

Chut' bez bariér

Moderní
gastronomie
pro pacienty
s poruchami
polykání



Unilever
Food
Solutions



MAIZENA®

Obsah

Chuť bez bariér	2–5
Recepty na 1. den	6–17
Recepty na 2. den	18–23
Recepty na 3. den	24–29
Recepty na 4. den	30–35
Recepty na 5. den	36–41
Recepty na 6. den	42–47
Recepty na 7. den	48–53
Chuť bez bariér	54–55
Kuchaři UFS a poděkování	56
Portfolio produktů	57
Prostor pro poznámky	58–59

Označení u receptů:

Pokrm podáváme na



SNÍDANI



DOPOLEDNÍ
SVAČINU



OBĚD



ODPOLEDNÍ
SVAČINU



VEČEŘI

Chuť bez bariér

a mechanicky upravovaná strava

V Unilever Food Solutions věříme, že kvalitní stravování je nedílnou součástí péče o zdraví, důstojnost i kvalitu života – včetně vizuální podoby samotného jídla. Právě u mechanicky upravované stravy má promyšlený přístup ke každému detailu zásadní význam.

Česká republika, stejně jako většina evropských zemí, prochází výraznou demografickou změnou, která se postupně promítá do fungování zdravotnických, sociálních i stravovacích zařízení. Rostoucí počet lidí se specifickými nutričními potřebami klade na organizace a instituce nové nároky – nejen z hlediska bezpečnosti a výživových hodnot stravy, ale také z pohledu kvality, důstojnosti, estetiky a každodenního komfortu strávnicků.

Jednou z oblastí, která si v tomto kontextu zaslouží systematickou pozornost, je dysfagie – porucha polykání. Ta se sice často spojuje se stárnutím, ale ve skutečnosti se týká i dalších skupin pacientů, například dětí, mladší generace, lidí s onkologickým onemocněním nebo neurologickými diagnózami. Pro profesionální kuchyně tak představuje dlouhodobou a strukturální výzvu, nikoli okrajové téma.

Přesto je mechanicky zpracovaná či kašovitá strava stále často vnímána jako nutný kompromis – chuťově, vizuálně i z hlediska celkové kvality. Naše iniciativa nesoucí název **Chuť bez bariér** vznikla z přesvědčení, že tomu tak být nemusí.



V Unilever Food Solutions se dlouhodobě pohybujeme v oblasti profesionální gastronomie a **spolupracujeme s kuchaři, odborníky na výživu i provozovateli zařízení napříč segmenty**. Vidíme, že i strava určená pro osoby s dysfagií může být bezpečná, nutričně vyvážená a zároveň chuťově atraktivní a důstojná – pokud má kuchyně správné know-how, jasně definované postupy a odborné vedení. Součástí tohoto přístupu je také jednotné a srozumitelné vymezení velikosti porcí, které usnadňuje plánování jídelníčků i každodenní provoz. V rámci této brožury vycházíme z následujících orientačních objemů a gramáží: porce polévky odpovídá 200 ml, hlavní jídlo se pohybuje v rozmezí 350–500 g podle charakteru pokrmu a svačina má obvykle 120–170 g.

Klíčovým pilířem projektu je **odborné partnerství s Fakultní nemocnicí Motol a Homolka a spolupráce s Miroslavem Krotkým**, uznávaným českým odborníkem na institucionální stravování. Miroslav Krotký působí jako vedoucí stravování ve Fakultní nemocnici v Motole i v Nemocnici Na Homolce a dlouhodobě se věnuje zvyšování kvality stravy ve zdravotnických zařízeních. Ve své práci prosazuje moderní přístup k institucionálnímu stravování a opakovaně zdůrazňuje, že **kvalitní jídlo je nedílnou součástí léčebného procesu a následně ovlivňuje kvalitu života pacienta**.

V rámci iniciativy **Chuť bez bariér** zastává Miroslav Krotký roli odborného garanta. Jednotlivé recepty uvedené v této brožuře byly odborně garantovány tak, aby splňovaly požadavky na správnou konzistenci, bezpečnost, nutriční vyváženost a zároveň byly prakticky využitelné v reálném provozu zdravotnických a sociálních zařízení.

Cílem této brožury není jen teorie, ale **praktická podpora profesionálních kuchyní v nemocnicích, alzheimer centrech, domovech sociální péče a podobných institucích**.

Najdete zde:

- širší kontext problematiky dysfagie,
- principy přípravy mechanicky zpracované a kašovitě stravy,
- recepty a tipy na sestavení jídelníčku ve vaší organizaci, odborně garantované Miroslavem Krotkým.

Chuť bez bariér je součástí dlouhodobého závazku Unilever Food Solutions podporovat organizace a instituce v době, kdy se nároky na stravování mění. Věříme, že i promyšlený přístup k detailům může mít zásadní dopad – na kvalitu péče, provozní udržitelnost i důstojnost lidí, pro které se každý den vaří.

Náročnost přípravy vs. jednoduchost

Při přípravě jídel pro lidi s dysfagií je důležité brát v úvahu jistou náročnost.

- Některé recepty mohou vyžadovat pokročilé techniky přípravy. Patří mezi ně například sous-vide, příprava pěn nebo již zmíněný styling jednotvárných konzistencí.
- Myslete i na pestrost a různorodost surovin. Vybírejte si ty dobře dostupné, snadno zpracovatelné a hlavně je kombinujte dle jejich nutričních hodnot.
- Začněte s takovými recepty, které jsou rychlé a nevyžadují dlouhou dobu přípravy.
- Prezentace jídla by měla být jednoduchá, ale oku lahodící. Proto volte různobarevné suroviny, které společně na talíři budou ladit.

V ideálním případě by recepty měly být navrženy dostatečně variabilně, aby byly přizpůsobitelné individuálním potřebám strávnicků s dysfagií. Zároveň ale myslete na jednoduchost, která může být klíčová pro dosažení konzistentní a bezpečné přípravy pokrmů.

Výhody pro kuchaře:

- Mnoho pokrmů z pyrů lze připravit bez velkého úsilí s mírnou změnou od běžné stravy.
- Nenápaditá monotónnost ustupuje inovativní kuchyni: pyr, pasírované a tekuté suroviny se mění v kulinářské speciality.
- Domácí inovativní pyr jsou skvělým základem pro kreativní a pestrý pokrm.
- Jednorázové investice do vybavení, jako je kutr nebo šoker, se vyplatí ve střednědobém a dlouhodobém horizontu.

Co je potřeba k přípravě této stravy

Příprava kašovitě stravy vyžaduje specifické postupy, kdy musí být výsledkem bezpečné a chutné jídlo pro osoby s poruchami polykání. Zaměřte se zejména na následující body.

- **Speciální příprava:** Běžné ingredience musí být důkladně umixované, našlehané nebo naředěné. Pokud není jídlo maximálně hladké, je potřeba ho přecedit. Také je obvyklé používat zahušťovadla, nejčastěji na bázi škrobu nebo želatiny.
- **Komunikace s pacientem:** Je klíčové, aby každý, kdo pokrm připravuje, byl informován o specifických potřebách pacientů a byl schopen je správně implementovat.
- **Kvalitní ingredience:** Používání kvalitních surovin je zásadní pro zajištění chutné a výživné kašovitě stravy. Čerstvé ingredience mohou přispět k lepší chuti a vyšší nutriční hodnotě.
- **Pozor na intoleranci:** Čím dál více pacientů má potravinové intolerance nebo alergie. Je nezbytné všechny znát a ingrediencím, které by mohly pacientovi způsobit komplikace, se vyhnout.



Další pomocníci do vaší kuchyně

Silikonové formy vrací pyr do známého tvaru! Další výhodou je, že se nemusí vymazávat a jídlo lze díky pružnému materiálu snadno vyjmout z forem.

V případě zájmu o tyto formy na přípravu kašovitě stravy prosím naskenujte QR kód, kde získáte další informace.



S iSi Gourmet Whip PLUS lahví lze dosáhnout vynikající vzdušné a pěnové konzistence připravovaného pokrmu.

Kutr, robot a tyčový mixér patří do základní výbavy pro přípravu pyr. Bez námahy tak nasekáte syrové potraviny, jako je maso, ryby nebo syrová zelenina.

S podpůrným programem Unilever Food Solutions můžete sbírat informace a získat tak skvělý zdroj pro vaši práci v profesionální kuchyni.

Náš tip: Pro servírování zajímavě vypadajících pokrmů využijte silikonové formy, ve kterých jídlo šokově zmrazíte v šokeru. Po zmrazení formičky vyklopíte a získáte konkrétně vytvářené, hezky vypadající komponenty. Ty můžete uchovávat vakuované v mrazicím boxu.

Závěr

Poruchy polykání a specifické nutriční potřeby budou v následujících letech stále častější součástí každodenní reality zdravotnických a sociálních zařízení. Nejde přitom pouze o otázku demografie, ale o širší změnu v tom, jak přistupujeme ke stravování jako součásti péče a jak můžeme předcházet komplikacím spojeným s nesprávně podanou a zpracovanou stravou.

Tato brožura vznikla s cílem ukázat, že i mechanicky zpracovaná a kašovitá strava může být připravována **bezpečně, odborně a s respektem k člověku**, pro kterého je určena. Kvalitní jídlo není nadstandard – je to základní předpoklad důstojné péče a důležitý prvek léčebného procesu.

Iniciativa Chuť bez bariér propojuje odborné know-how, zkušenosti z praxe a gastronomickou kvalitu. Ukazuje, že změna je možná i v náročném institucionálním prostředí, pokud existuje ochota hledat lepší řešení, sdílet zkušenosti a pracovat s ověřenými postupy.

V Unilever Food Solutions věříme, že profesionální gastronomie má potenciál pozitivně ovlivňovat každodenní život lidí se specifickými potřebami. Naším cílem je být **partneřem, který podporuje kuchyně a organizace v době měnících se nároků** a pomáhá jim zvládat tyto výzvy s jistotou a odborným zázemím.

Pokud tato brožura přispěje k tomu, že se na mechanicky zpracovanou stravu začne nahlížet jinak – jako na příležitost, nikoli omezení – pak splnila svůj účel.

