplodných zárodků v prostředí jídelen a kuchyní je dodržování správných postupů při čištění povrchů. Za nejpravděpodobnější pro kontaminaci se považují povrchy, se kterými mají strážníci přímý kontakt. Patří mezi ně nádobí, poháry a talíře, stoly, židle a dále pak oblasti umyvadel a toalet.

Při použití dezinfekčního nebo čisticího prostředku je velmi důležité dodržovat pokyny výrobce, aby nedošlo k nevhodnému vystavení chemikáliím a aby byla zajištěna dezinfekce. Samotný proces čištění začíná odstraněním hrubých nečistot kartáčováním či škrábáním, poté následuje mytí saponátem a teplou/horkou vodou k odstranění zbývajících nečistot a mastnoty. Povrchy je poté třeba opláchnout čistou vodou a nechat uschnout na vzduchu nebo vysušit čistými nejlépe papírovými utěrkami. Teprve po důkladném vyčištění je možné nanést dezinfekční prostředek podle pokynů výrobce.

Obecně by měl být povrch hojně pokrytý dezinfekčním prostředkem, který by se na něm měl nechat působit po určitou dobu dle pokynů výrobce. Po uplynutí doby kontaktu lze roztok odstranit pomocí čistého absorpčního materiálu (utěrka, papírový ručník) nebo opláchnutím či volným uschnutím na vzduchu.

V neposlední řadě je třeba dbát i na zdraví personálu provádějícího úklid. Ujistěte se, že pracovníci čištění jsou vyškoleni v řádném používání čisticích (a případně dezinfekčních) produktů. Přečtěte si pokyny na štítku produktu, abyste zjistili, jaká bezpečnostní opatření jsou při používání produktu nezbytná. To může zahrnovat ochranné prostředky jako jsou rukavice, brýle, dodatečné větrání nebo jiná opatření. Po úklidu si po dobu 20 sekund umyjte ruce mýdlem a vodou. Případně použijte dezinfekční prostředek na ruce na bázi alkoholu, který obsahuje alespoň 60 % alkoholu, a co nejdříve je omyjte mýdlem a vodou. Zvláštní pozornost je třeba věnovat osobám s astmatem. Některé čisticí a dezinfekční prostředky mohou vyvolat astma.

Správným nastavením sanitačního řádu a jeho důsledným dodržováním předejdete šíření choroboplodných zárodků a zajistíte vhodné prostředí svým zaměstnancům i strážníkům.

Z portfolia společnosti Unilever doporučujeme použít dezinfekční a čisticí prostředky značky Savo a Domestos.



Rozvrh správné sanitace

KUCHYNĚ

Abyste při pravidelném úklidu na nic nezapomněli, připravili jsme pro vás jednoduchý seznam, podle kterého si můžete jednotlivé úkoly spojené s úklidem zkontrolovat.

KAŽDÝ DEN

- Vyčistěte všechny povrchy (včetně krájecích desek a vybavení).
- Vyčistěte všechny použité kuchyňské přístroje a nádobí.
- Vyčistěte a otřete pánve, kotle, vany, fritézy, konvektomaty a sporáky.
- Vyčistěte a vyprázdněte odpadkové koše, popelnice a recyklovatelné materiály.
- Uklidte podlahy (včetně přístupových podlah).
- Vyměňte případně alobalové vložky pod plynovými hořáky či grilem.
- Dejte všechny zástěry a hadry do prádla.
- Otřete veškerá tlačítka, telefony apod.
- Zkontrolujte, že jsou všechny nádoby prázdné a čisté.
- Označte a zakryjte všechny potraviny.
- Dezinfikujte filtry v myčce.
- Zkontrolujte, že jsou všechny stoly umyté a čisté včetně denní místnosti.
- Vyčistěte dřez včetně baterií a výlevky.

KAŽDÝ TÝDEN

- Vyčistěte a dezinfikujte chladničky, trouby a ostatní gastrotechnologie (dle pokynů výrobce).
- Vyčistěte stěny (je-li to nutné).
- Vyčistěte vstupní prostor (dveře, kliky dveří a zárubně).
- Vyčistěte kuchyňské podlahové výpusti čistěčem odtoku.

KAŽDÝ MĚSÍC

- Důkladně vyčistěte všechny mastné povrchy (fritézy, trouby a sporáky).
- Odmrazte a otřete mrazničky.
- Vyprázdněte a vyčistěte případné výrobky a nádoby na led.
- Očistěte stropy.
- Vyčistěte a zkontrolujte kuchyňské vybavení (ostří nožů, funkčnost teploměrů v chladničkách, konvektomatech a další kalibrované teploměry).

