

Nahlédnutí do jídelníčku našich nejmenších - svačinky v mateřské škole.

Všechny pomazánky při podávání vhodně ozdobíme bylinkami. Ke svačince je vždy čerstvá zelenina nebo ovoce.

Zajímavé recepty na pomazánky používané v naší kuchyni:

### **Pomazánka pórková s tvarohem – rozpis na 10 osob**

Alergeny: 7

Pórek	250 g
Šunka	100 g
Tvaroh	250 g
Pomazánkové máslo, Rama...	100 g

Technologický postup:

Pórek omyjeme, nakrájíme, přidáme máslo, tvaroh, nastrouhanou šunku a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na chléb, pečivo. Podáváme ihned nebo zchladíme.

### **Pomazánka čočková – recept na 10 porcí**

Alergeny: 3,7

Vejsce 4 ks	160 g
Máslo, Rama, pom. máslo	150 g
Cibule	30 g
Čočka	150 g
Sůl	2 g

Technologický postup:

Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme ½ hod máčet. V čisté vodě uvaříme asi 30 minut. Vychladíme, rozmixujeme, Přidáme sůl, máslo, vařená nakrájená vejce a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na chléb, pečivo. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pomazánka z červené čočky – recept na 10 porcí**

Alergeny: 3,7

Vejsce 2 ks	80 g
Tavený sýr	175 g
Cibule	30 g
Čočka	150 g
Sůl	1 g

Technologický postup:

Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1/2máčet. V čisté vodě uvaříme do měkka asi 15 minut. Vychladíme, rozmixujeme, Přidáme sůl, sýr, vařená nakrájená vejce a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na chléb, pečivo. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pomazánka fazolová– recept na 10 porcí**

Alergeny: 7, 10

Máslo, Rama, pom. máslo	150 g
Cibule	30 g
Fazole	180 g
Sůl	1 g
Hořčice	5 g

Technologický postup:

Fazole přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1/2máčet. V čisté vodě uvaříme do měkka asi 20 minut. Vychladíme, rozmixujeme, Přidáme sůl, máslo a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na chléb, pečivo. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pomazánka cizrnová – recept na 10 porcí**

Alergeny: 7

Máslo, Rama, pom. máslo	150 g
Cibule	30 g
Cizrna	150 g
Sůl	2 g

Technologický postup:

Cizrnu přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme 1/2máčet. V čisté vodě uvaříme do měkka asi 20 minut. Vychladíme, rozmixujeme, Přidáme sůl, máslo a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na chléb, pečivo. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pomazánka celerová - 10 porcí**

Alergen: 3, 7, 9

Celer	200 g
Pomazánkové máslo	100 g
Vejce	80 g
Sýr cihla	100 g
Cibule	5 g
Citronová šťáva, sůl	

Technologický postup:

Čerstvý celer nastrouháme na jemném struhadle a pokapeme citronovou šťávou. Přidáme cibuli, uvařené vejce a smícháme s pomazánkovým máslem. Na správnou konzistenci doplníme nastrouhaným tvrdým sýrem. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pomazánka mrkvová - 10 porcí**

Alergen: 7

Mrkev	200 g
Máslo, Rama	150 g
Sýr cihla	100 g
Cibule	5 g
Citronová šťáva, sůl	

Technologický postup:

Čerstvou mrkev nastrouháme na jemném struhadle a pokapeme citronovou šťávou. Přidáme cibuli, vyšleháme s máslem a nastrouhaným tvrdým sýrem. Podáváme ihned nebo zchladíme

### **Pohanka s ovocem - 10 porcí**

Alergeny: 8

Pohanka	500 g
Rozinky	100 g
Jablka	500g případně jiné ovoce /banány, švestky/
Ořechy	50g
Med	150 g
trochu mleté skořice	

Technologický postup:

Pohanku na ½ hodiny namočíme, vodu slijeme. Dáme novou vodu /asi 1,5cm nad pohanku / a zahřejeme, voda udělá pěnu - nevaříme, odstavíme a necháme ½ hodiny dojít pod pokličkou.