1. den



Tapiokový pudink se spirulinou

Suroviny na 10 porcí

Na pudink

• tapiokové perly	150 g
• KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg	60 g
• voda	650 ml
• mořská sůl	3 g
• polotučné mléko	1000 ml
• cukr	200 g
• Vilgain spirulina	10 g
• vanilkový extrakt	30 g
• vanilkový protein	180 g

K dokončení

• nízkotučný tvaroh	440 g
• cukr	100 g
• Vilgain spirulina	5 g
• mango	500 g
• KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg	60 g

Postup

Pudink

- Nejprve propláchneme tapiokové perly a necháme je ve vodě chvíli nabobtnat.
- Zalijeme je mlékem, přidáme sůl, cukr a vanilkový protein. Vaříme, dokud nezhoustnou do pudinkové konzistence (cca 20 minut). Pravidelně promícháváme, aby se pudink nepřilepil k hrnci. Nakonec přidáme trochu vanilkového extraktu.
- Pudink rozdělíme do dvou misek a do jedné přidáme spirulinu, kterou s tapiokovým pudinkem dobře promícháme. Vzniknou nám tak dvě vrstvy – bílá a zelená.

Dokončení

- Obě směsi navrstvíme do skleniček: nejprve bílou vrstvu, potom zelenou. Necháme tapiokový pudink vychladnout. Před podáváním ozdobíme tvarohem (možno použít zdobící sáček). Můžeme přidat drobné ovoce (např. nakrájené maliny nebo rozmixované mango) a naaranžujeme spirulinu.

Výživové údaje

1 PORCE	330 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	469 kJ 112 kcal
TUKY	1 g
z toho SFA	0,4 g
SACHARIDY	18,1 g
z toho CUKRY	13,5 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	8 g
SŮL	0,1 g



KNORR
Zahušťovadlo
za studena
2 kg

1. den



**Rajče, mozzarella,
pesto z rukoly,
každá vrstva jako pěna**

Suroviny na 10 porcí

Salát

- KNORR Professional Tomato Pronto 2 kg 800 g
- KNORR Zahradní zálivka 700 g 70 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 90 g
- vejce 10 ks

Rajčatová pěna

- KNORR Professional Tomato Pronto 2 kg 150 ml
- KNORR Professional Rajčatový protlak 0,8 kg 100 g
- cukr 30 g
- sůl 5 g
- balzamický bílý ocet 4 ml
- olivový olej 5 g

Mozzarellová pěna

- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 100 ml
- podmáslí 50 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g
- cukr 5 g
- sůl 2 g

Pesto

- KNORR Professional Primerba Zahradní bylinky 30 g
- rukola 300 g

Postup

Salát

- Smícháme Tomato Pronto se zbývajícimi ingrediencemi, dokud nevznikne homogenní směs.
- Směsí naplníme formičky, uhladíme a pevně zabalíme do potravinové fólie.
- Vaříme v konvektomatu při 90 °C, 100 % páry, po dobu 40 minut.
- Vyjmeme z trouby, necháme vychladnout a vyklopíme na servírovací talíř.

Rajčatová pěna

- Všechny ingredience dobře promícháme a přecedíme přes síto.
- Naplníme do iSi Gourmet Whip, nabijeme kartuší a dobře protřepeme.

Mozzarellová pěna

- Všechny ingredience opět dobře promícháme a přecedíme přes síto.
- Naplníme do iSi Gourmet Whip, nabijeme kartuší a dobře protřepeme.

Pesto

- Rukolu a zahradní bylinky rozmixujeme a přidáme k pokrmu.

Výživové údaje

1 PORCE	209 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	484 kJ 116 kcal
TUKY	5,8 g
z toho SFA	1,6 g
SACHARIDY	9,2 g
z toho CUKRY	5,7 g
VLÁKNINA	1,3 g
BÍLKOVINY	5,6 g
SŮL	0,2 g

KNORR
Professional
Tomato Pronto
2 kg



1. den



Norská rybí polévka s tomaty

Suroviny na 10 porcí

- KNORR Essence Rybí bujón 1 l 30 g
- KNORR Rajčatová omáčka a polévka za studena 3 kg 200 g
- voda 1500 ml
- víno přírodní bílé 40 g
- mrkev 400 g
- rybí filé 200 g
- čerstvé máslo 80 g
- KNORR Professional Maccheroni 3 kg 150 g
- kořen petržele 200 g
- pórek 50 g
- plochá petržel 10 g

Postup

Polévka

- Na tuku dobře orestujeme na nudličky nakrájenou mrkev, petržel a pórek do zlatova.
- Přidáme rajčatovou omáčku a polévku za studena, zalijeme předem připraveným rybím bujónem, bílým vínem, vodou a cca 10 minut vše povaříme.
- Asi po 5 minutách varu přidáme nakrájené rybí filé a dovaříme. Jako vložku přidáme do polévky uvařené maccheroni a vše do hladka rozmixujeme.

Podávání

- Polévku můžeme zjemnit kysanou smetanou, kterou ale nedáváme do vroucí polévky, aby se nesrazila. Nebo ji dáme při podávání doprostřed talíře jako kopeček a dozdobíme jemně nasekanou petrželovou natí.

Výživové údaje

1 PORCE	285 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	327 kJ 78 kcal
TUKY	3 g
z toho SFA	1,6 g
SACHARIDY	9,7 g
z toho CUKRY	4,1 g
VLÁKNINA	1,4 g
BÍLKOVINY	2,7 g
SŮL	0 g



KNORR
Professional
Essence Rybí bujón
1 l

1. den



Vydatný irský guláš

Suroviny na 10 porcí

- rostlinný olej 30 g
- nakrájená cibule 120 g
- nakrájená zelenina (mrkev a tuřín) 400 g
- hovězí maso nakrájené na kostky 600 g
- KNORR Hovězí bujón 1 kg 800 ml
- čerstvý nakrájený pórek 150 g
- nastrouhané bílé zelí 150 g
- brambory nakrájené na kostičky 300 g
- čerstvá petrželka 50 g
- KNORR Sypký kořenící přípravek hovězí 0,75 kg 10 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g

Postup

Maso

- Na tuku orestujeme cibuli, přidáme směs zeleniny, dobře promícháme a restujeme dalších 10 minut.
- Přidáme nakrájené hovězí maso, promícháme s cibulí, zeleninou a sypkým kořenícím přípravkem.
- Za stálého míchání přidáme vodu a hovězí bujón. Přivedeme k varu a na menším plameni vaříme přibližně 60 minut.
- Přidáme nakrájené brambory, pórek a nastrouhané zelí a vaříme dalších 30 minut, dokud všechny ingredience nezměkknou.
- Necháme mírně vychladnout, potom směs přelijeme do mixéru a rozmixujeme do hladké konzistence bez hrudek.
- Pomalu přidáváme zahušťovadlo, abychom směs nezahustili příliš. Důkladně mícháme, dokud směs nedosáhne pevné konzistence (bude se držet na obrácené lžici).
- Směs nalijeme do silikonové formy na pyré (tvar hovězí svíčková). Po zaplnění dutin formu přikryjeme víkem a vložíme do mrazáku.

Ohřev a podávání

- Jakmile je miska s formou zmrazena, vyjmeme ji z mrazničky. Otočíme ji a jemně zatlačíme, aby se zmrazené plátky uvolnily z formy. Zmrazený plátek položíme přímo na talíř a necháme rozmrazit v chladničce. Před ohřevem pokrm přikryjeme, aby nevyschl, např. talířem nebo žáruvzdorným polykarbonátovým víkem. Potraviny ohřejeme na talíři na požadovanou teplotu a podáváme.

Výživové údaje

1 PORCE	266 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	273 kJ 65 kcal
TUKY	2,4 g
z toho SFA	1,1 g
SACHARIDY	4,6 g
z toho CUKRY	1,6 g
VLÁKNINA	1,0 g
BÍLKOVINY	6,1 g
SŮL	0,1 g

KNORR
Sypký kořenící
přípravek hovězí
750 g



1. den



Pomazánka z pečeného kuřete

Suroviny *na 10 porcí*

- HELLMANN'S Professional 5 l 150 g
- KNORR Delikat Koření na drůbež 600 g 5 g
- pečené kuře 750 g
- sterilovaná kukuřice (zrno) 200 g
- mrkev 400 g
- loupaná jablka 400 g
- worcestrová omáčka 20 g
- mletý černý pepř 3 g
- sůl 8 g
- vlašské ořechy 100 g

Postup

- Maso z vykostěného pečeného kuřete semeleme na masovém strojku nebo nasekáme najemno, přidáme majonézu, koření na drůbež, vařená vejce, jemně nakrájené okurky, mrkev, jablka, kukuřici, vlašské ořechy a vše smícháme.
- Na závěr dochutíme solí, pepřem a kapkou worcesteru a vše rozmixujeme.
- Naaranžujeme pomocí tvarovací formy a ozdobíme drobnou petrželovou natí.

Výživové údaje

1 PORCE	157 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	1052 kJ 251 kcal
TUKY	20,7 g
z toho SFA	2,3 g
SACHARIDY	3,2 g
z toho CUKRY	1,8 g
VLÁKNINA	0,7 g
BÍLKOVINY	13,3 g
SŮL	0,2 g



HELLMANN'S
Professional
5 l

1. den



Vepřové bylinkové a medové pyré klobásové závitky

Suroviny na 10 porcí

Na náplň (klobásu)

- libové mleté vepřové maso 750 g
- česnek 50 g
- mletý fenykl 3 g
- mletá šalvěj 3 g
- mleté oregano 3 g
- med 30 g
- červené víno 100 ml
- KNORR Professional Essence Kuřecí bujón 1 l 120 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g

- sůl a pepř

Na roládu

- bílý chleba bez kůrky 600 g
- polotučné mléko 800 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 60 g

Postup

Náplň (klobása)

- Vepřové maso, fenykl, šalvěj a oregano restujeme na pánvi na středním plameni asi 5 minut. Mícháme vařečkou, aby se mleté maso rozdrobilo a změnilo barvu, asi 3 minuty.
- Přidáme med, víno a vývar a krátce provaříme, aby se uvolnila všechna chuť. Zahustíme zahušťovadlem a vychladíme.
- Nalijeme do mixéru a mixujeme na vysoké otáčky 2–3 minuty, dokud nevznikne hladká směs. Dochutíme solí a pepřem.
- Směs nalijeme do potravinové fólie, konce pevně stočíme a dáme do lednice ztuhnout.

Roláda

- Vyrožíme plech potravinovou fólií.
- Položíme plátky chleba na plech tak, aby se nepřekrývaly.
- Do teplého mléka přidáme zahušťovadlo a promícháme.
- Vidličkou chleba propícháme, aby se do něj mléčný roztok rovnoměrně vsákl.
- Zalijeme chléb ¾ šálku horkého mléčného roztoku a zbývající tekutinu udržujeme horkou. Necháme asi 1 minutu vsakovat.
- Potom chléb otočíme a přelijeme jej zbývajícím mléčným roztokem. Chléb dáme na 2–3 hodiny do chladničky.