JÍDELNA

KAŽDÝ DEN

- Vyčistěte každý povrch, jako jsou židle, stoly, pulty, kliky, vypínače, výdeje okna.
- Vysajte a vytřete podlahy.
- Několikrát za směnu vyčistěte všechny toalety včetně zásobníků na mýdlo a papír.
- Očistěte zásobníky na příbory.
- Otřete zásobníky nebo stojany na nápoje.
- Oprašte police, parapety oken a ozdobné předměty.

KAŽDÝ TÝDEN

- Vyčistěte rámečky obrázků, případně stropní ventilátory a stěny (je-li to nutné).
- Vyčistěte vstupní prostor (dveře, kliky dveří a zárubně).
- Otřete nohy u stolů a židlí.
- Vyčistěte prostory přepravních vozů, které rozváží hotové pokrmy.

VÝDEJNÍ PULT

KAŽDÝ DEN

- Očistěte stojánky s názvy jídel.
- Vyčistěte a dezinfikujte všechny povrchy a pulty včetně podpůrné dráhy na podnosy v samostatné části pro výdej jídel na talířích.
- Vyčistěte a dezinfikujte všechny povrchy a pulty včetně podpůrné dráhy na podnosy v samostatné části pro výdej jídel do jídlonosičů.
- Vyčistěte a dezinfikujte všechny povrchy a pulty v samostatné části pro odkládání použitého nádobí včetně regálových vozíků na odkládání podnosů s nádobím.
- Vyčistěte a dezinfikujte všechny identifikační terminály na výdejním pultu.



Portfolio

DEZINFEKCE



Savo PF Original
15 kg



Savo PF proti plísním
5 kg



Savo PF Original
4 kg



Domestos PF Pine Fresh
5 l

DEZINFEKCE A ČIŠTĚNÍ



Cif PF 2in1 Cleaner Disinfectant
750 ml



Cif PF Alcohol Spray D4.12
750 ml



Cif PF Degreaser
750 ml



Cif PF Cream Lemon
2 l



Cif PF Dishwasher Detergent Liquid
5 l



Cif PF Degreaser Concentrate
5 l



Cif PF 2in1 Cleaner Disinfectant Concentrate
5 l



Cif PF Multipurpose Wipes
4x100 ks

<https://www.proformula.com/cz/vybrat-produkt/>

Ukrajinský boršč

POSTUP:

- Kuřecí skelety omyjte, vložte do hrnce a přilijte studenou vodu. Přidejte bobkový list, nové koření a vařte na mírném ohni cca 30 minut.
- Cibuli orestujte na oleji, přidejte na kostky nakrájenou mrkev a petržel, krátce je orestujte a pak všechno přidejte k vývaru. Vařte na mírném ohni pod pokličkou.
- Po několika minutách přidejte na kostky nakrájené brambory a kořenící přísadu Delikát.
- Přidejte nakrouhané bílé zelí a nastrouhanou červenou řepu a dále vařte pod pokličkou.
- Když budou brambory už skoro měkké, přidejte nakrájené fazolové lusky a bílé fazole, nakrájená rajčata z plechovky, koření a všechno vařte cca 5 minut. Nakonec polévku zjemněte smetanou.
- Vyjměte skelety a oberte maso, které přidejte do polévky.

SUROVINY

10 porcí á 250 g

Kuřecí skelety	200 g
Voda	2,2l
Bobkový list	2 ks
Knorr Nové koření	5 ks
Cibule žlutá, na kostky	50 g
Řepkový olej	20 ml
Mrkev, na kostky	50 g
Petržel, na kostky	50 g
Brambory, na kostky	250 g
Knorr Delikát bez soli	15 g
Bílé zelí, na kostky	100 g
Červená řepa, nastrouhaná	300 g
Zelené fazolky (mražené)	100 g
Bílé fazole (konzerva)	50 g
Knorr Polparicca di Pomodoro	100 g
Knorr Majoránka	0,2 g
Kmín	1 g
Cukr	10 g
Smetana 12 %	50 ml

Výživové údaje na 100 g:

Energie	33 kcal
Tuky	1,1 g
Nasycené tuky	0,2 g
Cukry	2,3 g
Sůl	0,06 g

Alergeny: 7 (mléko)