Potom slijeme případně vodu. Přidáme med, trochu skořice, rozinky, jablka nakrájená na kostičky, ořechy. Hned podáváme, ale můžeme jíst i studené.

### **Jablečný dezert – 10 porcí**

alergeny : 1, 3,7

1 kg nastrouhaná jablka  
2dcl vody

150 g cukr krupice  
2 vanilkové pudinky  
1 vanilkový cukr  
2 balíčky dětských piškotů

Technologický postup:

Nastrouhaná jablka podusíme, přidáme pudink prášek a cukr, povaříme. Formu vyložíme piškoty, poklademe jablečnou hmotou, dáme druhou vrstvu piškotů. Nechá vychladnout. Před podáváním můžeme ozdobit zakysanou smetanou, šlehačkou....

**Svačinky a přesnídávky:** kromě pečiva s máslem nebo pomazánkou připravujeme např.: tvarohový krém, pudink, různé kaše (krupicovou, vločkovou, pohankovou, jáhlovou, rýžovou), jogurty, ovocné saláty, domácí koláče a moučníky (s ovesnými vločkami, pohankou, mákem, s tvarohem), müsli, kukuřičné lupínky, lívanečky a palačinky s tvarohem a ovocem a ovesnými vločkami.

**Ovoce a zelenina:** čerstvé ovoce nebo zelenina (nebo saláty z čerstvého ovoce a zeleniny) vždy součástí přesnídávky, svačiny, oběda

**Nápoje:** slazené i neslazené čaje, minerálka, voda (ochucená citronem, pomerančem, mátou, meduňkou...), mošt, džus, šťáva (bez cukru, s minimem cukru, se stévií), mléko, kakao, bílá káva. Pro děti je zajištěn pitný režim.

**Pečivo:** pšenično-žitný chléb, slunečnicový chléb, žitný chléb, žitné a vícezrné (rohlíky housky a kornbagety), bílé pečivo (rohlík, houska, bílá veka), knuspi, bisquit, placky (kukuřičné, žitné, pohankové, špaldové), sladké pečivo (loupák, různé domácí pečivo upečené ve školní jídelně)

## Nejoblíbenější jídla našich strávníků ☺ (dle názorů žáků ZŠ)

### Čevabčiči - 10 porcí

Alergeny: 1, 10

Vepřové maso libové dle normy /5, 6., 7, 8 dkg/

Mouka hladká 0,06 kg

Tuk 0,10 kg

Technologický postup:

Maso umeleme, přidáme mouku. Vytvarujeme válečky, upečeme.

Podáváme s bramborem, zeleninovým salátem, cibulí a hořčicí.

## Pizza - recept na 10 porcí

Alergeny: 1, 6, 7,

Mouka hladká	1250 g
Droždí	50 g
Olej	170 g
Ocet	10 g
Sůl	10 g
Sýr cihla	400 g
Šunka	400 g
Česnek	10 g
Kečup	400 g
Smetana	100g
Pizza koření	10 g

Pozn. Můžeme přidat čerstvou zeleninu, kompotovaný ananas, žampiony....

Technologický postup:

Zaděláme těsto, necháme vykynout, Rozvážíme kusy 1 kg /plech.

Směs rajčat a paprik smícháme s kečupem, česnekem a kořením.

Na rozválené těsto rozetřeme rajčatovou směs, poklademe šunkou pokrájenou na nudličky, posypeme strouhaným sýrem, lehce pokapeme smetanou, Pečeme.

### Další velmi oblíbená jídla:

**kuřecí řízek, dukátové buchtičky s krémem, kaše krupicová a vločková, bavorské vdolečky, holandský řízek, bramborová kaše.**

**U těchto jídel jistě není nutné psát recept ☺.**

## Recepty od našich žáků

Tyto recepty získává jídelna od strážníků (žáků) při besedách o školním stravování a o zdravém životním stylu, při soutěžích o nejlepší jídelníček apod.