Servírování

- Vyjmeme ztuhlou náplň (klobásu) z potravinové fólie a ze spodní části odřízneme tenký proužek, aby vzniklo ploché dno. Tento plochý okraj položíme na namočený chleba a zavineme, abychom vytvořili tvar rolády. Podáváme nakrájené.

Výživové údaje

1 PORCE	257 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	604 kJ 144 kcal
TUKY	5,5 g
z toho SFA	2,1 g
SACHARIDY	13 g
z toho CUKRY	3,6 g
VLÁKNINA	0,9 g
BÍLKOVINY	9,2 g
SŮL	0,2 g

KNORR
Professional Essence
Kuřecí bujón
1 l



2. den



Jablečný závin s vanilkovou omáčkou v pyré formě

Suroviny *na 10 porcí*

- hotový jablečný závin 200 g
- pudinkový krém s vanilkovou příchutí AMYLON 70 g
- plnotučné mléko 500 ml
- jablečné pyré 1000 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 60 g
- jahodový topping

Postup

- Pudinkový prášek smícháme se studeným mlékem a uvaříme. Důkladně necháme vychladnout, dokud vanilková omáčka zcela nezhoustne.
- Jablečný závin mražený nebo hotový si připravíme dle návodu v konvektomatu nebo mikrovlnné troubě a poté jej spolu s vanilkovou omáčkou jemně rozmixujeme. Zahustíme zahušťovadlem za studena.
- Připravenou směsí naplníme cukrářský sáček nebo jiné tvořítko a tvarujeme. Dozdobíme jablečným pyré nebo jahodovým toppingem.

Výživové údaje

1 PORCE	203 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	389 kJ 93 kcal
TUKY	2,1 g
z toho SFA	1 g
SACHARIDY	15,5 g
z toho CUKRY	10,4 g
VLÁKNINA	0,3 g
BÍLKOVINY	2,6 g
SŮL	0 g



KNORR
Professional
Krém na vaření 15 %
1 l

Švédská pomazánka



Suroviny na 10 porcí

- sýr Lučina 250 g
- odtučněný měkký tvaroh 500 g
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 150 g
- tresčí játra s nálevem 160 g
- cibule 50 g
- nakládané okurky 50 g
- KNORR Primerba Zelené pesto 340 g 10 g
- worcesterová omáčka
- sůl na dochucení

Postup

- V kutru vyšleháme sýr Lučina a přidáme k němu jemně proli-sovaný tvaroh s krémem a tresčími játry.
- Směs vyšleháme v hladkou jemnou hmotu, do které přidáme v kutru jemně nasekanou cibuli, okurky a petrželovou nať, do-chutíme solí a worcesterovou omáčkou a znovu krátce promí-cháme.

Výživové údaje

1 PORCE	238 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	797 kJ 191 kcal
TUKY	8,2 g
z toho SFA	1,7 g
SACHARIDY	21,2 g
z toho CUKRY	2,7 g
VLÁKNINA	2,6 g
BÍLKOVINY	8 g
SŮL	0,3 g

Studená třešňová polévka



Suroviny na 10 porcí

- třešně nebo višně, mražené, bez pecek 600 g
- vanilkový cukr 150 g
- krupicový cukr 300 g
- celá skořice 1 ks
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 100 g
- hřebíček 3 ks
- citronová kůra 3 g
- mléko 1000 ml
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1000 ml
- cukrářské piškoty 500 g
- voda 250 ml

Postup

- Třešně vypeckujeme, povaříme je v hrnci s cukrem, vodou, svítkem skořice (můžeme případně nahradit špetkou mleté) a hřebíčkem.
- Zahušťovadlo rozmícháme v mléce a vmícháme do třešní. Sko-řici a hřebíček vyjmeme z hrnce.
- Z citronu ostrouháme kůru a přidáme ji spolu s krémem na va-ření do hrnce. Převaríme, stáhneme z plotny, necháme dobře vychladit a rozmixujeme. Polévku dáme do talířů, můžeme po-dávat s cukrářským piškotem.

Výživové údaje

1 PORCE	365 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	697 kJ 166 kcal
TUKY	5,7 g
z toho SFA	2,4 g
SACHARIDY	25,7 g
z toho CUKRY	20,1 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	2,8 g
SŮL	0 g

Demikát brynzová polévka



Suroviny na 10 porcí

- cibule 200 g
- máslo 50 g
- brynza 300 g
- brambory 500 g
- kopr čerstvý 10 g
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 150 ml
- KNORR Zeleninový bujón připravený 2000 ml
- vejce vařená 5 ks

Postup

- Cibulku zpěníme na másle dosklovita, přidáme na malé kostky pokrájené brambory, trochu osmahneme a podlijeme vodou.
- Dusíme, až jsou brambory poloměkké. Dolijeme zeleninový bujón na potřebné množství tekutiny.
- Rozmixujeme brynzu s krémem a ochutíme koprem. Tuto směs přilijeme do polévky, necháme přejít varem a rozmixujeme.
- Podáváme se strouhaným vajíčkem.

Výživové údaje

1 PORCE	321 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	256 kJ 61 kcal
TUKY	4 g
z toho SFA	2,7 g
SACHARIDY	3,9 g
z toho CUKRY	0,9 g
VLÁKNINA	0,4 g
BÍLKOVINY	2,6 g
SŮL	0,3 g

Guláš, červené zelí a nudle, rozmixované a tvarované



Suroviny na 10 porcí

Guláš

- tepelně upravené hovězí gulášové maso 330 g
- vejce 5 ks
- smetana 31 % 160 g
- nízkotučný tvaroh 160 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 40 g
- KNORR Essence Hovězí bujón 1 l 50 ml

Červené zelí

- červené zelí, vařené, studené 800 g
- KNORR Professional Essence Zeleninový bujón 1 l 70 ml
- smetana 31 % 160 g
- nízkotučný tvaroh 160 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 40 g

Těstoviny

- KNORR Professional Fusilli celozrnné 3 kg 1600 g

Postup

Guláš

- Suroviny rozmixujeme do hladka a prolisujeme přes síto. Přimícháme bramborové vločky a necháme nasáknout. Naplníme do připravených vymaštěných forem, přikryjeme fólií a vložíme do konvektomu na páru, 100 °C na 20 minut. Po vyjmutí z forem potřeme gulášovou šťávou. Jednotlivé porce můžeme pomocí šokeru zamrazit a uchovat pro pozdější použití.

Červené zelí

- Suroviny rozmixujeme do hladka a prolisujeme přes síto. Naplníme do připravených vymaštěných forem, přikryjeme fólií a vložíme do konvektomu na páru, 100 °C na 20 minut. Po vyjmutí z forem lze potřít zeleninovým fondem – esencí. Jednotlivé porce můžeme pomocí šokeru zamrazit a uchovat pro pozdější použití.

Těstoviny

- Uvařené těstoviny protlačíme lisem nebo umeleme na masovém mlýnku.

Podávání

- Gulášové maso položíme na talíř, přidáme červené zelí, prolišované těstoviny, zregenerujeme v konvektomu a doplníme horkou gulášovou šťávou.

Výživové údaje

1 PORCE	386 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	576 kJ 138 kcal
TUKY	5,1 g
z toho SFA	2,7 g
SACHARIDY	14,5 g
z toho CUKRY	1,8 g
VLÁKNINA	2 g
BÍLKOVINY	8,1 g
SŮL	0 g

Řeznické párečky kaše, zkaramelizovaná cibule



Suroviny na 10 porcí

Šťáva

- KNORR Šťáva k masu 3,5 kg 65 g
- máslo 75 g
- voda 700 ml
- cibule 300 g
- HELLMANN'S Hořčice 3 kg 40 g
- rozmarýn 3 g

Párečky

- tempeh uzený 900 g
- vejce 5 ks
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 160 g

- nízkotučný tvaroh 160 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 40 g
- KNORR Essence Hovězí bujón 1 l 50 ml

Kaše

- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 320 g
- voda 1800 ml
- sůl 3 g
- česnek 7 g
- mletý černý pepř 1 g

Postup

Šťáva

- Oloupanou cibuli nakrájíme na měsíčky nebo plátky. Rozmarýn otrháme. Ve velké pánvi restujeme na polovině másla cibuli a rozmarýn, dokud nezakaramelizují. Odebereme polovinu, smícháme s polovinou hořčice a rozmixujeme, udržujeme horké pro servis.
- Šťávu k masu zamícháme do vody a vaříme po dobu 2 minut. Přidáme hotovou šťávu ke zbytku cibule a necháme 5 minut povařit.
- Druhou polovinu másla zašleháme do omáčky spolu se zbytkem hořčice.

Párečky

- Suroviny rozmixujeme do hladka a prolisujeme přes síto. Přimícháme bramborové vločky a necháme nasáknout. Naplníme do připravených vymaštěných forem, přikryjeme fólií a vložíme do konvektomu na páru, 100 °C na 20 minut.

Kaše

- Směs na bramborovou kaši vmícháme do vody s rozmixovaným česnekem o teplotě 80 °C. Necháme 2 minuty nasáknout a promícháme. Dokaše, ne příliš horké, přidáme máslo a krém. Dochutíme solí a pepřem.
- Na talíř servírujeme kaši, párečky, šťávu a opečenou mixovanou cibuli.

Výživové údaje

1 PORCE	477 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	432 kJ 103 kcal
TUKY	5,3 g
z toho SFA	1 g
SACHARIDY	7,3 g
z toho CUKRY	1 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	6,1 g
SŮL	0,2 g

3. den



Kořeněný kuřecí a zeleninový kastrol

Suroviny na 10 porcí

- rostlinný olej 60 g
- nakrájená cibule 100 g
- nakrájená míchaná zelenina (mrkev a tuřín) 400 g
- kuřecí kostky 800 g
- estragon (sušený) 10 g
- brambory nakrájené na kostičky 900 g
- rajský protlak 100 g
- KNORR Kuřecí bujón 1 kg 800 ml
- KNORR Delikat Koření na drůbež 600 g 15 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 80 g

Postup

Kuře a zelenina

- V hrnci rozejdeme olej, restujeme cibuli a nakrájenou směs zeleniny 5 minut.
- Zvýšíme teplotu a přidáme nakrájené kuře a estragon, mícháme, dokud maso nezačne tuhnout, a vaříme.
- Přidáme kuřecí vývar, nakrájené brambory a rajský protlak, přivedeme k varu a poté snížíme plamen na minimum. Vaříme 30–40 minut, dokud všechny ingredience nezměkknou.
- Za stálého míchání omáčku zredukujeme. Pokud omáčka příliš zhoustne, přidáme před mixováním trochu kuřecího vývaru. Sejmeme z plotny a dochutíme.
- Necháme mírně vychladnout, poté směs přelijeme do mixéru a důkladně rozmixujeme do hladkého pyré bez hrudek.
- Pomalu přidáváme malé množství zahušťovadla, abychom směs příliš nezahustili. Důkladně mícháme, dokud směs nedosáhne pevné konzistence, která se bude držet na obrácené lžici a zachová si svou texturu i při rozmíchání vidličkou.

