

Letem světem na talíři

Inspirace pro školní kuchyně



Unilever
Food
Solutions



MAIZENA®

OBSAH

Úvodní článek	2–3
Rajčatová polévka s kuskusem	4–5
Jednoduché rybí lasagne se zeleninou	6–7
Tortellini v rajčatové omáčce se šunkou a čočkou	8–9
Vegetariánské nachos s rýží a čedarem	10–11
Rybí knedlíčky s bramborami, mrkví a koprovým krémem	12–13
Zapečené brambory s kořenovou zeleninou a cizrnou	14–15
Drůbeží rizoto s bulgurem a celerem	16–17
Rybí burger se zelným salátem	18–19
Čevabčiči s červenou čočkou	20–21
Květákové kung-pao	22–23
Celozrnné fusilli s dýňovou omáčkou	24–25
Filet z hejka s pórkem, citronem a bramborovou kaší	26–27
Těstoviny maccheroni s ciznovou omáčkou a rajčaty	28–29
Tortilla s kuřecím masem, kukuřicí a cizrnou	30–31
Sýrové tortellini s krémovou rajčatovou omáčkou	32–33
Bramborové placky s tvarohem	34–35
Žemlovka s dýní, skořicí a tvarohem	36–37
Kuchařský tým UFS	38
Použité produkty UFS	39
Tematické brožury UFS	40

Novinky ve školních jídelnách pro rok 2027

Od 1. 9. 2027 vstupuje v platnost novela vyhlášky o školním stravování č. 107/2005 Sb., která přináší nové požadavky na bezpečnost, hygienu a manipulaci s potravinami ve školních jídelnách. Nově také umožní žákům donášku vlastního jídla, ovšem za jasně stanovených podmínek. Jak se zorientovat v nových pravidlech, která nás čekají? Vyhláška nabývá účinnosti dne 1. 7. 2026 a umožňuje školním jídelnám postupovat podle dřívějších pravidel až do 31. 8. 2027, tento přehled vám však pomůže připravit se na změny a převést je do praxe v klidu a bez stresu.

Co novela přinese a co se od září 2027 bude měnit

Novela vyhlášky klade důraz na tři základní pilíře:

- 1) Bezpečnost potravin
- 2) Hygienické standardy
- 3) Jasná metodika práce

Reaguje tak na požadavky Evropské unie i dlouhodobé zkušenosti z praxe. Cílem je sjednotit pravidla, zvýšit hygienickou jistotu a předejít nejasnostem, které se v minulosti objevovaly při kontrolách krajských hygienických stanic. Největší novinkou bude možnost pro žáky nosit si vlastní jídlo (například ze zdravotních důvodů). Jídelny však musí nastavit jasná pravidla, aby byla chráněna bezpečnost všech strávníků a předešlo se křížové kontaminaci.

Jaké konkrétní změny pro školní jídelny nastanou?

- Přísnější hygienické standardy – jídelny musí důsledně dodržovat zásady systému HACCP, vést aktuální dokumentaci a prokazatelně kontrolovat teploty, čištění a skladování potravin.
- Jasně definované vnitřní postupy – každá jídelna musí mít písemně zpracovaná pravidla pro hygienu provozu, manipulaci s jídlem, úklid a osobní hygienu personálu.

- Nově povolená donáška vlastní stravy – žáci si mohou za přesně stanovených hygienických podmínek přinášet jídlo z domova, typicky ze zdravotních důvodů (např. alergie, intolerance).
- Odpovědnost škol – vedení školy a jídelny musí zajistit, že donesené jídlo nepříjde do kontaktu se stravou ostatních žáků (prevence křížové kontaminace).
- Důraz na školení a informovanost – personál má být pravidelně proškolen a rodiče musí být jasně informováni o nových pravidlech.

Celkově má novela podpořit bezpečné, transparentní a jednotné fungování školního stravování v celé České republice.

Donáška vlastního jídla: Kdy a komu je povolena?

Typicky jde o situace, kdy má žák zdravotní omezení – alergie, intolerance, metabolické poruchy nebo jiné diagnózy vyžadující speciální dietu, kterou jídelna není schopna zajistit. Rodiče musí podat písemnou žádost a doložit důvod (potvrzení od lékaře).

Nastavte jasná pravidla pro donášku vlastního jídla

Každá jídelna by měla mít zpracovaný vnitřní řád pro donášku vlastního jídla, který obsahuje:

- Způsob příjmu jídla – kdo, kdy a kde jídlo přebírá.
- Požadavky na obaly – uzavřené, čisté, označené jménem žáka a datem.
- Podmínky skladování – vyhrazené místo v lednici, oddělené od ostatních potravin.
- Postup ohřevu – pokud jídelna ohřev umožňuje, pak v oddělené nádobě a na vyhrazeném místě.
- Odpovědnost – jídelna neodpovídá za kvalitu a bezpečnost doneseného jídla, tuto odpovědnost nese rodič.

TIP: Prevence křížové kontaminace – Donesené jídlo nikdy neskladujte společně s jídlem připravovaným v jídelně. Ideální je vyhrazená police nebo samostatná lednice. Pokud žák jí v jídelně, může mít vyhrazené místo u stolu, aby se minimalizovalo riziko záměny nebo kontaktu s alergenem.