Knorr Polparicca di Pomodoro

SUROVINY

10 porcí á 250 g

Drůbeží skelety	200 g
Voda	2,2l
Bobkový list	2 ks
Knorr Nové koření	5 ks
Olivový olej	20 ml
Cibule žlutá, na kostky	50 g
Mrkev, na kostky	150 g
Celer, na kostky	100 g
Knorr Tarhoňa - Grandine	150 g
Knorr Delikát bez soli	15 g
Cuketa, na kostky	150 g
Knorr Tomato Pronto	150 g
Knorr Peperonata	150 g
Petrželová nať	5 g



Výživové údaje na 100 g:

Energie	42 kcal
Tuky	1,1 g
Nasycené tuky	0,1 g
Cukry	1,9 g
Sůl	0,16 g

Alergeny: 9 (celer)

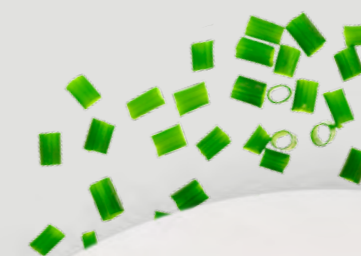


Knorr Tomato Pronto

Italská polévka minestrone

POSTUP:

- Omyté kuřecí skelety vložte do hrnce se studenou vodou. Přidejte bobkový list, nové koření a vařte na mírném ohni cca 30 minut.
- Na olivovém oleji orestujte cibuli, na kostky nakrájenou mrkev a celer a přidejte všechno do vývaru.
- Po chvíli vsypte do vývaru těstoviny Grandine (kuličky) a vývar ochuťte kořenící přísadou Delikát. Vařte, až budou těstoviny měkké.
- Na závěr vyjměte skelety, přidejte na kostky nakrájenou cuketu, Knorr Tomato Pronto a Knorr Peperonata.
- Polévku přiveďte do varu, dochuťte dle chuti a posypte čerstvě nasekanou petrželovou natí.



Zelný závitek v rajčatové omáče

POSTUP:

ZÁVITKY

- Z hlávkového zelí vykrojíte tvrdý košťál a oloupejte jednotlivé listy tak, aby se nepotrhal. Listy spaňte vroucí vodou, aby změkly.
- Cibuli orestujte na oleji a nechte vychladnout. V míse smíchejte všechny ostatní ingredience, přidejte cibuli a dochuťte.
- Masovou směs pokládejte na jednotlivé zelné listy a zabalte do válečků.
- Hotové závitky poskládejte do pekáče a zalijte horkou vodou s kořenící přísadou Delikát.
- Pekáč priklopte, vložte do trouby a nechte péct cca 20–30 minut.
- Po uplynutí této doby vyndejte závitky z trouby a odlijte 1 litr vývaru na přípravu rajčatové omáčky.

OMÁČKA

- Orestujte cibuli, přidejte rajčatový protlak a nechte ho chvíli zatáhnout.
- Zalijte odloženým vývarem, zahustěte opraženou moukou a přiveďte k varu.
- Závitky podávejte s bramborami a omáčkou.



SUROVINY

10 porcí á 200 g

ZÁVITKY

Bílé zelí	500 g
Cibule žlutá, na kostky	60 g
Řepkový olej	20 ml
Sůl	5 g
Knorr Majoránka	0,2 g
Vepřové mleté maso	500 g
Knorr Dlouhozrná rýže	500 g
Vejce M	1 ks
Voda	1,5 l
Knorr Delikát bez soli	10 g

OMÁČKA

Cibule žlutá, na kostky	80 g
Knorr Rajčatový protlak	80 g
Řepkový olej	20 ml
Vývar z podušených závitků	1 l
Mouka hladká	40 g
Brambory	2 kg

Výživové údaje na 100 g:

Energie	131 kcal
Tuky	3,3 g
Nasycené tuky	0,9 g
Cukry	1,5 g
Vláknina	1,4 g
Sůl	0,17 g

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce)



Knorr Rajčatový protlak



SUROVINY

10 porcí á 2 x 40 g ryba,
110 g salát, 150 g brambory

TĚSTÍČKO

Perlivá voda	0,3 l
Vejce	2 ks
Knorr Směs na maso 100% Natural	15 g
Mouka hladká	200 g
Kari koření	1 g
Sůl	2 g

RYBA

Filet z tresky	1 kg
Sůl	5 g
Pšeničná mouka hladká	100 g
Kukuřičná mouka hladká	100 g
Řepkový olej na smažení	100 ml

