



HRAVÉ ŠKOLNÍ OBĚDY





Úvod

I tento rok jsme se ve školní brožurě zaměřili na téma pestré vyvážené stravy. Při přípravě receptů jsme vycházeli z doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR a spotřebního koše pro školní stravování, aby skladba jídel v týdnu byla pestrá, vyvážená a současně pro děti i atraktivní. Všechny recepty jsou certifikovány logem „Vím, co jím“, a tudíž splňují kritéria tohoto programu pro vyvážený a nutričně hodnotný pokrm.

Součástí brožury je měsíční inspirační jídelníček, který odpovídá již zmíněnému spotřebnímu koši. Z jídelníčku jsme vybrali 10 různých jídel a detailně jsme je rozpracovali včetně výživových údajů na 10 porcí. Vybrané recepty zahrnují jak bezmasé pokrmy, tak i pokrmy s různými druhy mas.

Unilever plán udržitelného rozvoje

Ve společnosti Unilever se snažíme inspirovat lidi k tomu, aby každý den činili malé kroky ke zlepšení svých návyků. Povzbuzujeme je, aby tyto kroky podporovaly jejich zdraví a duševní pohodu. Tyto cíle jsou také obsahem našeho Unilever plánu udržitelného rozvoje (USLP), který jsme představili v roce 2010 a ve kterém jsme si vytyčili řadu ambiciózních cílů. Ty se týkají i oblasti výživy – přeměnit naše produktové portfolio na zdravější. Cílem pro nás je, aby všechny kategorie našich výrobků splnily tyto závazky. Právě díky našemu USLP se posouváme směrem k pozitivnější a dlouhodobě udržitelné výživě. Inspirací k vaření zdravých, nutričně vyvážených a chutných jídel mohou být recepty.

Naše cíle pro rok 2020

ZLEPŠOVÁNÍ ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍHO STYLU PRO VÍCE NEŽ 1 MILIARDU LIDÍ

Do roku 2020 pomůžeme více než miliardě lidí podniknout kroky ke zlepšení jejich zdraví a životního stylu.

Pomohli jsme již 538 milionům lidí podniknout kroky ke zlepšení jejich zdraví a životního stylu.

SNÍŽOVÁNÍ DOPADU NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ o 1/2

Do roku 2030 je naším cílem zmírnit náš dopad na životní prostředí při výrobě a používání našich produktů o polovinu a přitom současně rozvíjet naše podnikání.*

Od roku 2010 jsme snížili spotřebu vody a množství vyprodukovaného odpadu na jednoho spotřebitele, na druhé straně jsme zvýšili množství námi produkováných skleníkových plynů.

ZKVALITŇOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH PODMÍNEK PRO MILIONY LIDÍ

Do roku 2020 zlepšíme životní podmínky milionů lidí za současného růstu našeho byznysu.

Stále se nám daří dělat stabilní progres napříč našimi jednotlivými závazky v této oblasti.

ZDRAVÍ A HYGIENA

Do roku 2020 pomůžeme více než miliardě lidí zlepšit jejich zdraví a hygienu. Tím pomůžeme snížit výskyt nemocí ohrožujících zdraví, například průjemových onemocnění.

Do konce roku 2016 jsme pomohli **538 milionům**† osob.



VÝŽIVA

Nadále budeme pracovat na zlepšení chuti a výživové hodnoty všech našich produktů. Většina našich potravin splňuje, či dokonce převyšuje národní výživová doporučení. Naše závazky tím nekončí: do roku 2020 zdvojnásobíme část našeho portfolia, která splňuje nejpřísnější výživové standardy na základě mezinárodně uznávaných výživových doporučení. Tím pomůžeme stovkám milionů lidí dosáhnout lepší a vyváženější stravy.

35% objemu našeho portfolia splňovalo v roce 2016 nejpřísnější výživové standardy.



SKLENÍKOVÉ PLYNY

Životní cyklus našich výrobků:
Do roku 2030 snížit dopad našich snah o snížení produkce skleníkových plynů v životním cyklu o polovinu.

8% zvýšením se od roku 2010 projevilo dopad našich snah o snížení produkce skleníkových plynů u koncového spotřebitele.*

Naše výroba:

Do roku 2020 budou emise CO₂ z energie z našich závodů na úrovni nebo pod úrovní z roku 2008 navzdory značně vyšším objemům výroby.

43%† snížení emisí CO₂ z energie na tunu výroby od roku 2008.



VODA

Používání našich produktů:
Do roku 2020 snížit spotřebu vody spojenou s používáním našich výrobků spotřebiteli o polovinu.*

7% snížení našeho dopadu na vodu u koncového spotřebitele od roku 2010.*

Naše výroba:

Do roku 2020 bude naše spotřeba vody v naší celosvětové síti výrobních závodů na úrovni roku 2008 navzdory značně vyšším objemům výroby.

37%† snížení spotřeby vody na tunu výroby od roku 2008.



ODPAD

Naše produkty:
Do roku 2020 snížit množství odpadů souvisejících s likvidací našich produktů na polovinu.

28%† snížení našeho dopadu na odpady u koncového spotřebitele od roku 2010.*

Naše výroba:

Do roku 2020 bude celkové množství odpadů určených k likvidaci na úrovni nebo pod úrovní roku 2008 navzdory výrazně vyšším objemům výroby.