Komunikace s rodiči je klíčová

Rodiče potřebují vědět, co od nich očekáváte. Připravte si v předstihu jednoduchý informační leták nebo e-mail, který shrne:

- za jakých podmínek je donáška možná,
- jaké dokumenty potřebujete,
- jaké jsou požadavky na obaly a označení,
- že odpovědnost za kvalitu doneseného jídla má rodič.

Co můžete udělat už teď

1. Seznamte se i celý tým s novelou vyhlášky a jejími požadavky.
2. Připravte nebo aktualizujte vnitřní řád pro donášku vlastního jídla.
3. Zkontrolujte svůj HACCP, aby byl aktuální a odpovídal skutečnosti.
4. Zajistěte vyhrazený prostor pro skladování donesené stravy.
5. Zrevidujte prostory, vybavení a pracovní plochy.
6. Proškolení personálu – stačí krátká porada, kde projdete hlavní body.
7. Informujte rodiče o nových pravidlech v dostatečném předstihu.

Změny nemusí znamenat chaos. S jasným plánem, důslednou přípravou a praktickými postupy zvládnete přechod na nová pravidla hladce. Kuchařky v jídelnách, žáci i jejich rodiče pak budou v klidu a spokojeni.



Rajčatová polévka s kuskusem



Ingredience

(10 porcí)

Základ polévky:

olivový olej	30 ml
cibule nakrájená na drobno	250 g
česnek sekaný	15 g
KNORR Professional Polparicca di Pomodori 2,55 kg	900 g
zeleninový vývar	1,5 l

Kuskus:

kuskus	300 g
voda	500 ml
sůl	3 g

Dokončení:

čerstvá bazalka nakrájená	30 g
pepř čerstvě mletý	3 g

Postup přípravy

Základ polévky:

Na středním plameni rozežřejeme v hrnci olivový olej. Přidáme nakrájenou cibuli, česnekovou pastu a restujeme do změknutí. Vmícháme krájená rajčata. Přilijeme zeleninový vývar, zamícháme a přivedeme k varu.

Kuskus:

Kuskus nasypeme do mísy a zalijeme horkou vodou. Přidáme špetku soli, promícháme a necháme stát pod pokličkou cca 10 minut, dokud se voda nevstřebá.

Dokončení:

Hotovou polévku rozmixujeme do hladka. Přidáme připravený kuskus a dochutíme nakrájenou bazalkou a čerstvě mletým pepřem.



KNORR Professional
Polparicca di Pomodori
2,55 kg

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	213 kJ / 51 kcal	1,2 g	0,2 g	8,9 g	1,7 g	0,98 g	1,7 g	0,16 g	35 mg

Jednoduché rybí lasagne se zeleninou



Ingredience

(10 porcí)

Bešamelová omáčka:

mléko kravské polotučné 1,5 %	2,3 l
bílý vinný ocet	20 g
bobkový list	2 g
máslo nesolené	60 g
špaldová mouka hladká	120 g
celer strouhaný	400 g
mrkev nastrouhaná na hrubo	400 g
strouhaný sýr eidam 30 %	200 g
sekaná listová petržel	50 g
sůl	4 g

Lasagne:

treska jednoskvrnná (filety krájené na plátky)	1,2 kg
KNORR Professional Lasagne 3 kg	450 g
špenát	400 g
pórek nakrájený na nudličky	400 g
strouhaný sýr eidam 30 %	133 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	5 g

Postup přípravy

Bešamelová omáčka:

Přivedeme k varu mléko spolu s octem a bobkovými listy a vaříme na mírném ohni 2 minuty. Vypneme plamen a necháme louhovat ještě 5 minut. Potom bobkové listy vyjmeme.

Rozpustíme máslo, do kterého přidáme špaldovou mouku. Mícháme, krátce orestujeme, přilijeme připravené mléko a za stálého šlehaní vaříme 15 minut.

Přidáme nastrouhanou mrkev s celerem a po 5 minutách také nastrouhaný sýr. Dochutíme sekanou listovou petrželí a solí. Nenecháme ztuhnout, mícháme.

Lasagne:

Gastroplech vymažeme olejem ve spreji.

Pláty lasagní si na chvíli namočíme do teplé vody. Změknou a lépe se s nimi pracuje.

Střídáme pláty lasagní s vrstvou bešamelové omáčky, špenátu, póru a tresky. Postup zopakujeme minimálně 2× (dle velikosti plechu).

Zakončíme pláty lasagní, přelitými bešamelovou omáčkou, která by měla zaplnit celý povrch. Posypeme strouhaným sýrem.

Pečeme v troubě při 175 °C po dobu 30 minut, aby povrch lasagní zezlátl.

Na talíři lasagne dozdobíme několika špenátovými lístky.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	435 kJ / 104 kcal	2,9 g	1,8 g	10,7 g	3 g	1,2 g	8,6 g	0,29 g	115 mg

KNORR Professional
Lasagne
3 kg



Tortellini v rajčatové omáčce se šunkou a čočkou



Ingredience

(10 porcí)

Rajčatová omáčka:

čočka červená (namočená přes noc)	125 g
cibule krájená na drobno	300 g
česnek sekaný	25 g
mrkev strouhaná	400 g
řapíkatý celer	150 g
olej řepkový	50 ml
KNORR Professional Rajčatová omáčka 10 kg	1 kg
KNORR Professional Rajčatový protlak 4,5 kg	80 g
zeleninový vývar	800 ml
šunka nakrájená na kostičky	375 g
bazalka čerstvá	20 g

Tortellini:

KNORR Professional Tortellini masové 5 kg	1 kg
--	------

Podávání:

strouhaný sýr eidam 30 %	150 g
--------------------------	-------

Postup přípravy

Rajčatová omáčka:

Orestujeme polovinu cibule, přidáme vodu, čočku a vaříme, dokud nezměkne. Vodu slijeme.