Liti

- Jakmile směs dosáhne správné konzistence, nalijeme ji do silikonové formy na pyré, tvar kuře. Po zaplnění dutin přikryjeme víkem a vložíme do mrazáku.

Ohřev a podávání

- Jakmile je miska s formou zmrazena, vyjmeme ji z mrazničky. Otočíme ji a jemně zatlačíme, aby se zmrazené plátky uvolnily z formy. Zmrazený plátek položíme přímo na talíř a necháme rozmrazit v chladničce. Před ohřevem pokrm přikryjeme talířem nebo víkem. Potraviny ohřejeme na talíři na požadovanou teplotu a podáváme.

Výživové údaje

1 PORCE	329 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	310 kJ 74 kcal
TUKY	2,7 g
z toho SFA	1,1 g
SACHARIDY	7 g
z toho CUKRY	1,6 g
VLÁKNINA	0,9 g
BÍLKOVINY	5,9 g
SŮL	0,2 g

KNORR Delikat
Koření na drůbež
600 g



Rýže s jogurtem



Suroviny na 10 porcí

- KNORR Dlouhozrná rýže 5 kg 500 g
- jarní cibule 100 g
- slunečnicový olej 100 ml
- KNORR Tomato Pronto 2 kg 400 g
- jogurt přírodní (3,5 % tuku) 350 ml
- nasekané bylinky – kerblík 5 g
- pažitka 5 g
- kopr 5 g
- estragon 5 g
- bazalka 5 g
- petrželová nať 5 g
- sůl 3 g
- pepř 1 g
- citronová šťáva 5 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Rýži uvaříme v osolené vodě doměkka (nerozvařit) a necháme okapat. Pokrájenou jarní cibuli opečeme na oleji a přidáme spolu s rajčaty k rýži.
- Promícháme s jogurtem a bylinkami a dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Vše společně rozmixujeme. Dáme vychladit.
- Podáváme s mlékem a zahušřovadlem upraveným pečivem.

Výživové údaje

1 PORCE	299 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	826 kJ 197 kcal
TUKY	5,8 g
z toho SFA	2,2 g
SACHARIDY	30,2 g
z toho CUKRY	2,8 g
VLÁKNINA	2,3 g
BÍLKOVINY	5,9 g
SŮL	0,2 g

Studená jablečná polévka s pastinákem



Suroviny na 10 porcí

- máslo 50 g
- cibule 150 g
- řapíkatý celer nebo celer 3 ks
- pastinák nebo kořenová petržel 1200 g
- kyselejší jablka 550 g
- zelená nať do polévky 15 g
- KNORR Kuřecí bujón 1 kg 2500 ml
- sůl 3 g
- mletý pepř černý 1 g
- snítka tymiánu 10 g
- sekané vlašské ořechy 100 g

Postup

- Rozehřejeme máslo, zpěníme na něm cibuli, přikryjeme a zvolna dusíme, až cibule zesklouhá. Nahrubo nakrájíme celer, pastinák nebo petržel i jablka a přimícháme k cibuli.
- Osolíme a opeříme. Dusíme několik minut a přidáme svazek natí. Zalijeme drůbežím vývarem. Polévku přivedeme k varu.
- Zvolna vaříme 25 minut, až je zelenina měkká. Zpěněný povrch sebereme a svazek zelených natí vyjmeme.
- Polévku rozmixujeme nebo prolisujeme přes síto do čistého hrnce. Osolíme, opeříme a znovu prohřejeme. Polévku rozdělíme do talířů a posypeme sekaným tymiánem a ořechy.

Tip: Pro změnu můžeme polévku ochutit 1 lžící jablečné pálenky a zjemnit 165 ml smetany ke šlehání, kterou rozmícháme v polévce až těsně před podáváním.

Výživové údaje

1 PORCE	377 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	180 kJ 43 kcal
TUKY	3,2 g
z toho SFA	1 g
SACHARIDY	3,7 g
z toho CUKRY	2,6 g
VLÁKNINA	1 g
BÍLKOVINY	1 g
SŮL	0,3 g

Krémová polévka z hub



Suroviny na 10 porcí

- čerstvé houby (nebo mražené) 330 g
- žampiony 500 g
- máslo 50 g
- šalotka nebo 4 malé cibule 150 g
- KNORR Houbový bujón 1 kg 20 g
- voda 1000 ml
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 500 ml
- sůl 5 g
- pepř 2 g
- kerblík čerstvý 5 g
- chlazené máslo 50 g
- smetana ke šlehání 31 % 100 ml

Postup

- Čerstvé houby i žampiony očistíme, umyjeme a osušíme. Potom je nakrájíme na plátky. Rozehřejeme máslo, přidáme nejmenší sekanou šalotku, přikryjeme a dusíme 1–2 minuty. Přimícháme houby, znovu přikryjeme a dusíme další 2–3 minuty.
- Přilijeme houbový vývar a smetanu. Osolíme, opeříme a přidáme 3–4 snítka kerblíku.
- Vaříme 12–15 minut při mírné teplotě. Polévku rozmixujeme a procedíme přes jemné síto do čistého hrnce. Zvolna a opatrně přihříváme.
- Přidáme nadrobno nakrájené chlazené máslo a dobře promícháme, ale již nevaříme. Polévku podle chuti osolíme a okořeníme čerstvým mletým pepřem.

- Ušleháme smetanu, až je tuhá, a mírně ji osolíme a opeříme.
- Krémovou polévku z hub rozdělíme na talíře nebo do šálků. Doprostřed každé porce přidáme 2 lžičky ochucené šlehané smetany, ozdobíme zbývajícími snítkami kerblíku a podáváme.

Tip: Pokud na polévku chceme použít sušené houby, postačí nám 160 g. Sušené houby máčíme několik hodin nebo raději přes noc ve vodě, aby změkly a nabobtnaly. Skvělý aromatický výluh z hub přitom použijeme do polévky.

Výživové údaje

1 PORCE	251 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	347 kJ 83 kcal
TUKY	7,7 g
z toho SFA	4,1 g
SACHARIDY	2,5 g
z toho CUKRY	1,4 g
VLÁKNINA	0,9 g
BÍLKOVINY	1,7 g
SŮL	0,2 g

Smoothie s ovesnou kaší



Suroviny na 10 porcí

- | | | | |
|-----------------------|--------|-------------------------|---------|
| • jablka | 1050 g | • řecký jogurt | 650 g |
| • citronová šťáva | 15 ml | • mléko plnotučné | 1000 ml |
| • pomeranče | 1000 g | • KNORR Professional | |
| • sušené datle | 12 ks | Krém na vaření 15 % 1 l | 300 ml |
| • jemné ovesné vločky | 250 g | | |
| • mleté mandle | 75 g | | |
| • včelí med | 100 g | | |

Postup

- Vykrájená, oloupaná a nahrubo nasekaná jablka vložíme do citronové šťávy a marinujeme je.
- Pomeranče oloupeme a nakrájíme na větší kusy.
- Sušené datle nahrubo nasekáme.
- Mandle použijeme nejlépe namleté.
- Všechny ingredience vložíme do vyšší nádoby.
- Důkladně rozmixujeme a připravíme smoothie.

Výživové údaje

1 PORCE	407 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	411 kJ 98 kcal
TUKY	2,7 g
z toho SFA	0,8 g
SACHARIDY	14,8 g
z toho CUKRY	7,9 g
VLÁKNINA	1,8 g
BÍLKOVINY	4,1 g
SŮL	0 g

Sýrový salát



Suroviny na 10 porcí

- celer sterilovaný (bez nálevu) 250 g
- HELLMANN'S Professional 5 l 250 g
- sýr moravský bochník 45 % 450 g
- HELLMANN'S Hořčice 3 kg 20 g
- cibule 150 g
- žampiony 220 g
- tuk 30 g
- cukr krystal 10 g
- kapie sterilovaná 250 g
- citronová šťáva 40 g
- mletý černý pepř 2 g
- petrželová nať čerstvá 10 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Očištěné žampiony pokrájíme na plátky a podusíme na oleji. Zeleninu, cibuli a moravský bochník pokrájíme na nudličky.
- Přidáme žampiony, kapie (bez nálevu) a vše rozmixujeme.
- Majonézu lehce smícháme s hořčicí, citronovou šťávou, cukrem, solí a pepřem černým mletým.
- Na závěr přidáme jemně nasekanou petrželovou nať.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušťovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	315 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	682 kJ 163 kcal
TUKY	6,3 g
z toho SFA	1,8 g
SACHARIDY	17,9 g
z toho CUKRY	3,5 g
VLÁKNINA	2 g
BÍLKOVINY	8,5 g
SŮL	0,3 g

4. den



Kompletní teplá snídaně

Suroviny na 10 porcí

Slanina

- anglická slanina 100 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 60 g
- voda 625 g

Rajče

- KNORR Rajčatová omáčka 10 kg 500 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g
- sůl a pepř dle chuti

Klobásy

- mleté vepřové maso 1250 g
- mletý fenykl 12 g
- drcený česnek 50 g
- červené víno 150 g
- KNORR Kuřecí bujón 1 kg 312 g
- med 25 g
- sušené oregano 12 g

- sušená šalvěj 12 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 40 g

Míchaná vejce

- plnotučné mléko 300 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g
- máslo 30 g
- vejce 10 ks
- sůl a pepř

Zahuštěná šťáva

- pomerančová šťáva 1700 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 20 g

Toast

- toastový chléb celozrnný 1000 g
- polotučné mléko (1,5 % tuku) 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

Slanina

- Nakrájíme slaninu na kostičky a opékáme ji na velké pánvi asi 5 minut. Dáváme pozor, aby nebyla příliš křupavá, jinak se bude obtížně mixovat.
- Do pánve přidáme vodu. Za stálého míchání necháme 2 minuty mírně vařit.
- Směs mixujeme na vysoké otáčky asi 3 minuty.
- Nalijeme ji do připravené formy nebo plechu, přikryjeme fólií nebo víkem a dáme do chladničky ztuhnout.

Rajče

- Do hrnce přidáme rajčatovou pastu. Za stálého míchání necháme 2 minuty mírně vařit. Přidáme zahušťovadlo.
- Pastu nalijeme do připravené formy nebo plechu tvaru polokoule, přikryjeme fólií nebo víkem a dáme do chladničky ztuhnout.