Některá jídla si získala velkou popularitu a vaříme je již řadu let.

Děkujeme všem za spolupráci ☺ a těšíme se na další nové recepty.

## Kantonské nudle - 10 porcí

Alergeny: 1,3,6,7

Maso /kuřecí, vepřové, krůtí....dle nomy v jednotlivých věkových skupinách/

Široké nudle	0,80 kg
Pórek	0,20 kg

Olej	0,10 kg
Solamyl	0,10 kg
Žampiony	0,20 kg
Paprika červená	0,20 kg
Paprika žlutá	0,20 kg
Sójová omáčka	0,03 kg
Worcestrová omáčka	0,02 kg

**Technologický postup:**

Omyté maso nakrájíme na nudličky, osolíme, krátce opečeme, podlijeme vodou, přiklopíme a dusíme. Potom přidáme omytou a nakrájenou zeleninu a žampiony, worcestr a sójovou omáčku, dál dusíme do měkka. Zahustíme solamylem rozmíchaným v pitné vodě a provaříme ještě 15 minut. Hotovou směs vmícháme do uvařených těstovin. Pro bezpečnou přípravu pokrmu musíme pokrm tepelně upravovat po dobu zabezpečující zdravotní nezávadnost. Dokončené jídlo přendáme do gastronádob a ihned podáváme nebo uchováváme při teplotě 60C<sup>0</sup>.

**Vepřové nebo kuřecí nudličky se sýrovou omáčkou - 10 porcí**

Alergeny: 1, 7

Maso	dle normy /5, 6, 7, 8 dkg/osoba
Olej	0,05 kg
Sůl	0,01 kg

**Omáčka:**

Rama smetana na vaření	0,20 kg
Mléko	0,80 kg
Mouka hladká	0. 02 kg
Česnek	0,001 kg
Sýr tavený	0,10 kg
Sýr Niva	0,10 kg
Sýr cihla	0,10 kg

**Technologický postup:**

Očištěné a umyté maso nakrájíme na nudličky, opečeme na oleji, dusíme.

Na konec přidáme sýrovou omáčku. Sýry rozpustíme v mléce a smetaně, případně zahustíme moukou, přidáme prolisovaný česnek a provaříme.

Vhodná příloha: těstoviny, brambory

## ČÍNA - 10 porcí

Alergeny: 6

Maso /kuřecí, vepřové, krutí....dle nomy v jednotlivých věkových skupinách/

Cibule	0,05 kg
Olej	0,10 kg
Solamyl	0,10 kg
Pórek	0,10 kg
Paprika červená	0,20 kg
Paprika žlutá	0,20 kg
Ananas	0,15 kg
Sójová omáčka	0,03 kg

Technologický postup:

Omyté maso nakrájíme na nudličky. Omytou, nakrájenou cibuli osmahneme na oleji do zlatova, přidáme maso, osolíme, krátce opečeme, podlijeme vodou, přiklopíme a dusíme. Potom přidáme omytou a nakrájenou zeleninu a sojovou omáčku, dál dusíme do měkka. Zahustíme solamylem rozmíchaným v pitné vodě a provaříme ještě 15 minut. Pro bezpečnou přípravu pokrmu musíme pokrm tepelně upravovat po dobu zabezpečující zdravotní nezávadnost. Dokončené jídlo přendáme do gastronádob a ihned podáváme nebo uchováváme při teplotě 60C<sup>0</sup>.

Přílohy: Rýže

## Brokolice zapečená se sýrem /podáváme s bramborem - 10 porcí

Alergeny: 1, 3, 5, 7, 11

Brambory	0,44 kg hrubá
Brokolice	1,5 kg
Cibule	0,08 kg
Olej	0,1 l
Smetana	0,2 l
Sýr cihla	0,3 kg
Strouhanka	0,01 kg
Sůl	0,01

Technologický postup:

Brokolici krátce provaříme a scedíme.