Na pánvi rozežřejeme olej a krátce orestujeme druhou polovinu cibule, mrkev a řapíkatý celer. Přidáme sekaný česnek a uvařenou scezenou čočku.

Přidáme rajčatový protlak, předem připravený zeleninový vývar a 15 minut vaříme. Vše rozmixujeme a přidáme nakrájenou šunku a bazalku (část si necháme na dozdobení). Omáčku krátce povaříme. Dochutíme solí a pepřem.

Tortellini:

Masové tortellini uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu. Po uvaření je scedíme a odložíme stranou.

Podávání:

Uvařené tortellini dáme na talíř a přelijeme rajčatovou omáčkou. Posypeme strouhaným sýrem a ozdobíme čerstvou bazalkou.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	494 kJ / 118 kcal	3,6 g	1,2 g	15,2 g	2,5 g	1,35 g	6 g	0,67 g	87 mg

KNORR Professional
Tortellini masové
5 kg



Vegetariánské nachos s rýží a čedarem



Ingredience

(10 porcí)

Zeleninový vývar:

cibule	100 g
celer	300 g
mrkev	300 g
voda	1 l

Fazolové ragú:

cibule nakrájená na kostičky	500 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	60 g
česnek sekaný	32 g
kmín	8 g
nové koření mleté	2 g
KNORR Professional Tomato Pronto Napoletana 2 kg	700 g
cuketa nakrájená na kostičky	929 g
paprika nakrájená na kostičky	260 g
směs sterilovaných fazolí	950 g
ocet balzamikový	40 ml
cukr moučkový	25 g
petržel nasekaná na drobno	20 g
oregano sušené	6 g
sůl	5 g
černý pepř mletý	2 g

Rýže:

rýže	700 g
------	-------

Podávání:

nachos	150 g
KNORR Garde d'Or Sýrová omáčka 1 l	350 ml
sýr čedar nastrohaný	100 g

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	322 kJ / 77 kcal	2,3 g	1 g	11,6 g	2,1 g	1,43 g	2,2 g	0,32 g	67 mg

Postup přípravy

Zeleninový vývar:

Z očištěné zeleniny si připravíme zeleninový vývar.

Fazolové ragú:

Cibuli restujeme, dokud nezačne zlátnout. Přidáme česnek, kmín, nové koření a rajčatovou omáčku.

Přidáme cuketu a papriky nakrájené na drobné kostičky, dobře promícháme, aby se zelenina spojila s cibulí a kořením. Vše orestujeme.

Přilijeme zeleninový vývar, přidáme směs fazolí, ocet, cukr, petrželku a oregano. Přivedeme k varu, potom snížíme teplotu a vaříme na mírném plameni, dokud zelenina nezměkne a omáčka nezhoustne. Pravidelně mícháme. Dochutíme solí a pepřem.

Rýže:

Uvaříme v osolené vodě rýži. Délka vaření závisí na druhu rýže.

Podávání:

V předehřáté troubě prohřejeme nachos chipsy a servírujeme je s fazolovým ragú. Přelijeme sýrovou omáčkou a posypeme čedarem.

Podáváme s vařenou rýží.

KNORR Garde d'Or
Sýrová omáčka
1 l



Rybí knedlíčky s bramborami, mrkví a koprovým krémem



Ingredience (10 porcí)

Rybí knedlíčky:

filety z libovlnné bílé ryby	1,1 kg
tofu	200 g
vejce	200 g
KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l	100 ml
bílý pepř mletý	2 g
sůl	2 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	5 g

Koprový krém:

máslo	60 g
mouka špaldová hladká	90 g
mléko	1350 ml
KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l	200 ml
voda	2 l
kopr čerstvý sekaný	120 g
sůl	2 g
bílý pepř mletý	2 g
citronová nebo limetková šťáva	15 ml

Brambory a mrkev:

brambory	1,6 kg
sůl	2 g
pažitka sekaná	60 g
mrkev	800 g
ocet jablečný	20 ml
cukr	2 g
máslo	40 g

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	368 kJ / 88 kcal	3,2 g	1,5 g	8,6 g	2,3 g	1,2 g	6 g	0,2 g	54 mg

Postup přípravy

Rybí knedlíčky:

Rybu a tofu rozmixujeme do hladka se solí. Přidáme vejce a znovu rozmixujeme do hladka. Přidáme krém na vaření, koření a mixujeme do pevné konzistence. Knedlíčky tvarujeme dvěma lžícemi a klademe na gastroplech vymazaný olejem. Knedlíčky připravujeme v troubě v páře po dobu cca 10–15 minut v závislosti na jejich velikosti.

Koprový krém:

Připravíme si jíšku tak, že rozpustíme máslo, přidáme mouku, krátce orestujeme, přilijeme mléko a za stálého šlehání vaříme 15 minut. V jiné nádobě přivedeme k varu krém na vaření s vodou. Přidáme připravenou jíšku. Těsně před podáváním dochutíme čerstvým koprem, solí a pepřem. Lze přidat i trochu limetkové nebo citronové šťávy.