96%† snížení celkových odpadů na tunu výroby do roku 2008.



UDRŽITELNÉ ZAJIŠŤOVÁNÍ ZROJŮ

Do roku 2020 budeme zajišťovat 100 % našich zemědělských surovin udržitelnou formou.

51% zemědělských surovin bylo ke konci roku 2016 získáváno udržitelně.



SPRAVEDLNOST NA PRACOVIŠTI

Do roku 2020 zvýšíme podporu lidských práv napříč našimi provozy a širším výrobně-dodavatelským řetězcem.

67% našich strategických dodavatelů splnilo povinná kritéria naší směrnice týkající se zodpovědného zajišťování zdrojů.

Pokračovali jsme v zakotvování lidských práv – se zaměřením na 8 nejvýznamnějších ýzev v našem reportu lidských práv.

Vylepšili jsme hodnotu pro bezpečnost na 1,01* na milion pracovních hodin v indexu Total Recordable Frequency Rate.



PŘÍLEŽITOSTI PRO ŽENY

Do roku 2020 podpoříme 5 milionů žen.

920 000 žen získalo přístup k iniciativám, jež usilují o zvýšené povědomí o jejich bezpečnosti, rozvoji jejich schopností a rozšíření příležitostí, které se jim nabízejí.*



INKLUZIVNÍ PODNIKÁNÍ

Do roku 2020 budeme mít pozitivní vliv na životy 5,5 milionu lidí.

650 000 drobných zemědělců a **1,5 milionu** maloobchodníků získalo přístup k iniciativám ke zlepšení zemědělských dovedností a navýšení příjmů.*

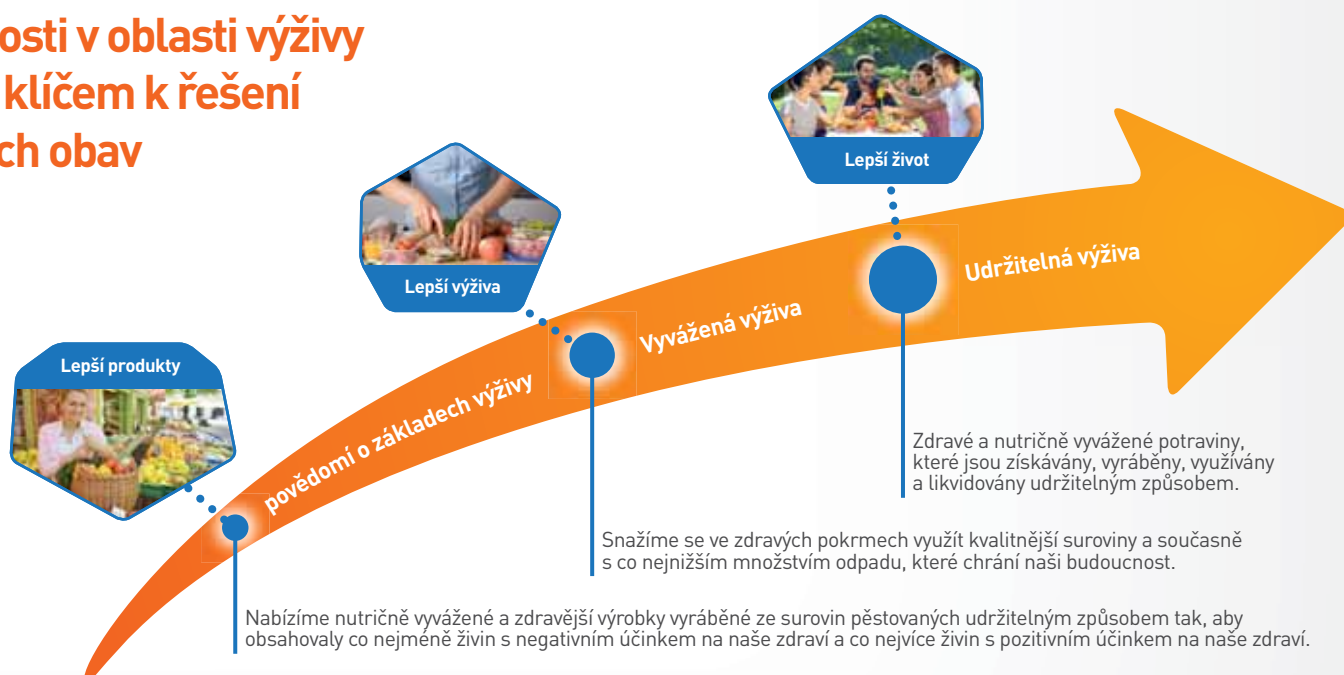


- * Naše ekologické cíle jsou vyjádřeny na bázi „koncového spotřebitele“. To znamená na jednotlivé použití nebo porci produktu.
- † V sedmi zemích s nedostatečnými zdroji vody, což představuje asi polovinu světové populace.
- † V roce 2016 kolem 300 000 žen mělo přístup jak k iniciativám spadajícím pod kategorii Příležitosti pro ženy, tak Inkluzivní podnikání.
- † Zajištěno společností PricewaterhouseCoopers (PwC). Podrobnosti a podklady pro přípravu reportu najdete na www.unilever.com.