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme smetanu, 1/2 množství sýra a provaříme.

Na vymazaný a strouhankou vysypaný plech dáme brokolici, přelijeme smetanou a zasypeme 1/2 strouhaného sýra. Krátce zapečeme.

Podáváme s vařeným bramborem, barevnou zeleninou /paprika, rajče/ nebo zeleninovým salátem.

### **Brokolicová omáčka - 10 porcí**

Alergeny: 1, 7

Brokolice	1 kg
Cibule	0,10 kg
Česnek	0,01 kg
Sýr cihla, tavený sýr	0,3 kg
Sůl	0.01 kg
Olej	0,05 kg
Mléko, smetana	1 l
Hladká mouka	0,01 kg

Technologický postup:

Na oleji zpěníme cibuli a česnek. Přidáme nadrobno nakrájenou brokolici, osmahneme ji, zalijeme trochou vody a podusíme.

V druhé nádobě si připravíme sýrovou omáčku. Mouku rozmícháme v mléce, přidáme smetanu a nastrouhaný sýr a vše smícháme, provaříme. Nakonec přidáme dušenou brokolici.

Podáváme s kuřecím masem a vařenými těstovinami. Můžeme dozdobit zeleninou.

### **Vařená brokolice se sýrovou omáčkou - 10 porcí**

Alergeny: 1, 7,

Brokolice	1,50 kg
Rama smetana na vaření	0,20 kg
Mléko	0,80 kg
Olej	0,05 kg
Česnek	0,001 kg
Mouka hladká	0. 02 kg
Sýr tavený	0,15 kg
Sýr cihla	0,15 kg

Technologický postup:

Sýry rozpustíme v mléce a smetaně, zahustíme moukou, přidáme česnek, provaříme.

Brokolici uvaříme.

Podáváme brokolici přelitou omáčkou,  
vhodná příloha vařené brambory a zeleninové saláty



## Hřebený - 10 porcí

Alergeny: 1, 3, 7,

Mouka pol.	1250g
Cukr	170 g
Tuk do těsta	170 g
Sůl	15 g
Večce do těsta	80 g
Droždí	50 g
Mléko	600 g
Večce na potřeni	120 g

Tvarohová náplň...

Tvaroh	500 g
Večce	30 g
Cukr	60 g
Vanilkový cukr	10 g

Maková náplň:

Mák	210 g
Mléko	410 g
Cukr	80 g
Skořice	1 g

Technologický postup:

Z části mléka, cukru, droždí a mouky uděláme kvásek, který necháme vykynout. Do nádoby na hnětení dáme mouku, cukr, vejce, tuk, kvásek mléko a zaděláme těsto, které necháme vykynout. Těsto rozdělíme na díly, vyválíme a nakrájíme na obdélníčky, které plníme náplní. Po jedné straně několikrát nařízneme a trochu vytvarujeme do obloučku. Dáme na plech, potřeme rozšlehaným vajíčkem, necháme vykynout a pečeme. Pro bezpečnou přípravu pokrmu musíme hřebený tepelně upravovat po dobu zabezpečující zdravotní nezávadnost. Po vychladnutí hřebený pocukrujeme moučkovým cukrem.