Brambory a mrkev:

Brambory uvaříme v osolené vodě. Mrkev oloupeme, nakrájíme na hranolky a uvaříme s cukrem a solí. Po změknutí přidáme ocet a máslo.

Podávání:

Na talíř naaranžujeme koprový krém, nakrájené knedlíčky, brambory s pažitkou a mrkev.

KNORR Professional
Krém na vaření 15 %
1 l



Zapečené brambory s kořenovou zeleninou a cizrnou



Ingredience

(10 porcí)

Zapečená kořenová zelenina:

kořenová zelenina nakrájená na proužky (může být mražená)	500 g
česnek	18 g
sůl	4 g
pepř černý mletý	2 g
cizrna předvařená, odkapaná	300 g
pórek	371 g
brambory oloupané	1,8 kg
KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l	950 ml
zeleninový vývar	200 ml
slunečnicová semínka	130 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	5 g

Podávání:

červená řepa strouhaná	0,8 kg
voda	700 ml
HELLMAN'S Dresink Tisíce ostrovů 1 l	200 ml
rostlinný olej	200 ml

Postup přípravy

Zapečená kořenová zelenina:

Kořenovou zeleninu vaříme ve vodě po dobu 8 minut. Vodu slijeme. Kořenovou zeleninu orestujeme s drceným česnekem a kořením.

Cizrnu nasekáme na menší kousky, pórek nakrájíme na nudličky.

Na plechy vrstvíme střídavě plátky oloupaných brambor, orestovanou kořenovou zeleninu, cizrnu a pórek. Zakončíme vrstvou brambor.

Krém na vaření smícháme s předem připraveným zeleninovým vývarem. Dochutíme solí a pepřem. Přelijeme přes navrstvené brambory a zeleninu. Povrch posypeme slunečnicovými semínky.

Pečeme při 175 °C přibližně 80 minut, až povrch zezlátne. Můžeme zkontrolovat špejlí, zda jsou brambory měkké.

Podávání:

Červenou nastrouhanou řepu přelitou dresinkem naaranžujeme vedle kostky zapečených brambor.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	473 kJ / 113 kcal	7,7 g	1,5 g	13,8 g	3 g	1,96 g	2,8 g	0,23 g	45 mg

HELLMANN'S Dresink
Tisíce ostrovů
1 l



Drůbeží rizoto s bulgurem a celerem



KNORR Professional
Rajčatový protlak
800 g

Ingredience

(10 porcí)

Zeleninový vývar:

cibule	100 g
celer	250 g
mrkev	100 g
petržel (kořen)	80 g
voda	2 l

Bulgur a rýže:

bulgur (namočený přes noc)	200 g
rýže	700 g

Rizoto:

slunečnicový olej	30 ml
cibule	150 g
kořenový celer	500 g
kuřecí maso	1 kg
česnek	60 g
KNORR Professional Rajčatový protlak 800 g	30 g
petrželová nať	50 g
zakysaná smetana 15 %	200 g

Podávání:

strouhaný sýr eidam 30 %	120 g
--------------------------	-------

Postup přípravy

Zeleninový vývar:

Z očištěné zeleniny si připravíme zeleninový vývar. Uvařenou zeleninu vyjmeme z vývaru a nakrájíme ji na nudličky.

Bulgur a rýže:

Bulgur i rýži uvaříme zvlášť v zeleninovém vývaru do měkka. Trochu vývaru si předtím odlijeme bokem.

Rizoto:

Cibuli a kořenový celer nakrájíme na kostičky nebo nudličky, zpěníme je na tuku, po chvíli přidáme maso nakrájené na drobné kostičky, rozetřený česnek a orestujeme. Přilijeme trochu rajčatového protlaku a zeleninového vývaru. Přidáme bulgur, rýži, zeleninové nudličky a vše promícháme. Dochutíme solí a nasekanou petrželovou natí. Přidáme zakysanou smetanu.

Podávání:

Na talíři posypeme sýrem a ozdobíme lístky petržele.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	431 kJ / 103 kcal	2,2 g	0,9 g	14,3 g	1,1 g	1,31 g	6,3 g	0,12 g	47 mg

Rybí burger se zelným salátem



HELLMANN'S Yofresh
5 l



Ingredience

(10 porcí)

Pečené brambory:

brambory (nové) 1300 g

Rybí burger:

filety z ryby (např. losos) 667 g
brambory 405 g
strouhanka 60 g
vejce 2 ks
petrželka najemno nasekaná 15 g
pažitka najemno nasekaná 10 g
pepř mletý 2 g
sůl 1 g

Zelný salát:

zelí 250 g
mrkev 60 g
jablečný ocet 30 g
citronová šťáva 20 g
cukr krupice 3 g
jablko (kyselejší) 100 g
řapíkatý celer 100 g
olivový olej 30 g
pepř mletý 2 g

Citronová majonéza:

HELLMANN'S Yofresh 5 l 220 g
citronová šťáva 8 ml
citronová kůra 4 g
pažitka jemně nasekaná 6 g

Podávání:

hamburgerové housky 10 ks
červená cibule 400 g
ledový salát 500 g

Postup přípravy

Pečené brambory:

Syrové oloupané brambory nakrájíme na plátky asi 2 mm silné, přidáme sůl, pepř a upečeme v předehřáté troubě do zlatova.