Klobásy

- Ve velké pánvi opékáme mleté vepřové maso na středním plameni, dokud nezmění barvu.
- Přidáme červené víno, koření a česnek a vaříme 2 minuty, aby se víno zredukovalo.
- Přidáme kuřecí vývar a zahušťovadlo za studena a přivedeme směs k varu. Vaříme na mírném ohni za občasného míchání asi 2 minuty.

Výživové údaje

1 PORCE	580 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	436 kJ 104 kcal
TUKY	5,6 g
z toho SFA	2 g
SACHARIDY	4,8 g
z toho CUKRY	3,8 g
VLÁKNINA	0,5 g
BÍLKOVINY	8,1 g
SŮL	0,1 g

KNORR
Rajčatová
omáčka
10 kg



- Po částečném vychladnutí nalijeme směs do mixéru. Mixujeme 3 minuty do zcela hladké konzistence. V případě potřeby seškrábneme boky mixéru.
- Nalijeme směs do připravené formy nebo plechu, přikryjeme fólií nebo víkem a dáme do chladničky ztuhnout.

Míchaná vejce

- V malé nepřilnavé pánvi na středním plameni prošleháme mléko, máslo a zahušťovadlo za studena. Přivedeme k varu a poté necháme směs za stálého míchání 2 minuty mírně vařit.
- Vmícháme vejce a dochutíme solí a pepřem. Vaříme, dokud vejce nezhoustnou, ale dáваме pozor, abychom je nepřevařili.
- Vyjmeme z pánve a vložíme do mixéru. Mixujeme 3 minuty do hladka.
- Dochutíme dle chuti.

Zahustěná šťáva

- Nalijeme vychlazenou šťávu do šálku.
- Za stálého míchání přidáme instantní hustý prášek.
- Necháme odstát 2–5 minut a znovu promícháme.

Toast

- housku/chleba/toast namočíme v mléku, rozmixujeme a zahustíme zahušťovadlem za studena do požadované konzistence.

Čokoládový muffin



Suroviny na 10 porcí

- čokoládový muffin (hotový, rozdrčený) 330 g
- smetana 31 % 160 ml
- nízkotučný tvaroh 160 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 40 g

Postup

- Muffin rozdrobíme a rozmixujeme do hladké hmoty.
- Přidáme tvaroh a smetanu, vyšleháme do jemného krému.
- Vmícháme prášek na bramborovou kaši, aby směs získala kompaktní konzistenci.
- Konzistenci doladíme mlékem nebo instantním zahušťovadlem – musí být hladká, bez kousků (IDDSI Level 4).
- Rozdělíme do kelímků, vaříme 20 minut při teplotě 85 °C, necháme vychladit a podáváme.
- Poznámka: Čokoládový muffin nesplňuje nutriční hodnoty na daný den. Ke svačině je možné použít džus ze snídaně.

Výživové údaje

1 PORCE	69 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	890 kJ 212 kcal
TUKY	12,4 g
z toho SFA	5,7 g
SACHARIDY	19,9 g
z toho CUKRY	9,4 g
VLÁKNINA	1,2 g
BÍLKOVINY	4,9 g
SŮL	0,3 g

Celerový krém

s kukuřicí a bylinkovým nosem



Suroviny na 10 porcí

- celer (kořen) 300 g
- voda 800 ml
- plnotučné mléko 1500 ml
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 250 ml
- bobkový list 1 g
- kuličky nového koření 1 g
- celý černý pepř 1 g
- cibule 100 g
- máslo 100 g
- hladká mouka 150 g
- KNORR Essence Zeleninový bujón 1 l 30 g
- pepř mletý černý 1,5 g
- sterilovaná kukuřice 250 g
- KNORR Česnekovo-bylinkové krutony 0,7 kg 150 g
- máslo 25 g

Postup

- Celer překrájíme na menší kousky a ve vodě rozvaříme. Takto připravený jej rozmixujeme na jemnou kaši.
- Bešamelovou omáčku připravíme dle návodu s použitím všech ingrediencí, a celerovou kaši do ní vmícháme.
- Kukuřici orestujeme na másle, rozmixujeme a společně s česnekovo-bylinkovými krutony vkládáme do celerového krému.
- Krém můžeme zjemnit smetanou. Nakonec vše rozmixujeme.

Výživové údaje

1 PORCE	213 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	491 kJ/117 kcal
TUKY	7,9 g
z toho SFA	4,2 g
SACHARIDY	8,6 g
z toho CUKRY	2,6 g
VLÁKNINA	0,7 g
BÍLKOVINY	2,9 g
SŮL	0,1 g

Vepřový stroganov



Suroviny na 10 porcí

- rostlinný olej 20 ml
- česnek 15 g
- cibule 100 g
- mrkev 100 g
- vepřové maso 430 g
- šalvěj (sušená) 3 g
- KNORR Zeleninový bujón 1 kg (uvařený) 800 ml
- KNORR Peperonata 2,6 kg 150 g
- houby (tenké plátky) 80 g
- směs koření
- KNORR Professional Krém na vaření 15 % 1 l 100 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g

Postup

- V hrnci rozežřejeme olej, orestujeme cibuli, mrkev a česnek a necháme pár minut opékat.
- Přidáme nakrájené vepřové maso a šalvěj, dobře promícháme a vaříme dalších 10 minut.
- Přidáme vývar a dobře promícháme, aby se rovnoměrně rozprostřel. Přikryjeme pánev pokličkou a vaříme na mírném ohni 1 hodinu. Občas promícháme.
- Přidáme papriky a houby a dusíme dalších 25 minut, nebo dokud všechny ingredience nezměknu. Necháme odkryté, aby vývar zredukoval o dvě třetiny.
- Přidáme smetanu a dochutíme. Sejmeme z ohně.
- Necháme mírně vychladnout, poté směs přelijeme do mixéru a důkladně rozmixujeme do hladkého pyré bez hrudek.
- Pomalu přidáváme malé množství zahušťovadla, aby směs příliš nezhoustla. Důkladně mícháme do pevné konzistence, kdy se bude směs držet na obrácené lžici a zachová si svou texturu i při rozmíchání vidličkou.

Liti

- Jakmile směs dosáhne správné konzistence, nalijeme ji do silikonové formy na pyré (tvar vepřová kotleta). Po zaplnění dutin přikryjeme víkem a vložíme do mrazáku.

Ohřev a podávání

- Jakmile je miska s formou zmrazena, vyjmeme ji z mrazničky. Otočíme ji a jemně zatlačíme, aby se zmrazené kusy uvolnily z formy. Naaranžujeme na talíř a necháme rozmrazit v chladničce. Před ohřevem pokrmy přikryjeme, aby nevyschly, např. talířem nebo žáruvzdorným polykarbonátovým víkem. Vytvarované potraviny ohřejeme na talíři na požadovanou teplotu a podáváme.

Výživové údaje

1 PORCE	346 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	385 kJ 92 kcal
TUKY	6,9 g
z toho SFA	2,1 g
SACHARIDY	2,8 g
z toho CUKRY	1,9 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	4,9 g
SŮL	0,3 g

Granola s banánem



Suroviny na 10 porcí

- | | | | |
|--|-------|----------------------|--------|
| • banány | 5 ks | • sušené banány | 50 g |
| • olivový olej | 50 ml | • lněná semínka | 25 g |
| • vanilková pasta (lze použít extrakt) | 15 g | • dýňová semínka | 25 g |
| • med tekutý | 85 g | • pufovaná quinoa | 1,5 PL |
| | | • kakao nepražené | 25 g |
| | | • kakao | 7,5 g |
| | | • sůl | 1,5 g |
| | | • jogurt (10 % tuku) | 500 ml |
| | | • čokoládové pecičky | 50 g |

Granola

- vločky – ovesné, špaldové, žitné, ječné 250 g
- směs ořechů 75 g

Postup

- Troubu předehřejeme na 160 °C.
- Banány dáme do vyšší mísy nebo nádoby a rozmixujeme je s olivovým olejem, vanilkovou pastou a medem.
- Ořechy a sušené banány nahrubo rozmixujeme a nasypeme je k banánům.
- Zbylé ingredience (kromě čokoládových peciček) promícháme. Směs rozložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme 35–45 minut. Občas promícháme.
- Hotovou granolu necháme vychladnout, přimícháme čokoládové pecičky a vše nahrubo rozmixujeme. Směs dáme do vzduchotěsné nádoby. Podáváme s jogurtem.

Výživové údaje

1 PORCE	150 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	987 kJ 236 kcal
TUKY	12,6 g
z toho SFA	3,8 g
SACHARIDY	26,4 g
z toho CUKRY	12,2 g
VLÁKNINA	3,3 g
BÍLKOVINY	5,3 g
SŮL	0 g

Pomazánka z pečeného česneku



Suroviny na 10 porcí

- | | |
|-------------------------------|-------|
| • česnek paličák | 10 ks |
| • HELLMANN'S Professional 5 l | 300 g |
| • krémový sýr | 200 g |
| • červená čočka vařená | 300 g |
| • jarní cibulka | 150 g |
| • řepkový olej | 10 g |
| • sůl | 5 g |
| • černý pepř mletý | 3 g |

Pečivo

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| • houska nebo chleba | 1000 g |
| • mléko | 500 ml |
| • KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg | 10 g |

Postup

- Paličkám česneku odkrojíme vrchní stopku. Položíme je na alobal, pokapeme olejem a trochu osolíme. Česnek zabalíme a dáme ho péct na 30 minut do předehřáté trouby na 180 °C.
- Upečený česnek necháme zchladnout.
- Z upečeného česneku vyjmeme stroužky a rozmačkáme je vidličkou. Takto připravený česnek zamícháme do majonézy, žervé a červené čočky.
- Přidáme nasekanou jarní cibulku a čerstvě namletý pepř a sůl.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušťovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	307 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	693 kJ 166 kcal
TUKY	4,6 g
z toho SFA	0,7 g
SACHARIDY	23,8 g
z toho CUKRY	8,1 g
VLÁKNINA	2,5 g
BÍLKOVINY	6,7 g
SŮL	0,2 g

5. den



Suroviny na 10 porcí

- rostlinný olej 30 g
- nakrájená cibule 50 g
- česnek 25 g
- kuřecí prsa nakrájená na kostičky 330 g
- kari koření 10 g
- brambory nakrájené na kostičky 200 g
- KNORR Rajčatový protlak 0,8 kg 50 g
- KNORR Kuřecí bujón 1 kg 400 ml
- kokosové mléko 150 ml
- KNORR Professional Polparicca - krájená rajčata 2,55 kg 400 g
- KNORR Delikat Koření na drůbež 600 g 10 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 50 g

Postup

- V hrnci rozeřijeme olej, orestujeme cibuli a česnek a necháme je pár minut opékat.
- Zvýšíme teplotu a přidáme nakrájené kuře. Mícháme, dokud maso nezačne tuhnout, a vaříme.
- Přisypeme kari prášek, promícháme a vaříme dalších 5 minut. Přidáme kuřecí vývar, kokosové mléko a nakrájená rajčata a vaříme 30–40 minut na mírném ohni.
- Přidáme nakrájené brambory a rajský protlak, vše přivedeme k varu a za stálého míchání omáčku zredukujeme. Dbáme na to, aby se ingredience nepřilepily ke dnu hrnce, a dochutíme.
- Necháme mírně vychladnout, směs přelijeme do mixéru a důkladně rozmixujeme do hladkého pyrě bez hrudek.
- Pomalu přidáváme malé množství zahušťovadla, aby směs příliš nezhoustla. Důkladně mícháme, dokud směs nedosáhne pevné konzistence, která se bude držet na obrácené lžici a zachová si svou texturu i při rozmíchání vidličkou.