SALÁT Z BÍLÉHO ZELÍ S MRKVÍ

Hlávkové zelí bílé	850 g
Sůl	10 g
Mrkev	70 g
Jablka	70 g
Cukr	50 g
Ocet	50 g

Brambory (vařené nebo kaše) 2 kg

Výživové údaje na 100 g:

Energie	105 kcal
Tuky	2,4 g
Nasycené tuky	0,3 g
Cukry	2,2 g
Vláknina	1,4 g
Sůl	0,74 g

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 4 (ryby)



Knorr Směs na maso 100 % Natural

Ryba v křupavém těstíčku

POSTUP:

TĚSTO

- Smíchejte a dobře promíchejte všechny ingredience na těsto a nechte stranou odstát 10 minut.

RYBA

- Nakrájejte rybu na 20 dílů a osolte.
- Každý kus ryby obalte v pšeničné a kukuřičné mouce a ponořte do těstíčka. Chvilku držte nad talířem s těstem, aby jeho přebytek stekl a opět obalte rybu v moukách.
- Smažte v hluboké vrstvě oleje.
- Podávejte s bramborovou kaší a salátem se zelím.
- Očištěnou zeleninu nakrájejte nebo nakrouhejte na nudličky a ochuťte.



Kuřecí Stroganov s noky



POSTUP:

STROGANOV

- Orestujte na tuku cibuli a žampiony, přidejte rajčatový protlak a mouku. Nechte chvíli zatahnout, přilijte vodu a za stálého míchání přiveďte k varu.
- Přidejte kuřecí maso, Knorr Směs na kuře a na hrubší proužky nakrájené okurky.
- Vařte na mírném ohni několik minut.
- Na závěr přidejte smetanu, petrželovou nať a dochuťte.

NOKY

- Vejce rozšlehejte s vodou, petrželovou natí a solí. Přidejte mouku, otruby a smíchejte, až vznikne homogenní směs.
- Přidejte olej a promíchejte.
- Těsto pořádně rozmíchejte, aby se dostatečně provzdušnilo.
- Z těsta tvarujte noky, vložte je do vroucí vody a uvařte.
- Masovou směs podávejte s noky a salátem.

SALÁT

- Zelí nakrouhejte na nudličky, přidejte pokrájenou cibuli a ochuťte. (salát není na fotografii)



SUROVINY

10 porcí á 150 g Stroganov,
150 g noky, 110 g salát

STROGANOV

Cibule žlutá, na kostky	80 g
Houby, na čtvrtky	300 g
Řepkový olej	20 ml
Knorr Rajčatový protlak	50 g
Mouka hladká	30 g
Voda	0,5 l
Kuřecí prsa, na proužky	700 g
Knorr Směs na kuře 100% Natur	10 g
Kysaná okurka, na proužky	100 g
Smetana 12%	100 ml
Petrželová nať	10 g

NOKY

Vejce	3 ks
Voda	0,6 l
Petrželová nať, nasekaná	10 g
Sůl	2 g
Mouka hladká	750 g
Ovesné otruby	30 g
Řepkový olej	50 ml

SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ

Zelí hlávkové červené	1 kg
Voda	50 g
Sůl	10 g
Cukr	40 g
Ocet	40 g
Řepkový olej	50 g
Cibule žlutá	120 g

Výživové údaje na 100 g:

Energie	138 kcal
Tuky	4,5 g
Nasycené tuky	0,7 g
Cukry	2,4 g
Vláknina	1,28 g
Sůl	0,54 g

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 7 (mléko)



SUROVINY

10 porcí á 200 g omáčka,
150 g těstoviny, 100 g salát

Olivový olej	20 ml
Cibule žlutá, na kostky	100 g
Vepřové mleté maso (z plece)	1 kg
Mrkev, namletá	500 g
Pšeničné otruby	25 g
Knorr Rajčatový protlak	60 g
Voda	1 l
Knorr Základ na boloňskou omáčku	180 g
Petrželová nať	20 g
Knorr Špagety, vařené	1,5 kg

SALÁT Z BÍLÉHO ZELÍ

Zelí hlávkové bílé	800 g
Sůl	10 g
Petrželová nať	10 g
Cibule žlutá	60 g
Cukr	20 g
Ocet	50 g
Řepkový olej	50 g

Výživové údaje na 100 g:

Energie	124 kcal
Tuky	5,2 g
Nasycené tuky	1,6 g
Cukry	3,1 g
Vláknina	1,32 g
Sůl	0,46 g