Obsah

4	Spolupráce s Vím co jím a piju
5	Kalkulace nutričně vyvážených pokrmů
6–7	Týdenní inspirační menu
8–9	Salát Waldorf s brokolicí a čočkou
10–11	Králík cibulář se zeleninovým ratatouille a petrželovými bramborami
12–13	Asijské vepřové nudličky s pestrou zeleninou, jasmínová rýže s koriandrem
14–15	Krůtí závitky se špenátem a paprikovou rýží
16–17	Fazole v tomatové omáčce se sázeným vejcem, chléb
18–19	Drůbeží játra s ananase a jablky, rozinková rýže
20–21	Kuřecí kousky na žluté paprice, hrášková rýže
22–23	Pečená treska s krustou z kukuřičných lupínků, dýňovo-bramborová kaše
24–25	Závitky z pečeného lilku doplněný mozzarellou a rajčaty, kuskus
26–27	Pečené kuřecí stehno se sicilskou caponatom a tymiánovou rýží
28–29	Naše produkty

Znalosti v oblasti výživy jsou klíčem k řešení našich obav



Spolupráce se s Víím, co jím a piju

Zlepšení zdraví a životního stylu je jedním z našich cílů do roku 2020. Při přípravě brožury s recepty pro školní stravování jsme se rozhodli spolupracovat s neziskovou organizací Víím, co jím a piju, která dlouhodobě podporuje zásady správné výživy a zdravý životní styl. Naše recepty jsou sestavovány tak, aby splňovaly kritéria pestré a vyvážené stravy, a díky tomu se mohou pyšnit certifikací logem Víím, co jím.



Co je program Víím, co jím a piju?



Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices Programme“. Program vznikl na základě výzvy Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu (FAO). Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

Hlavním cílem programu je:

- motivovat veřejnost k aktivní péči o zdraví
- vyvolat u veřejnosti zájem o zdravý životní styl
- podporovat veřejnost ve výběru potravin, které vyhovují parametrům zdravé výživy
- pomáhat v prevenci chronických onemocnění souvisejících s výživou

Dlouhodobě organizace pomáhá spotřebitelům v orientaci na trhu potravin a zlepšuje povědomí široké veřejnosti o správné výživě a zásadách zdravého životního stylu. Posuzuje potraviny z výživového hlediska a sleduje v potravinách obsah rizikových živin, jejichž nadměrný příjem souvisí s rozvojem neinfekčních chronických onemocnění souvisejících s výživou:

- nenasycené mastné kyseliny
- transmastné kyseliny
- sůl
- přidaný cukr

Potravinám, které splňují kritéria programu, uděluje logo „Vím, co jím“. To pomáhá spotřebitelům s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Proces udělování loga Víím, co jím je objektivní, nezávislý a důvěryhodný díky:

- jasné stanoveným a vědecky podloženým kritériím
- ověření nutričních hodnot analýzou v akreditované laboratoři
- hodnocení nezávislou certifikační společností

Více o iniciativě Víím, co jím a piju naleznete na www.vimcojim.cz. Tento web je také vhodným zdrojem informací o výživě, o pohybu a o zdravém životním stylu.

6 klíčových rad, jak připravit lákavé a atraktivní pokrmy

Ukážeme si klíčové rady, jak připravit pokrmy zdravěji, a přitom zachováme jejich chuť. Navíc pokud použijeme přitažlivější a lákavější název pokrmů, snáze tím inspirováme strávníky ke zdravější volbě bez kompromisů.

- dostatek zeleniny
- nižší obsah tuku
- přiměřená velikost porcí
- grilování
- použití čerstvých přísad
- méně energie (kalorií)

Zdravý způsob vaření může jít ruku v ruce s principy udržitelnosti. To například znamená v praxi méně živočišných a více rostlinných produktů. Zaměřujeme se na nutričně vyvážené potraviny, které jsou získávány, vyráběny, využívány a případně i likvidovány šetrnými postupy v duchu zásad udržitelného rozvoje.



Kalkulace nutričně vyvážených receptů

Teorie výpočtů

- Různé výpočetní metody u jednoho receptu mohou vést k různým výsledkům. Proto je zapotřebí mít jednu harmonizovanou metodu výpočtu.
- K výpočtu příjmu živin na 1 porci (jak se uvádí na obalech) je třeba sečíst množství živin jednotlivých složek dle množství dané složky v receptu a vydělit je počtem porcí:

$$\text{Výživová hodnota na porci} = \frac{\Sigma (\text{výživová hodnota na 100 g potraviny} / 100 \text{ g} \times \text{hmotnost potraviny používané v rámci receptu})}{\text{Počet porcí dle receptu}}$$

- Pro většinu výpočtů u receptů se používají výživové hodnoty potravin ve stavu, jak jsou prodávány.
- Výživová hodnota běžných surovin je k dispozici v profesionálních databázích potravin (např. NutriPro).
- Pro správný výpočet potřebujeme znát hmotnost každé jednotlivé položky po přípravě (vaření, příprava v páře, dušení, smažení atd.). Pokud se uvádějí výživové hodnoty na 100 g, musíme znát hmotnost pokrmu v gramech.
- Nejlepší způsob je zvážit přísady po jejich přípravě, nicméně ne vždy to může být jednoduché.
- Hmotnost všech surovin se během přípravy mění různým způsobem, největší změny hmotnosti jsou u příloh jako rýže nebo těstoviny.
- Z literatury můžeme využít výtěžnostní faktory, které uvádějí očekávané změny hmotnosti u jednotlivých surovin při konkrétních způsobech přípravy.