Liti

- Jakmile směs dosáhne správné konzistence, nalijeme ji do silikonové formy na pyrě. Po naplnění přikryjeme víkem a vložíme do mrazáku.

Ohřev a podávání

- Jakmile je miska s formou zmrazena, vyjmeme ji z mrazničky. Otočíme ji a jemně zatlačíme, aby se zmrazené plátky uvolnily z formy. Zmrazený plátek položíme přímo na talíř a necháme rozmrazit v chladničce. Před ohřevem pokrm přikryjeme, aby nevyschl, např. talířem nebo žáruvzdorným polykarbonátovým víkem. Potraviny ohřejeme na talíři na požadovanou teplotu a podáváme.

Výživové údaje

1 PORCE	341 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	342 kJ 82 kcal
TUKY	4,8 g
z toho SFA	3,0 g
SACHARIDY	5,5 g
z toho CUKRY	2,5 g
VLÁKNINA	1,2 g
BÍLKOVINY	5,0 g
SŮL	0,2 g

Jemné kuřecí kari

KNORR
Polparicca di
Pomodori
2,55 kg



Celerová pomazánka s mrkví



Suroviny na 10 porcí

- | | | | |
|---------------------------|-------|--------------------------------------|--------|
| • polotučný tvaroh | 500 g | • sůl | 5 g |
| • celer | 300 g | • pepř černý mletý | 1 g |
| • mrkev | 300 g | | |
| • zakysaná smetana | 300 g | Pečivo | |
| • HELLMANN'S Hořčice 3 kg | 50 g | • houska nebo chleba | 1000 g |
| • eidam 30 % | 200 g | • mléko | 500 ml |
| • libeček | 5 g | • KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg | 10 g |
| • citronová šťáva | 10 g | | |

Postup

- Nastrouhanou mrkev a celer smícháme s hořčicí, tvarohem a zakysanou smetanou. Přidáme nastrouhaný tvrdý sýr, koření, sůl, pepř a libeček.
- Okyselíme trochou citronové šťávy, pořádně rozmixujeme a promícháme.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušřovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	166 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	433 kJ 104 kcal
TUKY	5,7 g
z toho SFA	3,9 g
SACHARIDY	5 g
z toho CUKRY	3,1 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	7,9 g
SŮL	0,1 g

Ovocné pohárky s müsli a tvarohovým krémem



Suroviny na 10 porcí

- | | | | |
|--------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|
| • polotučný tvaroh | 500 g | • KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg | 10 g |
| • zakysaná smetana (12 % tuku) | 400 g | • banánovo-čokoládové křupavé müsli | 400 g |
| • med | 50 g | | |
| • sezónní ovoce | 600 g | | |

Postup

- V míse smícháme polotučný tvaroh, zakysanou smetanu a osladíme lžící medu.
- Umyté ovoce nakrájíme na kousky a rozmixujeme, přidáme zahušřovadlo.
- Do sklenic střídavě vrstvíme rozmixované čokoládové müsli, tvarohový krém a připravené sezónní ovoce.
- Jako poslední vrstvu nanese tvarohový krém a ozdobíme trochou ovoce.

Výživové údaje

1 PORCE	196 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	759 kJ 181 kcal
TUKY	7,3 g
z toho SFA	3,2 g
SACHARIDY	23,2 g
z toho CUKRY	11,2 g
VLÁKNINA	2,4 g
BÍLKOVINY	5,5 g
SŮL	0 g

Gulášová polévka



Suroviny na 10 porcí

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • KNORR Základ na guláš 1,1 kg | 120 g |
| • voda | 1000 ml |
| • hovězí maso | 500 g |
| • brambory | 500 g |
| • sádlo | 30 g |
| • sůl | 5 g |

Postup

- Brambory nakrájíme na drobné kostičky a uvaříme v osolené vodě na skus.
- Mleté hovězí maso opečeme na tuku, zalijeme potřebným množstvím vody na polévku, vmícháme základ na guláš a za stálého míchání přivedeme k varu.
- Přidáme brambory a krátce provaříme. Vše následně rozmixujeme.

Výživové údaje

1 PORCE	215 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	346 kJ 83 kcal
TUKY	3,3 g
z toho SFA	1,3 g
SACHARIDY	6,6 g
z toho CUKRY	1,1 g
VLÁKNINA	0,9 g
BÍLKOVINY	6,1 g
SŮL	0,1 g

Tvarohová pomazánka

s vejci



Suroviny na 10 porcí

- čerstvý tvaroh 500 g
- vařená vejce 5 ks
- HELLMANN'S Hořčice 3 kg 25 g
- HELLMANN'S Professional 5 l 100 g
- cibule 100 g
- čerstvá pažitka 10 g
- vepřová šunka 100 g
- sůl 3 g
- černý pepř mletý 1 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Vařená vejce oloupeme a nastrouháme najemno nebo rozmáčkáme ve větší misce pomocí vidličky.
- Přidáme tvaroh, majonézu, hořčici, najemno pokrájenou pažitku a cibuli, nastrouhanou šunku a promícháme. Dochutíme solí a pepřem.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušťovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	113 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	487 kJ 116 kcal
TUKY	6,5 g
z toho SFA	1,6 g
SACHARIDY	3,8 g
z toho CUKRY	2,9 g
VLÁKNINA	0,2 g
BÍLKOVINY	10,3 g
SŮL	0,3 g

Květák po švýcarsku



Suroviny na 10 porcí

- květákové růžičky 2500 g
- strouhaný ementál 350 g
- KNORR Garde d'Or Sýrová omáčka 1 l 180 g
- voda 1000 ml
- vejce 10 ks
- pažitka nebo petrželová nať 20 g
- brambory vařené 2000 g

Postup

- Růžičky květáku vložíme do GN nádoby a uvaříme je v páře doměkka.
- Brambory vaříme ve vodě asi 20 minut doměkka.
- Uvařené brambory a květák promícháme se sýrovou omáčkou, vše důkladně rozmixujeme.
- Nalijeme na zapékací plech, povrch posypeme strouhaným sýrem a najemno nasekanou pažitkou.
- Krátce zapečeme. Podáváme horké.

Výživové údaje

1 PORCE	572 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	360 kJ 88 kcal
TUKY	3,6 g
z toho SFA	1,7 g
SACHARIDY	8,4 g
z toho CUKRY	1,2 g
VLÁKNINA	2,1 g
BÍLKOVINY	5,3 g
SŮL	0,1 g

6. den



Maďarský guláš

Suroviny na 10 porcí

- hovězí maso mleté 250 g
- KNORR Professional Základ na guláš 1 kg 120 g
- brambory 250 g
- KNORR Peperonata 2,6 kg 100 g
- česnek 10 g
- pepř mletý černý 1 g
- majoránka 1 g
- voda 1500 ml
- sůl 3 g
- tuk 75 g
- KNORR Jíška světlá 1 kg 80 g

Na chléb

- toastový chléb celozrnný 1000 g
- polotučné mléko (1,5 % tuku) 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 5 g

Postup

- Hovězí maso krátce opečeme na tuku a zalijeme vodou a přidáme základ na guláš. Očištěné brambory si nakrájíme na kostky a uvaříme doměkka.
- Uvařené brambory přidáme k hovězímu masu spolu se slisovaným česnekem a nakrájenou feferonkou, zahustíme světlou jíškou.
- Vše spolu provaříme a nakonec přidáme peperonatu, dochutíme pepřem, majoránkou a popřípadě osolíme.

Chléb

- Vyložíme plech potravinovou fólií. Položíme chléb na plech a ujistíme se, že se jednotlivé kousky nepřekrývají. V hrnci na středním plameni přivedeme k varu mléko a zahušťovadlo za studena. Občas promícháme.
- Vychlazené zahuštěné mléko nalijeme na připravený chléb. Necháme nasáknout a můžeme podávat.

Výživové údaje

1 PORCE	201 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	343 kJ 82 kcal
TUKY	5,1 g
z toho SFA	2,7 g
SACHARIDY	5,7 g
z toho CUKRY	1,3 g
VLÁKNINA	0,7 g
BÍLKOVINY	3,1 g
SŮL	0 g



KNORR
Peperonata
2,6 kg

Pomazánka s avokádem



Suroviny na 10 porcí

- HELLMANN'S Professional 5 l 200 g
- bílý jogurt (1,5 % tuku) 200 g
- šalotka 150 g
- vařená vejce 10 ks
- citronová šťáva 10 g
- avokádo 450 g
- sůl 5 g
- černý pepř mletý 1 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Šalotku oloupeme a nahrubo nasekáme. Vejce uvaříme na tvrdo. Avokádo rozkrojíme, vypeckujeme a dužinu vydlabeme lžící.
- Všechny suroviny do hladka rozmixujeme ve vyšší nádobě ponorným mixérem.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným zahušťovadlem, rozmixovaným v mléce.

Výživové údaje

1 PORCE	148 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	603 kJ 144 kcal
TUKY	11,8 g
z toho SFA	2,1 g
SACHARIDY	4 g
z toho CUKRY	2,4 g
VLÁKNINA	2,3 g
BÍLKOVINY	5,4 g
SŮL	0,2 g

Broskvovo-mrkvové smoothie



Suroviny na 10 porcí

- mrkev 750 g
- broskve 750 g
- jablka 100 g
- čerstvé mléko (1,5 % tuku) 100 ml
- řecký bílý jogurt 600 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 5 g
- čerstvá máta na ozdobu

Postup

- Mrkve, broskve a jablka oloupeme, odstraníme jádérka a pecky. Nakrájíme na menší kousky.
- Všechny suroviny rozmixujeme ponorným mixérem.
- Poté přidáme mléko a jogurt.
- Vše opět rozmixujeme do hladka.
- Před podáváním můžeme smoothie ozdobit lístky máty nebo kousky mrkve či broskve.