## Metýnka - 10 porcí

Alergeny: 1, 3, 7, 12

Mouka pol.	1250g
Cukr do těsta	170 g
Tuk do těsta	170 g
Sůl	15 g
Večce	80 g
Droždí	50 g
Mléko	600 g

#### Tvarohová náplň

Tvaroh	330 g
Vejde	20 g
Cukr	50 g
Vanilkový cukr	10 g
Rozinky	30 g
Mléko	50 g

#### Maková náplň

Mák	140 g
Mléko	270g
Cukr	50 g
Skořice	1 g

#### Ovocná náplň

Povidla nebo zavařenina 200 g

#### Technologický postup:

Z části mléka, cukru, droždí a mouky uděláme kvásek, který necháme vykynout. Do nádoby na hnětení dáme mouku, cukr, vejce, tuk, kvásek mléko a zaděláme těsto, které necháme vykynout. Těsto rozdělíme na díly, vyválíme a potřeme náplní, posypeme drobenkou, necháme vykynout a pečeme. Pro bezpečnou přípravu pokrmu musíme metýnky tepelně upravovat po dobu zabezpečující zdravotní nezávadnost.

## Kyselo - 10 porcí

Alergeny: 1, 3, 7

Chlebový kvásek	0,50 kg
Brambory	0,70 kg
Cibule	0,10 kg
Vejde	0,12 kg
Houby čerstvé	0,30 kg
Smetana	0,25 kg
Máslo	0,01 kg
Kmín, sůl	

#### Technologický postup:

Houby zalijeme vodou, přidáme sůl a kmín, vaříme až jsou houby poloměkké. Zahustíme kváskem rozmíchaným ve studené vodě. Přidáme míchaná vajíčka na cibulce a smetanu, ještě povaříme. Do hotové polévky dáme uvařené brambory nakrájené na kostky a máslo.

## **Brokolicová polévka - 10 porcí**

Alergeny: 7

Brokolice	1 kg
Máslo	0,08 kg
Smetana	0,10 l
Cibule	0,10 kg
Voda, sůl	

Technologický postup:

V hrnci na másle osmažte cibuli, přidejte brokolici a zalijte vodou. Vařte až je brokolice měkká. Potom polévku rozmixujte na jemný krém s kousky, přilijte smetanu a podle chuti osolte a opepřete. Nechte ještě krátce projít varem.

Na talíři můžeme ozdobit houskou. /Housku nakrájíme na kostičky a na sucho sušíme v mírně předehřáté troubě. Potom alergenů - 1a, 6, 7,

## **Dýňová polévka - 10 porcí**

Alergeny: 7

Dýně	1 kg
Máslo	0,08 kg
Smetana	0,10 l
Cibule	0,10 kg
Voda, sůl, na zahuštění se může přidat brambora	

Technologický postup:

V hrnci na másle osmažte cibuli, přidejte dýni a zalijte vodou. Vařte až je dýně měkká. Potom polévku rozmixujte na jemný krém s kousky, přilijte smetanu a podle chuti osolte. Nechte ještě krátce projít varem.

Na talíři můžeme ozdobit houskou. /Housku nakrájíme na kostičky a na sucho sušíme v mírně předehřáté troubě. Potom alergenů - 1a, 6, 7,

Ukázka zdravých receptů

## **Zeleninový salát s cizrnou- 10 porcí**

Alergeny: 0

Paprika žlutá	0,3 kg
Salátová okurka	0,3 kg
Rajčata	0,3 kg
Ledový salát	0,3 kg

Cizrna 0,50 kg  
Česnek 0,05 kg  
Olej 0,01 kg  
Citronová šťáva, bylinky

Technologický postup:

Cizrnu předem namočíme na ½ hod, uvaříme. Na oleji opečeme kousky česneku a uvařenou cizrnu. Zeleninu nakrájíme, přidáme cizrnu a promícháme. /Zdobíme-li vařeným vejcem - alergen - 3/

### **Čočka se sušenými rajčaty - 10 porcí**

Alergeny: 0

Čočka 1 kg  
Žampiony 0,30 kg  
Cibule 0,20 kg  
Sušená rajčata 0,15 kg  
Olej 0,10 kg  
Ocet, bobkový list, sůl, petrželka

Technologický postup:

Čočku přebereme, namočíme na 2 -3hodiny, vodu slijeme, na následující vaření použijeme novou. Čočku uvaříme. Na oleji orestujeme cibulku, přidáme houby a asi 10 minut dusíme, Poté přidáme sušená rajčata a společně dusíme dalších 5 minut. Přidáme podle chuti ocet a nasekanou petrželku. Čočka je výborná teplá, ale dobře chutná i zastudena.