Výživové hodnoty různých druhů mas na 100 g

Potravina	Energie	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	z toho cukry [g]	Tuky [g]	z toho mastné kyseliny	Vláknina [g]	Sůl [g]	Omega 3	Omega 6 [g]
Krůtí, krocán, prsa, pouze maso, syrové	111 kcal	23,42	0,00	0,00	1,18	0,40	0,00	1,22	-	-
Krůtí, krocán, stehna, maso a kůže, syrové	151 kcal	19,02	0,00	0,00	7,70	2,20	0,00	1,57	-	-
Vepřové maso, plec, vykostěné, libové a tuk, syrové, průměr	245 kcal	17,36	0,00	0,00	19,00	7,10	0,00	1,42	-	-
Vepřové maso, krkovička s kostí, libové maso a tuk, syrové, průměr	186 kcal	17,42	0,00	0,00	12,36	4,30	0,00	1,46	-	-
Vepřové maso, kotleto, vykostěné, libové, syrové, průměr	123 kcal	23,80	0,00	0,00	2,40	1,00	0,00	1,34	-	-
Vepřové maso, syrové, průměr	304 kcal	15,03	0,00	-	26,54	9,80	0,00	1,20	-	-
Vepřové maso, zadní kýta, libové maso a tuk, syrová, průměr	222 kcal	18,74	0,00	0,00	15,69	5,40	0,00	1,46	-	-
Kližka hovězí	134 kcal	22,17	0,00	0,00	5,01	3,50	0,00	1,58	-	-
Hovězí kýta, zadní, bez kostí, maso a tuk, řezý, syrové, průměr	135 kcal	22,83	0,00	0,00	4,04	1,70	0,00	1,42	-	-
Hovězí maso, top round steak, vykostěné, libové maso a tuk, řezý, syrové, průměr	132 kcal	22,37	0,00	0,00	3,96	1,70	0,00	1,45	-	-
Hovězí, svíčková, pečeně, libové maso, syrové, průměr	141 kcal	21,79	0,00	0,00	5,14	2,20	0,00	1,47	-	-
Hovězí, roštěná, strip loin pečeně, vykostěné, libové maso, syrové	132 kcal	22,53	0,00	0,00	3,95	1,70	0,00	1,43	-	-
Kuřecí prsní řízky, syrové (bez kostí a kůže), průměr	104 kcal	19,75	0,00	0,00	2,73	0,60	0,00	7,75	-	-
Kuře, brojler, stehna, maso, chlazené, syrové	127 kcal	19,06	0,00	0,00	5,09	1,30	0,00	2,06	-	-
Králičí maso průměr	146 kcal	19,30	0,00	0,00	7,62	0,70	0,00	1,08	-	-
Kapr, syrový, evropské zdroje, průměr	116 kcal	18,00	0,00	0,00	4,80	1,00	0,00	0,72	-	-
Pstruh, různé druhy, syrové	148 kcal	20,77	0,00	0,00	6,61	1,10	0,00	1,25	1,10	0,40
Tuňák (AKU), čerstvé, syrové	103 kcal	22,00	0,00	0,00	1,01	0,30	0,00	0,89	0,30	0,00
Štika, žlutá štika, syrové	93 kcal	19,14	0,00	0,00	1,22	0,20	0,00	1,22	0,30	0,10
Treska, syrová	87 kcal	18,91	0,00	0,00	0,72	0,10	0,00	1,63	0,20	0,00
Losos, atlantský, divoký, syrový	142 kcal	19,84	0,00	0,00	6,34	1,00	0,00	1,06	2,00	0,40
Kapr, syrový, severoamerické zdroje, průměr	126,90 kcal	17,80	0,00	0,00	5,60	1,10	0,00	1,15	0,70	0,70

Zdroj: databáze NutriPro, zpracováno o.p.s. Víím co jím a piju.

INSPIRAČNÍ MĚSÍČNÍ JÍDEL

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

1. TÝDEN

Zeleninový vývar se sýrovým svítkem

1. Losos se šafránovou omáčkou s gratinovanými bramborami a brokolicí
 2. Penne s houbovým ragú a bylinkami
- Hlávkový salát

Polévka z červené čočky

1. Asijské vepřové nudličky s pestrou zeleninou, jasmínová rýže s koriandrem
 2. Koprová omáčka s vařeným vejcem a rybí kostkou, brambor
- Salát z čínské zeli

2. TÝDEN

Rajčatová polévka s vločkami

1. Krutík z závitek se špenátem a paprikovou rýží
 2. Vepřové ledvinky po indicku, rýže s cizrnou
- Okurkový salát

Krkonošské kyselo

1. Zapečené houbové fleky s kysaným zelím
 2. Zadělávané rybí ragú se zeleninou a vařeným bramborem
- Ovoce

3. TÝDEN

Hovězí polévka s lámankou a hráškem

1. Plněný paprikový lusk s rajskou omáčkou a bramborem
 2. Drůbeží játra s ananášem a jablky, rozinková rýže
- Pudink

Brokolicová polévka s bramborem

1. Kuřecí kousky na žluté paprice, hrášková rýže
 2. Salát s tuňákem, olivami, těstovinami a rajčaty
- Tzatziki

4. TÝDEN

Zeleninový vývar s drožďovými knedlíčky

1. Krutík z nudličky na kari, vařený květák, těstovina
 2. Závitek z pečeného lilku, doplněný mozzarellou a rajčaty, kuskus
- Ledový salát

Bramborová polévka

1. Tvarohové knedlíky se zakysaným krémem a jahodami
 2. Králík cibulář se zeleninovým ratatouille a petrželové brambory
- Pudink s ovocem

Červeně označené názvy jídel najdete detailně rozpracované na dalších stránkách.