Alergeny: 1 (lepek)



Knorr Spaghetti

Špagety s boloňským ragú

POSTUP:

- Na olivovém oleji orestujte cibuli, maso, hrubě pomletou mrkev, otruby a Knorr Rajčatový protlak.
- Přidejte vodu a směs Knorr Základ na boloňskou omáčku. Pořádně promíchejte a vařte, až budou všechny ingredience měkké.
- Porci vařených těstovin zalijte omáčkou Bolognese a posypte nasekanou petrželkou.
- Podávejte se salátem, který připravíte nakrouháním očištěného zelí na nudličky, přidáním pokrájené cibule a petrželky a ochucením solí, cukrem, octem a olejem (salát není na fotografii).



Kuře na americký způsob

POSTUP:

- Kuřecí stehna povařte v malém množství osolené vody a nechte je vychladnout.
- Z mléka, mouky a vajec připravte lehké těstíčko a dochuťte jej kořením Knorr Směs na kuře.
- Připravte obalovací směs smícháním strouhanky a jemně podrcených kukuřičných lupínků.
- Kuřecí stehno ponořte do těstíčka a obalte ve strouhance s kukuřičnými lupínky.
- Stehna položte na GN plech postříkaný tukem Rama Combi a maso opět postříkejte tukem Rama Combi a pečte v konvektomatu při teplotě 210 °C po dobu 7 minut nebo tradičně usmažte.
- Kuřecí stehna podávejte s bramborami a fazolovými lusky.



SUROVINY

10 porcí á 120 maso,
150g brambory, 150g fazolky

Kuřecí stehno	1,2 kg
Mléko polotučné	100 ml
Mouka hladká	40 g
Vejde M	3 ks
Knorr Směs na kuře 100% Natur	18 g
Strouhanka	100 g
Kukuřičné lupínky, podrcené	100 g
Rama Combi Profi	60 ml

Brambory 1,6 kg

Zelené fazolové lusky 1,5 kg



Výživové údaje na 100 g:



Energie	121 kcal
Tuky	5,1 g
Nasycené tuky	1,9 g
Cukry	3,1 g
Vláknina	1,96 g
Sůl	0,65 g

Alergeny: 1 (lepek), 3 (vejce), 7 (mléko)



Knorr Směs na kuře 100% Natur

SUROVINY

10 porcí á 100g maso,
150g brambory, 150g červená řepa

TVB Raw NoBeef Burger (10 ks)	1,13 kg
Strouhanka	50 g
Rama Combi Profi	50 ml

Brambory 1,6 kg

Nakládaná červená řepa 1,8 kg



Výživové údaje na 100 g:



Energie	98 kcal
Tuky	3,7 g
Nasycené tuky	1,2 g
Cukry	3,1 g
Vláknina	2,3 g
Sůl	0,65 g

Alergeny: 6 (sója), 1 (lepek)



TVB Raw NoBeef Burger (10 ks)

Mletý karbanátek (vegetarián)

POSTUP:

- Rozmrazené vlhké karbanátky obalte ve strouhance.
- Postříkejte GN plech tukem Rama Combi, položte na plech karbanátky a postříkejte je opět tukem.
- Vložte plech do konvektomatu předehřátého na 200 °C. Zmírněte teplotu na 190 °C a pečte cca 8-10 minut.
- Podávejte s bramborovou kaší a salátem z červené řepy.



Produkty



Knorr Delikat bez soli
3 kg



Knorr Peperonata
2,55 kg



Knorr Polparica di Pomodoro
2,55 kg



Knorr LR Tomato Pronto Napoletana
2 kg



Knorr Rajčatový protlak
0,8 kg



Knorr Základ na boloňskou
1 kg



Knorr Spaghetti
3 kg



Knorr Penne
3 kg



Knorr Tarhoňa
3 kg



Knorr Směs na kuře 100% Natural
0,35 kg



Knorr Směs na maso 100% Natural
0,35 kg



Knorr Majoránka
0,15 kg



Knorr Nové koření
0,5 kg



Vegetariánský burger
2,26 kg

Kuchařský tým UFS

MILAN SAHÁNEK

Vedoucí kuchařského týmu a manažer kuchařského servisu UFS Česká republika.