Výživové údaje

1 PORCE	230 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	185 kJ 44 kcal
TUKY	0,3 g
z toho SFA	0,1 g
SACHARIDY	7,2 g
z toho CUKRY	5,8 g
VLÁKNINA	1,5 g
BÍLKOVINY	3,4 g
SŮL	0 g

Polévka kulajda



Suroviny na 10 porcí

- tuk 70 g
- mouka hladká 100 g
- KNORR Essence Hovězí bujón 1 l 60 ml
- mléko 1500 ml
- ocet 70 g
- sůl 5 g
- voda 400 ml
- bobkový list 1 g
- kmín celý 1 g
- houby 10 g
- vejce 10 ks
- brambory vařené loupané 300 g
- čerstvé bylinky: kopr, libeček, pažitka, petrželka, estragon 50 g

Postup

- Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, kterou za stálého míchání zalijeme připraveným vývarem. Přidáme bobkový list, kmín, sůl a povaříme asi 20 minut.
- Potom přidáme na kostky nakrájené brambory a vaříme téměř doměkka, zalijeme smetanou a necháme přejít varem.
- Nakonec do polévky přidáme trochu octa a opatrně sázíme celá vejce, tak aby se nerozmíchala a zůstala pohromadě. Vaříme, dokud bílky neztuhnou.
- Před podáváním posypeme jemně nasekanými bylinkami podle vlastní chuti a výběru.
- Vše rozmixujeme do hladka.

Výživové údaje

1 PORCE	284 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	449 kJ 107 kcal
TUKY	6 g
z toho SFA	2,5 g
SACHARIDY	7,4 g
z toho CUKRY	2,8 g
VLÁKNINA	0,4 g
BÍLKOVINY	5,7 g
SŮL	0,1 g

Kuře *chasseur*



Suroviny *na 10 porcí*

- olivový olej 80 ml
- kuřecí stehenní řízky, upečené, nakrájené 900 g
- žampiony nakrájené na čtvrtiny 400 g
- bílé víno 150 ml
- drčený česnek 20 g
- KNORR Tomato pronto 2 kg 1200 g
- KNORR Essence Kuřecí bujón 1 l 50 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 100 g

Bramborová kaše

- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 130 g
- voda 550 ml
- mléko plnotučné 250 ml

Hráškové pyré a dýně

- hrášek vařený v páře 300 g
- dýně vařená v páře 300 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem 2 kg 130 g

Postup

Kuře *chasseur*

- Vložíme ingredience na kuře *chasseur* do robotu nebo mixéru spolu s bramborovou kaší s mlékem. Mixujeme 3–4 minuty, dokud nevznikne hladké pyré. Konzistenci upravíme podle potřeby.

Hráškové pyré a dýně

- Postupujeme stejným způsobem jako v předešlém bodu. Konzistenci upravíme podle potřeby.

Bramborová kaše

- Ve větším hrnci přivedeme k varu vodu. Po dosažení varu stáhneme z ohně, přidáme mléko a bramborovou kaši s mlékem. Metličkou promícháme, necháme 2 minuty odstát a poté znovu promícháme, dokud nedosáhneme požadované konzistence.

Podávání

- Podáváme s bramborovou kaší, hráškovým pyré a dýní. Kuře *chasseur* a zeleninu můžeme také naplnit do forem (tvar kuře), uložit do chladu nebo zmrazit a při dalším podávání šetrně znovu ohřát.

Výživové údaje

1 PORCE	455 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	358 kJ 86 kcal
TUKY	3,3 g
z toho SFA	0,7 g
SACHARIDY	6,5 g
z toho CUKRY	2,4 g
VLÁKNINA	1,1 g
BÍLKOVINY	6,3 g
SŮL	0,1 g

Vlašský salát



Suroviny *na 10 porcí*

- šunka od kosti 550 g
- cibule 200 g
- filety ze sledě 250 g
- jablko 300 g
- nakládané okurky sladkokyselé chuti 150 g
- malá plechovka hrášku bez nálevu 80 g
- mrkev uvařená 100 g
- HELLMANN'S Professional 5 l 150 g
- šlehačka 31 % 200 ml

Zálivka

- ocet 10 ml
- worcestrová omáčka 5 g
- sůl 1 g
- pepř mletý 0,1 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Šunku nakrájíme na drobné plátky. Jablka, mrkev a okurky nakrájíme na malé kousky.
- Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky.
- Sledě opláchneme a nakrájíme na malé kousky.
- Všechny suroviny vložíme do velké salátové mísy.
- Ve středně velké misce smícháme ocet, sůl, pepř a worcestrovou omáčku. Tuto směs pečlivě vymícháme a rozmixujeme. V případě potřeby přisypeme trochu cukru.
- Promícháme s nakrájenou šunkou, sleděm, ovocem a zeleninou.
- Přidáme majonézu a šlehačku.
- Hotový salát přikryjeme a necháme v lednici odpočívat alespoň dvě hodiny.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušťovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	102 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	570 kJ 136 kcal
TUKY	9 g
z toho SFA	1,6 g
SACHARIDY	6,1 g
z toho CUKRY	3,9 g
VLÁKNINA	0,9 g
BÍLKOVINY	7,7 g
SŮL	0,5 g

7. den



Sendviče

se šunkou, sýrem
a rajčatovým protlakem

Suroviny na 10 porcí

Na rajčatovou pastu

- KNORR Rajčatový protlak 0,8 kg 200 g
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 30 g
- sůl a pepř

Na šunku

- sekaná pečená šunka s medem 400 g
- voda 120 g
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 30 g

Na sýrové plátky

- plnotučné mléko 100 g
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 40 g
- kyselina citronová 3 g
- Leerdammer Original 350 g

Na chléb

- bílý chléba bez kůrky 100 g
- plnotučné mléko 800 g
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 60 g

Postup

Rajčatová pasta

- Vyrožíme plech potravinovou fólií. V malém hrnci přivedeme všechny ingredience k varu. Zeslabíme plamen a vaříme 30 sekund na mírném ohni.
- Nalijeme tekutinu do připraveného plechu a rozetřeme na požadovanou tloušťku. Doporučujeme 3 mm.

Šunka

- Vyrožíme plech potravinovou fólií. V hrnci prošleháme vodu a zahušřovadlo za studena a přivedeme k varu. Přidáme sekanou pečenou šunku s medem a znovu přivedeme k varu na středním plameni.
- Směs přendáme do mixéru a mixujeme na vysoké otáčky 3 minuty, dokud nebude zcela hladká.
- Nalijeme směs do připravené formy a rozetřeme na požadovanou tloušťku. Doporučujeme 3 mm. Dáme do lednice ztuhnout.

Sýrové plátky

- Velký plech vyložíme potravinovou fólií tak, aby přesahovala.
- V hrnci prošleháme mléko, zahušřovadlo za studena a citrát sodný, dokud se nerozpustí. Směs přivedeme k varu, stáhneme plamen a pokračujeme v mírném vaření.
- Do vroucí tekutiny postupně vmícháme nastrouhaný sýr a necháme ho rozpustit. Jakmile je směs je hladká, nalijeme ji na připravený plech. Doporučujeme tloušťku 3 mm.

Chléb

- Pastu, šunku i sýrové plátky navrstvíme mezi plátky pečiva.

Výživové údaje

1 PORCE	178 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	368 kJ 88 kcal
TUKY	4,0 g
z toho SFA	2,2 g
SACHARIDY	7,1 g
z toho CUKRY	4,4 g
VLÁKNINA	0,4 g
BÍLKOVINY	6,0 g
SŮL	0,2 g



KNORR
Professional
Rajčatový protlak
0,8 kg

Tvarůžková pomazánka



Suroviny na 10 porcí

- HELLMANN'S Professional 5 l 400 g
- olomoucké tvarůžky 300 g
- polotučný tvaroh 400 g
- cibule 150 g
- česnek 80 g
- pivo 100 ml
- mletý kmín 1 g
- černý pepř mletý 2 g
- sůl 5 g

Pečivo

- houska nebo chleba 1000 g
- mléko 500 ml
- KNORR Zahušřovadlo za studena 2 kg 10 g

Postup

- Nakrájíme tvarůžky na malé kostičky (asi 5 × 5 mm). Cibuli nakrájíme také najemno.
- Do misky dáme nakrájené tvarůžky a cibuli. Přidáme majonézu, tvaroh, utřený česnek, pivo a drcený kmín.
- Tvarůžkovou směs dobře promícháme a dochutíme špetkou mletého chilli, solí a pepřem. Rozmixujeme do hladka tyčovým mixérem.
- Podáváme s oblíbeným pečivem upraveným mlékem a zahušřovadlem.

Výživové údaje

1 PORCE	144 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	608 kJ 145 kcal
TUKY	8,3 g
z toho SFA	1,1 g
SACHARIDY	7,2 g
z toho CUKRY	4,6 g
VLÁKNINA	0,8 g
BÍLKOVINY	10 g
SŮL	0,6 g

Šopský salát s vejci



Suroviny na 10 porcí

- rajčata 250 g
- olivový olej 50 ml
- čerstvý tymián 5 g
- salátová okurka 250 g
- barevné papriky 250 g
- červená cibule 150 g
- sýr feta 250 g
- černé olivy bez pecek 200 g
- vařená vejce 10 ks
- KNORR Zahradní zálivka 0,7 kg 50 g

Postup

- Okurku, papriku a rajčata nakrájíme na stejně velké kostky a dáme do mísy.
- Přidáme na tenké proužky nakrájenou červenou cibuli, černé olivy a promícháme s nasekanou petrželí.
- Posypeme zahradní zálivkou, zalijeme olivovým olejem a jemně promícháme.
- Vše rozmixujeme.
- Nakonec zasypeme nastrohaným slaným sýrem a nastrohanými vejci a podáváme.