NÍČEK PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

STŘEDA

Česneková polévka s bramborem, krupkami a sýrem

1. Hovězí vařené maso s okurkovou omáčkou a celozrnným knedlíkem
2. Salát Waldorf s brokolicí a čočkou

Ovoce

Mrkvová polévka

1. Mletý řízek s cizrnou a sýrem, bramborová kaše s jarní cibulkou
2. Špenátové halušky se sýrovou omáčkou a sázeným vejcem

Kompot

Pórková polévka s jáhlami

1. Rybí fileť zapečený se sýrem a jablkem, šťouchané brambory
2. Rýžový nákyp s tvarohem a meruňkami

Strouhané jablko v jogurtu

Slepičí vývar s masem a nudlemi

1. Přírodní hovězí plátek s dušenou kapustou a špeclími
2. Cizrnová kaše s fazolovým ragú

Kefír

ČTVRTEK

Květáková polévka se zeleninovými nudličkami

1. Pečené kuřecí stehno se sicilskou caponatu a tymiánovou rýží
2. Bramborové šišky sypané mákem a opraženou strouhankou

Ovocné mléko

Zeleninový vývar s orestovanou krupicí a vejcem

1. Vepřová roláda s dušenou mrkví a pórkovými bramborami
2. Fazolovo-houbový guláš s tomaty a římským hrachem, chléb

Hlávkový salát

Čočková polévka

1. Zeleninové lečo s vejcem, chléb
2. Masové kuličky v tomatové omáčce s tarhoňou

Malino-jogurtový nápoj

Hovězí vývar s pohankovým kapáním a zeleninou

1. Pečená treska s krustou z kukuřičných lupínků, dýňovo-bramborová kaše
2. Květákový mozeček s vejci a pažitkovým bramborem

Rajčatový salát s jarní cibulkou

PÁTEK

Houbový vývar s hlívou a bylinkovým strouháním

1. Fazole v tomatové omáčce se sázeným vejcem, chléb
2. Vepřové výpečky se šouletem, okurkou a chlebem

Salát z mladého špenátu

Hráškový krém

1. Rizoto s krabím masem a zeleninou, sypané sýrem
2. Čevapčiči s remuládou ze zakysaného krému, zeleninovou oblohou a šťouchaným bramborem

Salát z červeného zelí s jablky

Rybí polévka

1. Vepřový vrabec s kedlubnovým zelím a bramborovými špalíčky
2. Plněná tortilla s kuřecím masem a čerstvou zeleninou

Ovoce

Polévka z kyselého zelí

1. Špagety se zeleninovo-tomatovou omáčkou, sypané sýrem
2. Bramborový guláš s houbami a bylinkami

Hlávkový salát



TIP

Černý pigment čočky Beluga obsahuje antioxidanty, které se rovněž nacházejí ve velké míře v bobulovém ovoci. Je také dobrým zdrojem vitaminů B a minerálních látek (např. železa a hořčíku).

Salát Waldorf s brokolicí a čočkou



Suroviny na 10 porcí

Salát	
1,5 kg	Celer (bulva) nakrájený na tenké nudličky
220 g (6 stonků)	Řapíkatý celer
300 g (1 ks)	Brokolice
500 g (3 ks)	Jablko nakrájené na nudličky nebo plátky
300 g	Hroznové víno
100 g	Vlašské ořechy
200 g	Černá čočka (Beluga)

Dresink

300 g	Hellmann's Yofresh
120 g	Bílý jogurt
20 g (1 PL)	Hellmann's Hořčice
120 ml	Mošt z jablek

Výživové údaje na 100 g

Energie	90 kcal
Bílkoviny	2,7 g
Sacharidy	11,1 g
z toho cukry	4,7 g
Tuky	4,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Vláknina	2,35 g
Sůl	0,31 g

Příprava

Salát

- Propláchnutou čočku uvaříme do měkka (cca 10 minut), brokolici povaříme asi 7 minut, zchladíme ve studené vodě (zůstane svěží zelená barva) a rozdělíme na drobné růžičky (košťál pokrájíme na jemné nudličky).
- Opláchnuté hroznové víno přepůlíme a ořechy posekáme nahrubo. Řapíkatý celer podle potřeby oloupeme a nakrájíme na jemné plátky nebo nudličky.

Dresink

- Dresink připravíme smícháním jogurtu, moštu, yofresh a hořčice.

Servírování

- Všechny suroviny dáme do mísy, zalijeme dresinkem a opatrně promícháme. Rozdělíme na jednotlivé porce.

TOP produkt

Hellmann's Yofresh 5 l

- obsahuje 25% hm. řepkového oleje a 15% hm. pasterizovaného jogurtu





TIP

Králíčí maso je lehce stravitelné, má nízký obsah kolagenu a tuku. Výhodou králíčího masa je kratší doba tepelného zpracování a převažující zastoupení tuků s nenasycenými mastnými kyselinami, které jsou pro člověka mnohem příznivější než tuky s převahou nasycených mastných kyselin.