Rybí burger:

Oloupeme a uvaříme brambory a necháme je vychladnout. Smícháme strouhanku s vejci a necháme ji chvíli nabobtnat. Rybu spolu s bylinkami rozmixujeme v kuchyňském robotu na mleté maso. Přidáme brambory, strouhanku, bylinky a rozmixujeme na hladkou směs. Přidáme sůl a pepř dle chuti. Vytvarujeme burgery.

Zelný salát:

Zelí a mrkev nakrouháme na tenké nudličky, přidáme jablečný ocet, cukr a citronovou šťávu. Necháme marinovat jednu hodinu. Potom zeleninu vymačkáme přes cedník, abychom ji zbavili přebytečné vody. Přidáme na drobné kostky nakrájené jablko a řapíkatý celer a zalijeme olivovým olejem.

Citronová majonéza:

Majonézovou omáčku s jemným jogurtem Yofresh ochutíme citronovou kůrou, šťávou a pažitkou.

Podávání:

Burgery smažíme na tuku 5 minut a průběžně je otáčíme. Housky rozkrojíme, opečeme, potřeme citronovou majonézou, vložíme burger, červenou cibuli a ledový salát. Podáváme s opečenými brambory a salátem.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	510 kJ / 122 kcal	4,7 g	0,9 g	14,4 g	7,5 g	1,35 g	5,4 g	0,42 g	158 mg

Čevabčiči s červenou čočkou



Ingredience

(10 porcí)

Čevabčiči:

olej řepkový	150 ml
cibule žlutá	60 g
česnek	20 g
červená čočka	250 g
sůl	10 g
mleté maso míchané	900 g
vejce	116 g
mouka špaldová hladká	30 g
strouhanka	200 g
paprika mletá sladká	2 g
cibule žlutá	90 g

Brambory:

brambory oloupané	1,8 kg
sůl	10 g
kmín celý	6 g
pažitka	10 g

Tatarská omáčka:

HELLMANN'S Tatarská omáčka 5 l	250 g
jogurt bílý 3,5 %	150 ml
pažitka	10 g
petrželka velkolistá	10 g

Postup přípravy

Čevabčiči:

Na oleji orestujeme cibuli a polovinu česneku, zalijeme vodou a krátce povaříme. Přidáme červenou čočku a sůl. Vaříme tak dlouho, aby bylo možné čočku rozmáchnout prstem. Poté ji scedíme a necháme zchladnout.

Mleté maso smícháme s uvařenou čočkou, přidáme vejce, mouku, mletou papriku, druhou polovinu česneku a strouhanku. Dobře promícháme do tužší konzistence. Tvoříme stejné šišky (válečky). Pečeme je na plechu vymazaném tukem v konvektomatu, dokud na povrchu nezhnědnou.

Brambory:

Propláchnuté brambory překrojíme podle velikosti na půlky nebo čtvrtky, vložíme do vody se solí a kmínem a uvaříme je do měkka. Uvařené brambory posypeme nasekanou pažitkou.

Tatarská omáčka:

Tatarskou omáčku smícháme s bílým jogurtem a přidáme nasekanou pažitku a petrželku.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	665 kJ / 159 kcal	8 g	2 g	14,4 g	1,2 g	1,69 g	7,4 g	0,58 g	229 mg

HELLMANN'S
Tatarská omáčka
5 l



Květákové kung-pao



KNORR Sambal Manis
Omáčka chilli a sója
1 l



Ingredience

(10 porcí)

Marináda:

rýžový ocet	50 g
ústřičná omáčka	25 g
KNORR Sambal Manis	
Omáčka chilli a sója 1 l	80 ml
zeleninový vývar	1,5 l
sójová omáčka s nízkým obsahem soli	80 ml
třtinový cukr	20 g
olej rostlinný	100 ml

Kung-pao:

květák	2 kg
mouka špaldová hladká	150 g
solamyl	50 g
pórek	300 g
jarní cibulka	300 g
zázvor čerstvý	80 g
česnek sekaný	40 g
olej řepkový	100 ml
arašidy nesolené	100 g

Podávání:

rýže	700 g
------	-------

Postup přípravy

Marináda:

Všechny ingredience na marinádu dobře promícháme s předem připraveným zeleninovým vývarem.

Kung-pao:

Květák rozebraný na růžičky vaříme v osolené vodě cca 4–5 minut. Přecedíme ho a necháme okapat a ještě teplý vložíme do připravené marinády na cca 1 hodinu. Poté růžičky květáku vyjmeme a marinádu si odložíme stranou. Květák obalíme v hladké mouce promíchané se solamylem a zprudka osmažíme na rozehřátém oleji. Květák necháme od tuku pečlivě okapat.

Na druhé pánvi na rozehřátém oleji orestujeme nakrájený zázvor, česnek, arašidy a přidáme odloženou marinádu. Vše povaříme, přidáme pórek, jarní cibulku a osmažený květák. Ještě krátce povaříme.