### **Fazolový guláš s masem - 10 porcí**

Alergeny: 0

Fazole (bílé i barevné) 0,75 kg  
Maso (hovězí, vepřové, krůtí) dle normy  
Olej 0,10 kg  
Cibule 0,20 kg  
Česnek 0,01 kg  
Koření: kmín, mletá paprika sladká, bobkový list

Technologický postup:

Fazole namočíme na 12 hodin, uvaříme s bobkovým listem a scedíme. Cibuli zpěníme na oleji, pak přidáme nakrájené maso a kmín, orestujeme, poprášíme paprikou, podlijeme, dusíme, přidáme prolisovaný česnek, fazole a ještě provaříme. Podáváme samotné nebo s chlebem.

## **Čočka se zeleninou a kroupami - 10 porcí**

Alergeny: 1, 9

Čočka	0,55 kg
Kroupy	0,30 kg
Mrkev	0,30 kg
Celer	0,15 kg
Petržel	0,15 kg
Pórek	0,25 kg
Česnek	0,01 kg
Olej	0,10 kg

Technologický postup:

Čočku a kroupy přebereme, namočíme, uvaříme v nové vodě. Zeleninu opečeme a podusíme, přidáme uvařené kroupy a uvařenou čočku. Podáváme samotné nebo s drůbežím masem. Vhodně doplníme zeleninovým salátem, čerstvou zeleninou nebo ovocem.

## **Zeleninové lečo s vejci - 10 porcí**

Alergeny: 3

Paprikové lusky	1,50 kg
Rajčata	0,50 kg
Olej	0,10 kg
Cibule	0,30 kg
Vejce	0,60 kg
Sůl	

Technologický postup:

Rajčata omyjeme a nakrájíme na proužky. Papriky zbavíme jadřinců, omyjeme a nakrájíme na nudličky. Cibuli osmahneme a oleji, přidáme zeleninu, krátce podusíme, osolíme a dusíme ve vlastní šťávě až je směs vydušená na tuk. Přidáme vejce a mícháme, až se srazí. Podáváme s bramborem nebo chlebem.

## **Rybí filé zapečené se sýrem - 10 porcí**

Alergeny: 4, 7

Rybí filé	0,10 kg
Máslo	0,02 kg
Smetana	0,20 kg
Sýr cihla	0,15 kg

Petrželová nať, kmín, sůl

Technologický postup:

V pekáči rozežřejeme olej, vložíme rybí filé, osolíme, okmínujeme, zalijeme smetanou, posypeme strouhaným sýrem a v troubě zapečeme dozlatova. Před koncem pečení posypeme sekanou petrželovou natí, Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

### **Těstoviny s tuňákem - 10 porcí**

Alergeny: 1, 3, 4, 7

Tuňák norma /5,6,7,8 dkg/

Olej 0,10 kg

Cibule 0,20 kg

Těstoviny semolinové 0,80 kg můžeme použít i žitné, zeleninové...

Rajčatový protlak 0,10 kg

Rajčata nakládaná 0,30 kg můžeme použít čerstvá rajčata

Sýr cihla 0,15 kg

Petrželová nať, bazalka, sůl, česnek

Technologický postup:

Cibulku nakrájíme a orestujeme, přidáme tuňáka a opečeme, podusíme. (Čerstvá nakrájená rajčata přidáme k masu, dusíme.) Před koncem přidáme nakládaná rajčata a kečup a ještě dusíme. Na závěr zamícháme nasekané bylinky a uvařené těstoviny. Při podávání můžeme sypat sýrem. Pokrm doplníme čerstvou zeleninou nebo ovocem.

Jana Šťastná