Králík cibulář se zeleninovým ratatouille a petrželovými bramborami



Suroviny na 10 porcí

Králík	
1,2 kg	Králíčí stehna
350 g	Cibule žlutá nakrájená na hrubo
5 g	Tymián čerstvý
60 g	Rama Culinesse Profi
3 ks	Bobkový list
3 ks	Jalovec
6 ks	Nové koření
60 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
150 g	Strouhanka z chleba typu Šumava

Ratatouille

400 g	Knorr Ratatouille
200 g	Cuketa
130 g	Cibule žlutá
60 g	Rama Culinesse Profi

Výživové údaje na 100 g

Energie	131 kcal
Bílkoviny	8,3 g
Sacharidy	11,3 g
z toho cukry	2,1 g
Tuky	6,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,6 g
Vláknina	1,24 g
Sůl	0,84 g

Brambory

10 g	Sůl
1,5 kg	Brambory
30 g	Petržel hladkolistá, nakrájená nať
100 g	Rama Profi

Příprava

Králík

- Porce králíka potřeme polovinou kuřecí essence a posypeme tymiánem. Dáme do chladu na hodinu odležet. Troubu předehřejeme na 180 °C.
- V kastrolu na tuku opékáme cibuli asi 10–15 minut dozlatova. Pak přidáme porce králíka a opečeme je ze všech stran, aby se maso zatáhlo. Přidáme koření a zalijeme vodou a druhou polovinou kuřecí essence a přisypeme chlebovou strouhanku.
- Přivedeme k varu, přiklopíme a dáme do trouby nebo konvektomatu. Pečeme zhruba 1,5 hodiny, až je maso téměř měkké.
- Nakonec králíka odklopíme a dopečeme dozlatova.

Ratatouille

- Cuketu a cibuli nakrájíme na kostky a společně orestujeme, přidáme ratatouille a celé prohřejeme.

Servírování

- Podáváme s omaštěnými vařenými petrželovými bramborami a pečenou zeleninou.

TOP produkt

Knorr Ratatouille 2,5 kg

- Vyrobeno z cca 2,5 kg zeleniny
- Speciálně ochucená směs z několika druhů zeleniny





TIP

Pokud by se vám 1 porce zdála příliš veliká, můžete snížit množství mrkve a zelených fazolek na 150 g. Tato změna ovlivní množství vlákniny v receptu.

Asijské vepřové nudličky s pestrou zeleninou, jasmínová rýže s koriandrem



Suroviny na 10 porcí

Nudličky se zeleninou	
1 kg	Vepřová kýta
450 g	Mrkev
450 g	Zelené fazolové lusky
150 g	Paprika čerstvá mix
100 g	Červená cibule
150 g	Brokolice
100 g	Řepkový olej
100 g	Knorr Pang Gang Omáčka chilli a rajčata
400 ml	Voda
20 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
Jasmínová rýže	
700 g	Jasmínová rýže
15 g	Koriandrová nať

Výživové údaje na 100 g

Energie	167 kcal
Bílkoviny	6,9 g
Sacharidy	18,5 g
z toho cukry	2,5 g
Tuky	7,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,7 g
Vláknina	1,2 g
Sůl	0,23 g

Příprava

Nudličky se zeleninou

- Vepřovou kýtu nakrájíme na nudličky a orestujeme na řepkovém oleji. Maso vyjmeme z pánve.
- Brokolici rozebereme na růžičky, mrkev nakrájíme na hrubší nudličky a spolu se zelenými fazolkami zblanšírujeme (vařící vodou nebo v konvektomatu párou). Dáme zchladit do ledové vody.
- Cibuli nakrájíme na měsíčky a papriku na nudličky. Orestujeme všechnu zeleninu od nejtvrďší po nejměkčí.
- Opečené maso vrátíme k zelenině a přidáme omáčku Pang Gang, konzistenci upravíme vodou. Dochutíme kuřecí essencí.

Jasmínová rýže

- Jasmínovou rýži uvaříme v páře nebo v rýžovaru. Podáváme s nasekaným čerstvým koriandrem.

TOP produkt

Knorr Pang Gang Omáčka chilli a rajčata 1 l

- Asijské omáčky nabízejí velmi jednoduché řešení pro dosažení originální chuti vašich pokrmů
- Jsou určeny ihned k použití, do teplých i studených pokrmů
- Snadno se v jídle rozpouštějí
- Pohodlné balení a jednoduché dávkování





TIP

Použitím krůtích prsou místo např. krůtích stehen s kůží jsme snížili celkové množství energie, tuku, nasycených mastných kyselin, které bychom měli v naší stravě omezovat a nahrazovat je nenasycenými mastnými kyselinami (dobrým zdrojem jsou např. rostlinné oleje a kvalitní výrobky z nich vyrobené, ořechy, semínka atd.).