Výživové údaje

1 PORCE	195 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	521 kJ 124 kcal
TUKY	9,6 g
z toho SFA	3,5 g
SACHARIDY	4,1 g
z toho CUKRY	2,1 g
VLÁKNINA	0,6 g
BÍLKOVINY	5,8 g
SŮL	0,2 g

Italské lasagne



Suroviny na 10 porcí

- hotové lasagne (uvařené předem) 330 g
- vejce vel. M 5 ks
- smetana 31 % 160 ml
- nízkotučný tvaroh 160 g
- KNORR Bramborová kaše s mlékem (instantní prášek) 60 g
- KNORR Rajčatová omáčka a polévka za studena 3 kg (hotová, na přelití) 200 g

Postup

- Uvařené lasagne rozmixujeme do hladké hmoty.
- Přidáme vejce, smetanu a tvaroh, vyšleháme do jemného pyré.
- Vmícháme bramborovou kaši s mlékem – směs zhoustne a získá hladkou konzistenci.
- Konzistenci případně doladíme mlékem nebo instantním zahušřovadlem, aby odpovídala IDDSI Level 4 (hladké pyré).
- Rozdělíme do porcí, vaříme 20 minut při teplotě 85 °C.
- Před podáváním přelijeme ohřátou rajčatovou omáčkou.

Výživové údaje

1 PORCE	240 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	870 kJ 208 kcal
TUKY	10,5 g
z toho SFA	4,8 g
SACHARIDY	18,1 g
z toho CUKRY	9,0 g
VLÁKNINA	2,5 g
BÍLKOVINY	9,5 g
SŮL	0,2 g

Silný hovězí vývar s bylinkovým kapáním



Suroviny na 10 porcí

Na vývar

- Hovězí maso (hřbet, hrudí, plec, oháňka, popřípadě morkové kosti) 750 g
- voda 3500 ml
- nové koření 1 g
- pepř celý černý 1 g
- cibule 100 g
- kořenová zelenina 800 g
- KNORR Goldaugen 50 g

Na bylinkové kapání

- vejce 80 g
- mléko 250 g

- sůl 20 g
- mouka hrubá 200 g
- plochá petržel 15 g
- pažitka 15 g
- KNORR Primerba Zahradní bylinky 340 g 10 g

Do polévky

- kořenová zelenina 250 g
- hovězí maso namleté 400 g
- bylinkové kapání namleté 500 g
- petrželová nať nebo pažitka 10 g

Malinová pěna



Suroviny na 10 porcí

Na pěnu

- žloutky 6 ks
- cukr moučka 215 g
- citron (šťáva a kůra) 2 g
- plnotučný tvaroh 800 g
- KNORR Zahušťovadlo za studena 2 kg 40 g
- čerstvá smetana ke šlehání (33 % tuku) 1000 g
- maliny 400 g

Na zdobení

- čokoládová drobenka 250 g
- čerstvá máta 15 g

Postup

Vývar

- Hovězí maso opláchneme, lehce naklepeme a nakrájíme na větší kusy. Vložíme do hrnce se studenou vodou a pomalu přivedeme k varu. Poté přidáme koření a očištěnou zeleninu. Pro zvýraznění chuti přisypeme směs KNORR Goldaugen a hrnec přiklopíme. Vaříme na mírném ohni přibližně 2,5 hodiny. Během vaření pravidelně sbíráme pěnu naběračkou, aby vývar zůstal čirý. Po dovaření scedíme.

Bylinkové kapání

- Vejce rozšleháme s mlékem, osolíme a postupně přisypáváme hrubou mouku. Přidáme nasekané bylinky a KNORR Zahradní bylinky, aby vzniklo hustší těstíčko. Směs dobře promícháme a vaříme přímo ve vývaru nebo v hovězím fondu.

Dokončení

- Při expedici přidáme do polévky petrželovou nať, pažitku, uvařené hovězí maso, zeleninu a bylinkové kapání. Vše rozmixované.

Výživové údaje

1 PORCE	329 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	288 kJ 69 kcal
TUKY	1,9 g
z toho SFA	0,7 g
SACHARIDY	5,9 g
z toho CUKRY	1,1 g
VLÁKNINA	0,4 g
BÍLKOVINY	7,5 g
SŮL	0,3 g

Postup

Pěna

- Žloutky smícháme se lžící moučkového cukru, přidáme citronovou šťávu a šleháme nejprve nad vodní lázní do pěny. Poté mísu přeložíme do lázně s ledem a studenou vodou a šleháme, až hmota vystydně.
- Přidáme citronovou kůru a tvaroh, maliny, dobře zašleháme a vmícháme zbytek cukru. Zahušťovadlo za studena smícháme s trochou vaječné hmoty, dobře rozmícháme, vlijeme zpět do mísy a opět dobře rozmícháme. Přidáme asi polovinu ušlehané šlehačky a dobře promícháme. Zbylou šlehačku už vmícháme velice opatrně.

Zdobení

- Hotovou pěnu naplníme do skleniček a vložíme na hodinu do lednice ztuhnout. Dozdobíme čokoládovou drobenkou a lístky čerstvé máty.

Výživové údaje

1 PORCE	159 g
HODNOTY při	100 g
ENERGIE	1076 kJ 257 kcal
TUKY	13,6 g
z toho SFA	6,7 g
SACHARIDY	26,6 g
z toho CUKRY	18,6 g
VLÁKNINA	1,2 g
BÍLKOVINY	6,4 g
SŮL	0,1 g

Chuť bez bariér

Může být jídlo radost i pro lidi s demencí?

Jídlo není jen zdrojem výživy, ale také důležitou součástí kvality života, důstojnosti a každodenní radosti. Iniciativa Chuť bez bariér, jejímž hlavním nositelem je společnost UFS, se zaměřuje na osvětu v oblasti stravování lidí se specifickými potřebami a na hledání cest, jak i při zdravotních omezeních zachovat chuť, bezpečnost a potěšení z jídla.

Ve spolupráci s odbornými partnery, mezi něž patří i Česká alzheimerovská společnost (ČALS), přináší tato brožura praktické a odborně podložené pohledy na výzvy spojené se stravováním lidí s demencí. Následující text nabízí jeden z nich – z perspektivy dlouholeté praxe v oblasti péče a podpory lidí s tímto onemocněním.

Oslovili jsme paní Martinu Mátlovou, ředitelku České alzheimerovské společnosti (ČALS), která se zamyslela nad otázkou, zda může být jídlo radost i pro lidi s demencí.

Jídlo a stolování přinášejí do našich životů mnoho důležitého. Kromě základní funkce, kterou je jistě výživa, je jídlo jedním ze zdrojů životních radostí, pomáhá strukturovat den, je součástí mnoha společenských interakcí, rozhoduje o úspěšnosti oslav a to, jestli a jak dobře jsme se najedli, může ovlivnit naši náladu.

Jídlo je samozřejmě podstatné i pro lidi, kteří žijou s nějakou formou demence. V jejich případě se ale z jídla častokrát stává nepříjemná povinnost. Mnohdy je to způsobeno dysfagií. Člověk s demencí má v důsledku své nemoci potíže s polykáním, které mohou vést k mnoha vážným komplikacím. Kromě podvýživy je to i zápal průdušek či plic, který vzniká jako důsledek vdechnutého sousta. Pokud není strava speciálně upravená, může být každé jídlo pro člověka s demencí i pro jeho pečujícího náročným „bojem“.

Radost z jídla je spojena s jeho chutí, jídlo má moc přenést nás do našeho dětství anebo jiných časů, kdy nám bylo dobře. Jídlo musí nejen dobře chutnat (u jídel pro starší lidi se vyplatí volit výraznější chuti, protože chuťové pohárky už nejsou tak „výkonné“ jako v mládí), musí také dobře vonět a vypadat. Někdy je vzhledem k potížím s kousáním či polykáním třeba přistoupit ke kašovitě stravě. Rozmixovaná polévka, knedlíky a svíčková omáčka, které tvoří jeden pokrm, ale potěší málokoho. Je ale samozřejmě mnoho jiných možností, které povedou k žádoucímu výsledku, tedy najedenému a spokojenému člověku.

Moc rádi vidíme, že se v posledních letech nad stravováním osob se speciálními potřebami zamýšlí čím dál více odpovědných lidí. Pobytové služby pro seniory mají své nutriční terapeutky, které společně s vedením a pracovníky přímé péče, inspirováni programem *Bon Appetit*, který vymyslela Jitka Zgola a ČALS jej pomáhala zavádět v některých domovech pro seniory, vymýšlejí jídlo do ruky vycházející z českých chutí. Zavádějí nutričně hodnotné, a přitom chutné drinky a přemýšlejí i o stolování, které podporuje důstojnost jejich klientů. To, jak člověk sedí, jak velká sousta jí, jak často je zapíjí a čím, hraje také velkou roli.



Význam má samozřejmě i přístup pečujícího, který člověku s demencí se stravou pomáhá. Inspirací může být v tomto směru *Positive Approach to Care (PAC)* americké lektorky Teepy Snow a její technika *Hand-under-Hand®* (ruka pod rukou).

ČALS kromě jiného vydává informační materiály, které jsou určeny lidem s demencí a jejich pečujícími. Potíže s polykáním jsou velkou výzvou, pokud ji ale zvládneme, můžeme zásadně změnit kvalitu života jak člověka s demencí, tak těch, kteří o něho pečují.

a...
Česká
alzheimerovská
společnost

Kuchařský tým UFS



Juraj Dohňanský

Kuchař a člen kuchařského týmu UFS Česká republika

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



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 pravidelný host gastronomických akcí a brunchů.

Zvláštní poděkování

Miroslavu Krotkému, uznávanému českému odborníkovi na institucionální stravování, jako garantovi správnosti nutričních hodnot receptů jídel,

a **Fakultní nemocnici Motol a Homolka** jako institucionálnímu partnerovi této brožury.



Produkty



KNORR Delikat
Koření na drůbež
600 g



KNORR
Sypký koření
přípravek hovězí
750 g



KNORR
Professional
Essence
Rybí bujón
1 l



KNORR
Primerba
Zahradní bylinky
340 g



KNORR
Primerba
Zelené pesto
340 g



KNORR
Professional
Essence
Kuřecí bujón
1 l



KNORR
Česnekovo-
bylinkové
krutony
0,7 kg



KNORR
Rajčatová omáčka
10 kg



KNORR
Tomato Pronto
2 kg



KNORR
Peperonata
2,6 kg



KNORR
Zahušťovadlo
za studena
2 kg



KNORR
Professional
Polparicca
di Pomodori
2,55 kg



KNORR
Professional
Krém na vaření
15 %
1 l



KNORR
Rýže
dlouhozrná
5 kg



KNORR
Professional
Fusilli
celozrná
3 kg



KNORR Aromat
Ochucující
přípravek sypký
4 kg



HELLMANN'S
Hořčice
3 kg



HELLMANN'S
Professional
5 l



MAIZENA
Olej ve spreji
500 ml



**Unilever
Food
Solutions**

Kuchařské studio UFS

**Rohanské nábřeží 670/17
186 00 Praha 8
Česká republika**

**UNILEVER ČR/SR
Divize Food Solutions**

**Voctářova 2497/18
180 00 Praha 8
Česká republika**