Podávání:

Podáváme s dušenou rýží. Délka vaření závisí na druhu rýže.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	418 kJ / 100 kcal	4,1 g	0,4 g	14,1 g	2,3 g	1,28 g	2,4 g	0,26 g	67 mg

Celozrnné fusilli s dýňovou omáčkou



KNORR Professional
Celozrnné fusilli
3 kg



Ingredience (10 porcí)

Omáčka:	
cibule	375 g
česnek	45 g
KNORR Professional Rajčatový protlak 4,5 kg	90 g
zeleninový vývar	2 l
olej rostlinný	75 ml
dýně mražená kostky	1,4 kg
tofu	250 g
citron	150 g
cukr	20 g
pepř mletý	3 g
máslo	30 g
sůl	3 g
KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l	0,6 l

Fusilli:	
KNORR Professional Celozrnné fusilli 3 kg	800 g

Podávání:	
sýr eidam 30 % strouhaný petrželové listy nasekané	125 g

Postup přípravy

Omáčka:
Na oleji orestujeme cibuli a česnek. Přidáme dýni, rajčatový protlak, citronovou šťávu, cukr, pepř a zalijeme předem připraveným vývarem. Uvaříme do měkka. Nakonec přidáme nakrájené tofu.

Rozmixujeme vše tyčovým mixérem, přidáme krém na vaření a máslo na zjemnění.

Fusilli:
Celozrnné těstoviny fusilli uvaříme v osolené vodě, do které přidáme trošku oleje, aby se neslepily.

Podávání:
Těstoviny na talíři přelijeme omáčkou a přidáme strouhaný sýr a nasekané petrželové lístky.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	339 kJ / 81 kcal	3,6 g	1,1 g	9,8 g	1,6 g	1,29 g	2,8 g	0,16 g	32 mg

Filet z hejka s pórkem, citronem a bramborovou kaší



Ingredience

(10 porcí)

Ryba a omáčka:

máslo	60 g
olej řepkový	100 ml
mouka špaldová	
celozrnná jemně mletá	100 g
mléko kravské polotučné 1,5 %	1,2 l
smetana zakysaná 12 %	300 g
citronová šťáva	50 g
pórek	1100 g
filety z hejka	1,8 kg

Bramborová kaše:

KNORR Bramborová kaše s mlékem 4 kg	300 g
voda	1,7 l
bílé fazole sterilované	400 g
máslo	30 g

Podávání:

mrkev	700 g
citronová šťáva	20 g
olivový olej	27 g
pažitka sekaná	10 g

Postup přípravy

Ryba a omáčka:

Na másle a oleji si opražíme hladkou mouku, zalijeme ji mlékem a povaříme 20 minut. Za stálého míchání necháme mírně zchladnout. Přidáme zakysanou smetanu, citronovou šťávu a na drobno nakrájený pórek. Omáčka musí být hustá!

Rozmrazenou rybu vložíme do gastrónadob. Rovnoměrně ji zalijeme připravenou omáčkou. Pečeme při 150 °C do dosažení vnitřní teploty ryby 60 °C, přibližně 30 minut.

Bramborová kaše:

Bramborovou kaši s mlékem rozmícháme dle návodu ve vodě o teplotě asi 85 °C, necháme 2 minuty odstát, pořádně promícháme a zjemníme máslem.

Do kaše přidáme rozmixované sterilované fazole a znovu dobře promícháme.

Podávání:

Mrkev nastroháme na hrubo, přidáme pažitku, citronovou šťávu, olivový olej a lehce promícháme. Naaranžujeme na talíř s bramborovou kaší a upečenou rybou, přelitou zbylou omáčkou.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	335 kJ / 80 kcal	4,5 g	1,6 g	4,8 g	2 g	1,2 g	6,2 g	0,2 g	48 mg

KNORR Bramborová kaše
s mlékem
4 kg



Těstoviny maccheroni s cizrnovou omáčkou a rajčaty



Ingredience

(10 porcí)

Maccheroni:

KNORR Professional
Maccheroni 3 kg 800 g

Omáčka:

olej řepkový 40 ml
cibule 100 g
mrkev 150 g
celer (kořen) 100 g
KNORR Delikát 5 kg 12 g
KNORR Professional
Polparicca di Pomodori 2,55 kg 800 g
paprika červená 200 g
cizrna sterilovaná 250 g
žampiony 200 g
hrášek 250 g
sůl 11 g

Podávání:

sýr eidam 30 % strouhaný 200 g

Postup přípravy

Maccheroni:

Maccheroni uvaříme v osolené vodě „na skus“. Po uvaření je scedíme, propláchneme a odložíme stranou.

Omáčka:

Na pánvi rozežřejeme olej a osmahneme na něm najemno nakrájenou cibuli. Přidáme nastrouhanou mrkev a celer, delikát, sůl a krátce podusíme.

Přidáme krájená rajčata, na kostičky nakrájenou červenou papriku a sterilovanou cizrnu. Podlijeme trochou vody a na středním plameni vaříme, dokud zelenina nezměkne.

Nakonec vše rozmixujeme do hladka.

Přimícháme nakrájené žampiony na plátky a hrášek. Povaříme.

Podávání:

Uvařené těstoviny smícháme s připravenou omáčkou, přidáme nastrouhaný sýr a podáváme.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	506 kJ / 121 kcal	2,7 g	1 g	18,1 g	2,6 g	2,19 g	5,5 g	0,48 g	190 mg

KNORR Professional
Maccheroni
3 kg



Tortilla s kuřecím masem, kukuřicí a cizrnou



Ingredience

(10 porcí)

Náplň:

olej rostlinný	30 ml
kuřecí maso	600 g
sůl	2 g
zelí bílé	100 g
vejce vařená	290 g
okurka salátová	200 g
nakrájená rajčata	150 g
ledový salát	100 g
jarní cibule	60 g
sýr eidam 30 % strouhaný	200 g

Tortilly:

pšeničné tortilly 10 ks, průměr 25 cm	600 g
HELLMANN'S Koktejlová omáčka 3 l	340 g
cizrna sterilovaná (bez nálevu)	240 g
kukuřice sterilovaná (bez nálevu)	250 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	5 g

Brambory:

brambory	1 kg
paprika sladká	4 g
olej rostlinný	10 ml

Postup přípravy

Náplň:

Nakrájíme kuřecí maso na nudličky. Osolíme, orestujeme na oleji a necháme vychladnout. Potom jej smícháme se zeleninou nakrájenou na proužky a sterilovanou kukuřicí.