Krůtí závitky se špenátem a paprikovou rýží



Suroviny na 10 porcí

Závitky

1,2 kg	Krůtí prsa
800 g	Čerstvý špenát
15 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
5 ks	Vejte
400 g	Mrkev
120 g	Rama Combi Profi
1 l	Voda

Rýže

120 g	Rama Culinesse Profi
120 g	Cibule žlutá
2 g	Hřebíček
10 g	Sůl
20 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
700 g	Knorr Rýže dlouhozrná
300 g	Paprika čerstvá mix

Výživové údaje na 100 g

Energie	133 kcal
Bílkoviny	9,0 g
Sacharidy	14,0 g
z toho cukry	0,9 g
Tuky	4,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Vláknina	1,2 g
Sůl	0,48 g

Příprava

Závitky

- Krůtí prsa rozklepeme pod potravinářskou fólií a potřeme kuřecí essencí.
- Maso poklademe spařeným špenátem, vařenou mrkví a půlkou vařeného vejce. Stočíme do závitků. Vložíme na GN plech, postříkáme tukem Combi Profi a podlijeme vývarem připraveným z kuřecí essence a vody.
- Přikryté pečeme v konvektomu na kombinaci horkého vzduchu a páry při 165 °C cca 40 minut.

Rýže

- Rýži propláchneme, vložíme na tuk a necháme zesklovatět, přidáme sůl, oloupanou cibuli, do které zapícháme hřebíček. Zalijeme vodou v poměru 1 : 1,5 l a přivedeme k varu. Poté na mírném ohni necháme pod pokličkou dodusit.
- Z hotové rýže vyndáme cibuli s hřebíčkem a vidličkou promícháme.
- Do hotové rýže zamícháme na kostičky nakrájenou čerstvou papriku.

TOP produkt

Knorr Professional Essence Kuřecí bujón 1 l

- Tekutá forma ulehčuje dávkování a skvěle se rozpouští v teplých i studených pokrmech
- Pokrmům dodává výraznou chuť
- Široké použití: polévky, omáčky, těstoviny, rizoto, marinády, dipy





TIP

Díky kombinaci fazolových lusků, bílých a červených fazolí spolu se sterilovanými rajčaty je pokrm bohatým zdrojem vlákniny a rostlinných bílkovin. Zelené fazolky obsahují vápník, železo, draslík, hořčík, vitaminy skupiny B, vitamin K, provitamin A a další prospěšné látky.

Fazole v tomatové omáčce se sázeným vejcem, chléb



Suroviny na 10 porcí

Tomatová omáčka

100 g	Cibule žlutá
10 g	Česnek
50 ml	Řepkový olej
300 g	Knorr Rajčatový protlak
700 g	Knorr Polparicca di Pomodoro Krájená rajčata
15 g	Knorr Professional Primerba Tymián
10 g	Cukr
10 g	Sůl
700 ml	Voda

Fazole

100 g	Zelené fazolové lusky
500 g	Bílé fazole (nevařené)
500 g	Červené fazole (nevařené)

Servírování

10 ks	Vejce
500 g	Chléb

Výživové údaje na 100 g

Energie	127 kcal
Bílkoviny	7,5 g
Sacharidy	18,9 g
z toho cukry	2,7 g
Tuky	2,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Vláknina	4,83 g
Sůl	0,39 g

Příprava

Tomatová omáčka

- Najemno nakrájenou cibuli a česnek zpěníme na oleji, přidáme a zarestujeme protlak, zalijeme krájenými loupanými rajčaty a vodou. Necháme povařit. Vše rozmixujeme tyčovým mixérem a dochutíme tymiánem, cukrem a solí.

Fazole

- Přes noc namočené fazole uvaříme do měkka a přidáme do rajčatové omáčky. Zelené fazolové lusky zblanšírujeme a také přidáme do tomatové směsi.

Servírování

- Podáváme s pečeným sázeným vejcem a chlebem.

TOP produkt

Knorr Polparicca di Pomodoro Krájená rajčata 2,55 kg

- Z rajčat pěstovaných udržitelným způsobem
- Vyrobeno z cca 3,3 kg rajčat





TIP

Drůbeží játra jsou bohatým zdrojem železa a obsahují vysoké množství vitaminů rozpustných v tucích. Patří mezi nejbohatší zdroj vitamínu A. Mají také vysoký obsah vitamínu D a najdeme v nich i vitamíny řady B, které jsou rozpustné ve vodě.

Drůbeží játra s ananasem a jablky, rozinková rýže



Suroviny na 10 porcí

Játra	
900 g	Drůbeží játra
60 g	Rama Culinesse Profi
650 g	Cibule žlutá
120 g	Ananas (konzerva)
120 g	Jablka
20 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
Rýže	
700 g	Knorr Rýže dlouhozrná
30 g	Rama Culinesse Profi
90 g	Rozinky
10 g	Sůl
100 g	Cibule
1 g	Hřebíček
150 g	Cizrna

Výživové údaje na 100 g

Energie	145 kcal
Bílkoviny	6,4 g
Sacharidy	21,7 g
z toho cukry	3,5 g
Tuky	3,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,8 g
Vláknina	1,33 g
Sůl	0,42 g

Příprava

Játra

- Nahrubo nakrájenou cibuli orestujeme na tuku, přidáme játra, která jsme předem promíchali s esencí, a propečeme.
- K měkkým játrům přidáme na kousky nakrájený ananas a pokrájená jablka zbavená jadřince s ponechanou slupkou.

Rýže

- Rýži propláchneme a vložíme na tuk. Pouze necháme zesklivatět, přidáme sůl, oloupanou cibuli, do které zapícháme hřebíček, opláchnuté rozinky, vařenou cizrnu a zalijeme vodou v poměru k rýži 1 : 1,5 l. Přivedeme k varu a na mírném ohni pod zakrytím necháme dodusit.
- Z hotové rýže odstraníme cibuli s kořením a promícháme.