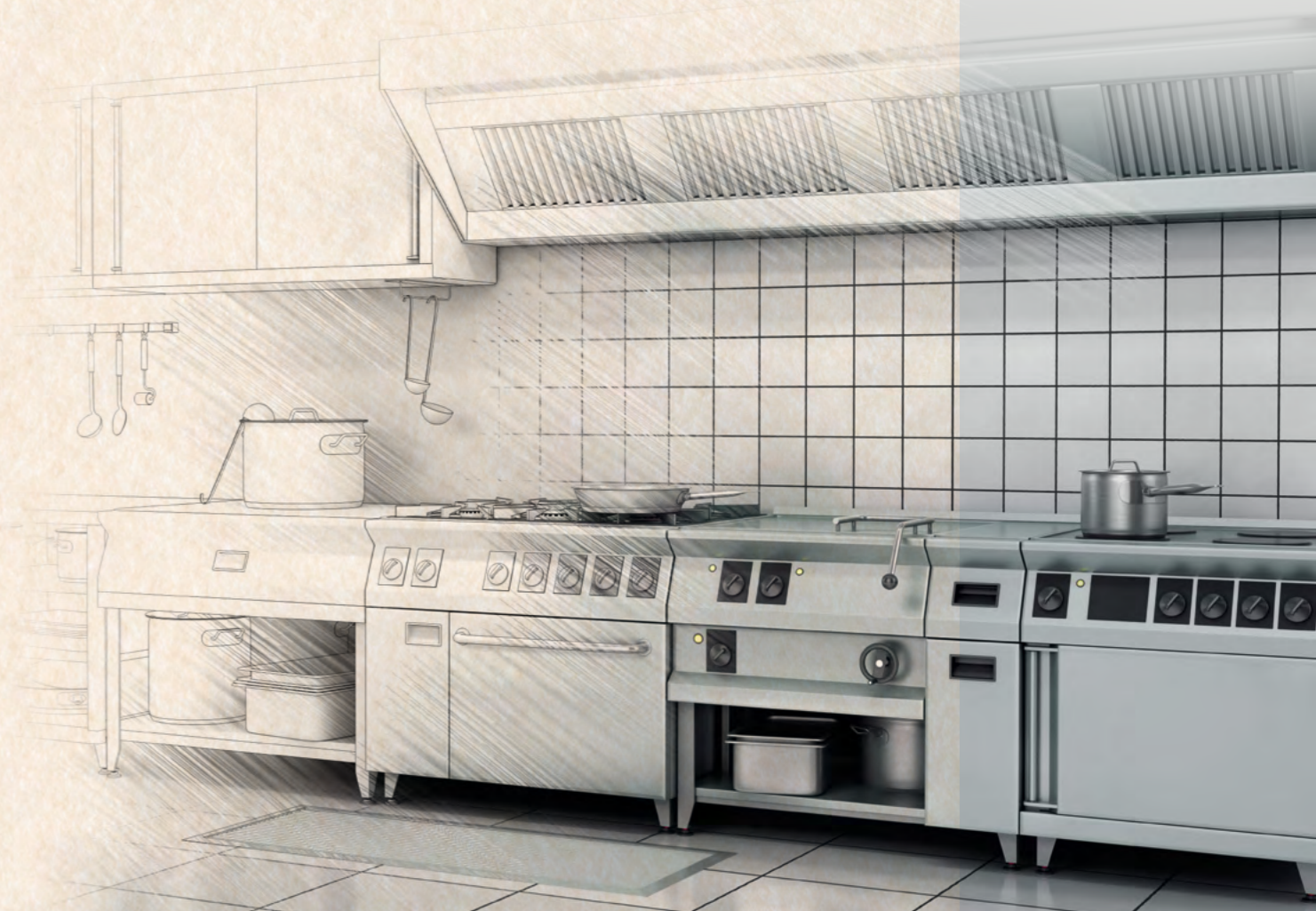
Držitel dvou zlatých medailí z kuchařských olympiád IKA v různých disciplínách a mezinárodní rozhodčí Světové federace kuchařů, který rozhoduje nejvyšší kulinářské soutěže světa.



JURAJ DOHŇANSKÝ

Kuchař prezentér UFS Česká republika.

Hlavní školitel specializovaný na kuchyňský personál ve školních zařízeních a nemocnicích. Působí po celé České republice a částečně také na Slovensku.





UNILEVER CR/SR

Divize Food Solutions
Vocetářova 2497/18, 180 00 Praha 8

infolinka +420 844 222 844
e-mail: infolinka@unilever.com

Další recepty a inspiraci naleznete na:
www.unileverfoodsolutions.cz