Tortilly:

Tortilly potřeme polovinou koktejlové omáčky, do které rozmačkáme sterilovanou cizrnu (můžeme použít i sekací robot na malé otáčky), přidáme směs kuřecího masa a zeleniny, uvařená vejce nakrájená na plátky a nastrouhaný sýr. Tortilly zabalíme tak, že přehneme spodní i horní okraje a pak je zleva doprava srolujeme. Gastroplech potřeme olejem a položíme na něj srolované tortilly. Pečeme v rozehřátém konvektomatu na 185 °C po dobu 3 minut.

Brambory:

Brambory nakrájené na malé měsíčky, posypané sladkou paprikou a lehce zakápnuté olejem upečeme v troubě na pečicím papíru do zlatova.

Podávání:

Tortilly vypadají zajímavěji překrojené, doplněné druhou polovinou koktejlové omáčky k namáčení. Přidáme opečené brambory.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	690 kJ / 165 kcal	8,8 g	2,1 g	19,8 g	1,9 g	2,02 g	8,4 g	0,7 g	200 mg

HELLMANN'S
Koktejlová omáčka
3 l



Sýrové tortellini s krémovou rajčatovou omáčkou



KNORR Professional
Tortellini se sýrem
3 kg



Ingredience

(10 porcí)

Omáčka:

česnek	50 g
cibule	150 g
olivový olej	120 ml
KNORR Professional Rajčatový protlak 800 g	120 g
zeleninový vývar	350 ml
šťáva z citronu	30 g
KNORR Professional Tomato Pronto 2 kg	500 g
KNORR Professional Krém na vaření 15 % tl	350 ml
cuketa	450 g
mořská sůl	2 g
pepř černý mletý	3 g

Tortellini:

KNORR Professional Tortellini sýrové 3 kg	800 g
--	-------

Podávání:

mladý špenát	250 g
čerstvá bazalka	100 g
jarní cibulka	50 g
sýr parmezán strouhaný	90 g

Postup přípravy

Omáčka:

Na olivovém oleji opečeme nasekaný česnek, na drobno nakrájenou cibuli a zarestujeme rajčatový protlak. Přilijeme předem připravený zeleninový vývar, šťávu z citronu, KNORR Tomato Pronto (oloupaná, na malé kousky krájená rajčata, dušená ve vlastní šťávě) a vše chvíli povaříme. Směs rozmixujeme, přilijeme krém na vaření a opět zamícháme. Přidáme na drobné kostky nakrájenou cuketu, dochutíme solí a pepřem a opět prohřejeme.

Tortellini:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě a scedíme. Neproplachujeme studenou vodou!

Podávání:

Do omáčky přidáme horké těstoviny a nasekaný mladý špenát. Zamícháme a dochutíme dle potřeby.

Těstoviny vložíme do hlubokého talíře a posypeme sekanou jarní cibulkou, natrhanou bazalkou a nastrohaným parmezánem.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	494 kJ / 118 kcal	5,2 g	1,65 g	13,6 g	2,6 g	1,26 g	4,2 g	0,86 g	63 mg

Bramborové placky s tvarohem



Ingredience

(10 porcí)

Placky:

KNORR Bramborové těsto 10 kg	910 g
voda	1 l
vejce	2 ks
hrubá mouka	70 g
cukr krupice	10 g
MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	100 ml

Jablka:

jablka mražená	1,1 kg
citronová šťáva	50 ml
čekankový sirup	80 g
skořice mletá	4 g
voda	30 ml

Tvaroh:

tvaroh tučný	600 g
vanilkový cukr	20 g
cukr moučkový	40 g

Podávání:

lístky máty

Postup přípravy

Placky:

Bramborové těsto smícháme s 1 litrem vody, přidáme vejce, mouku, cukr a dobře prohněteme. Z těsta vytvarujeme malé placky (průměr cca 10 cm), obalíme je v hrubé mouce a opečeme z obou stran na oleji.

Jablka:

Jablka nakrájíme na měsíčky, vložíme je do hrnce s vodou, čekankovým sirupem, citronovou šťávou a skořicí. Blanšírujeme je asi 15 minut a poté scedíme.

Tvaroh:

Tvaroh našleháme do pěny, ochutíme jej vanilkovým cukrem a polovinou moučkového cukru.

Podávání:

Placky podáváme posypané druhou polovinou cukru, přelité tvarohovou pěnou a doplněné jablky. Ozdobíme lístky máty.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	607 kJ / 145 kcal	6,5 g	1,7 g	16,8 g	8,6 g	3,6 g	3,9 g	0,25 g	17 mg

KNORR
Bramborové těsto
10 kg



Žemlovka s dýní, skořicí a tvarohem



Ingredience (10 porcí)

Dýňová směs:

dýně na kostky	600 g
mléko polotučné	500 ml
skořice mletá	3 g
čekankový sirup	180 ml
vejce	240 g (4 ks)

Tvaroh:

tvaroh měkký polotučný 3,5 %	1 kg
KNORR Professional	
Krém na vaření 15 % 1 l	250 ml

Kompletace:

MAIZENA Olej ve spreji 500 ml	5 g
toastový chléb nebo bílé pečivo	1380 g
máslo	50 g
moučkový cukr	20 g

Postup přípravy

Dýňová směs:

Dýni nakrájenou na kostky uvaříme do měkka s mlékem, skořicí a čekankovým sirupem. Směs v mixéru rozmixujeme na hladké pyré, necháme vychladnout a přimícháme rozšlehaná vejce.

Tvaroh:

Tvaroh smícháme s krémem na vaření.

Kompletace:

Připravenou formu nebo gastroplech potřeme olejem.

Pečivo nakrájíme na plátky a namočíme ho do dýňové směsi. Do připravené formy střídavě vrstvíme pečivo a tvarohovou směs. Poslední vrstvu přelijeme rozpuštěným máslem.

Žemlovku pečeme v předehřáté troubě na 160 °C přibližně 40 minut, dokud není povrch zlatavý. Po upečení nakrájíme na kostky a na talíři posypeme moučkovým cukrem.

Nutriční hodnoty receptu:

MNOŽSTVÍ	ENERGIE	TUKY	SFA	SACHARIDY	CUKRY	VLÁKNINA	BÍLKOVINY	SŮL	SODÍK
100 g	628 kJ / 150 kcal	4,6 g	2 g	18,6 g	3,7 g	3,75 g	6,7 g	0,47 g	179 mg

MAIZENA
Olej ve spreji
500 ml



Kuchařský tým UFS



Jan Wiesner

Kuchař a vedoucí kuchařského týmu UFS Česká republika

Za svou kariéru prošel špičkovými kuchyněmi po celé Evropě. Od roku 2018 vedl gastronomický tým hotelu Holiday Inn Prague Congress Centre. Je spoluautorem kuchařky Muži sobě a pravidelným hostem gastronomických akcí a brunchů.



Juraj Dohňanský

Kuchař a člen kuchařského týmu UFS Česká republika

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



Brožura vznikla ve spolupráci s iniciativou Víť, co jím, která je českou součástí mezinárodního programu Choices Programme. Ten byl vytvořen na základě doporučení WHO a FAO s cílem podporovat vyvážené stravování a lepší orientaci v nutriční kvalitě potravin i pokrmů.

Certifikace „Vím, co jím“ je udělována recepturám, které splňují přísná nutriční kritéria – zejména s ohledem na obsah soli, nasycených a transmastných kyselin či přidaného cukru.

Recepty v této brožurě prošly certifikací iniciativy „Vím, co jím“, což je zárukou jejich nutriční vyváženosti a vhodnosti pro školní stravování.

Více informací: www.vimcojim.cz

Použité produkty UFS

MAIZENA Olej ve spreji
500 ml



KNORR Sambal Manis
Omáčka chilli a sója
1 l



HELLMANN'S
Dresink Tisíce ostrovů
1 l



KNORR Professional
Rajčatová omáčka
10 kg



KNORR Professional
Krém na vaření 15 %
1 l



KNORR Garde d'Or
Sýrová omáčka
1 l



KNORR Bramborové těsto
10 kg



KNORR Professional
Tomato Pronto Napoletana
2 kg



Knorr Bramborová kaše
s mlékem 4 kg



KNORR Professional
Rajčatový protlak
800 g



KNORR Professional
Celozrnné fusilli 3 kg



KNORR Professional
Polparicca di Pomodori
2,55 kg



KNORR Professional
Maccheroni
3 kg



HELLMANN'S
Yofresh
5 l



KNORR Professional
Tortellini se sýrem
3 kg



HELLMANN'S
Tatarská omáčka
5 l



KNORR Professional
Tortellini masové
5 kg



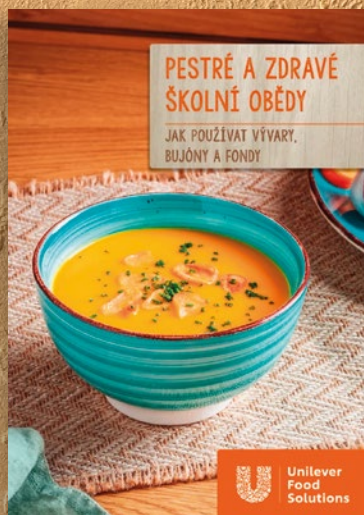
HELLMANN'S
Koktejlomáčka
3 l



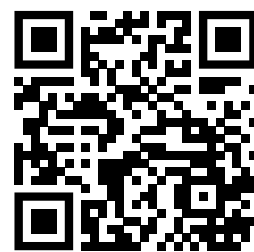
KNORR Professional
Lasagne
3 kg



Tematické brožury UFS:



Inspirujte se našimi sezónními kuchařkami
a zajímavými recepty.
Ke stažení zdarma na:
www.unileverfoodsolutions.cz



**Unilever
Food
Solutions**

Kuchařské studio UFS

Rohanské nábřeží 670/17
186 00 Praha 8
Česká republika

**UNILEVER ČR/SR
Divize Food Solutions**

Vocetářova 2497/18
180 00 Praha 8
Česká republika