Servírování

- Při výdeji uděláme v rýži důlek, do kterého vložíme porci jater s ovocem.

TOP produkt

Rama Culinesse Profi 0,9 l

- S máslovou příchutí
- Neprská, nepřipaluje se a umožňuje pečení při vyšších teplotách – až 200 °C
- Na pečení masa, ryb, zeleniny, hub
- Nahradí až 6 kostek přepuštěného másla





TIP

Drůbeží maso ve srovnání s ostatními nejpoužívanějšími druhy masa obsahuje méně tuku, a tím má i nižší energetickou hodnotu, zároveň má příznivější složení mastných kyselin.

Kuřecí kousky na žluté paprice, hrášková rýže



Suroviny na 10 porcí

Kuřecí kousky

1,2 kg	Kuřecí stehno bez kůže, vykostěné
500 g	Cibule
1,7 kg	Čerstvá paprika žlutá
50 g	Mouka hladká
15 g	Kurkuma
20 ml	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
400 ml	Rama Cremefine Profi Na vaření
80 ml	Rama Culinesse Profi
250 g	Čerstvá paprika červená
250 g	Jarní cibule

Hrášková rýže

700 g	Knorr Rýže dlouhozrná
30 g	Rama Culinesse Profi
300 g	Hrášek
10 g	Sůl

Výživové údaje na 100 g

Energie	129 kcal
Bílkoviny	6,0 g
Sacharidy	15,4 g
z toho cukry	2,6 g
Tuky	4,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,4 g
Vláknina	1,23 g
Sůl	0,37 g

Příprava

Kuřecí kousky

- Kuřecí maso zbavené kůže rozkrájíme na kusy, promícháme s essencí, poprášíme moukou a opečeme na tuku do zlatavé barvy. Vyjmeme z tuku a odložíme stranou.
- Oloupanou cibuli nakrájíme najemno a očištěnou žlutou papriku pokrájíme na menší kousky. Vložíme na tuk, krátce opečeme a přidáme kurkumu. Zalijeme vodou a přidáme zbylou essenci. Během dušení přidáme rostlinný krém, a jakmile je zelenina měkká, vše jemně rozmixujeme tyčovým mixérem.
- Přidáme opečené maso a společně podusíme cca 25 minut v konvektomatu při 170 °C.
- Červenou papriku a jarní cibuli nakrájíme na nudličky a použijeme jako vložku do podušeného kuřete.

Hrášková rýže

- Rýži propláchneme a vložíme na tuk. Pouze necháme zesklivatět, přidáme sůl a zalijeme vodou v poměru k rýži 1 : 1,5 l. Přivedeme k varu a na mírném ohni pod zakrytím necháme dodusit.
- Část hrášku rozmixujeme najemno a spolu s celým hráškem vmícháme do hotové rýže.

TOP produkt

Rama Cremefine Profi Na vaření 1 l

- Jedinečné spojení 70% podmáslí a rostlinného oleje
- Může se přidávat bezprostředně do teplých a kyselých pokrmů
- Udržuje své vlastnosti během chlazení a nesráží se během přehřívání





TIP

Ryby se snadno a rychle připravují, obsahují málo kalorií, ale hodně vitaminů a dalších prospěšných živin. Maso ryb obsahuje plnohodnotné bílkoviny a je velmi lehce stravitelné. Je také zdrojem mnoha minerálních látek a vitaminů (fosforu, jódu, selenu, draslíku, hořčíku, železa, vitaminů A, B6, B12 a D), polynenasycených mastných kyselin řady omega 3 a 6.

Pečená treska s krustou z kukuřičných lupínků, dýňovo-bramborová kaše



Suroviny na 10 porcí

Treska	
1,2 kg	Treska
300 g	Kukuřičné lupínky
40 g	Rama Combi Profi
15 g	Knorr Professional Essence Rybí bujón
3 ks	Vejsce
Kaše	
200 ml	Rama Cremefine Profi Na vaření
400 ml	Voda
700 g	Dýně, mražené pyré
90 g	Knorr Bramborová kaše s mlékem
5 g	Sůl
Servírování	
500 g	Brokolice
100 g	Rama Classic

Výživové údaje na 100 g

Energie	152 kcal
Bílkoviny	11,3 g
Sacharidy	14,1 g
z toho cukry	1,5 g
Tuky	5,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,8 g
Vláknina	1,4 g
Sůl	0,8 g

Příprava

Treska

- Tresku nakrájíme na jednotlivé porce a ochutíme esencí. Kukuřičné lupínky rozdrtíme. Vejce rozšleháme.
- Porci ryby položíme jednou stranou do ochuceného a rozšlehaného vejce a stejnou stranou do rozdrcených kukuřičných lupínků, položíme na GN plech, postříkáme tukem Combi Profi a vložíme do konvektomatu. Pečeme při 170 °C 8–10 minut.

Kaše

- Dýňové pyré ohřejeme. Vodu na bramborovou kaši přivedeme k varu, odstavíme na 3 minuty, aby měla voda 80–85 °C, přidáme směs na bramborovou kaši a dobře rozmícháme.
- Odstavíme na 2–3 minuty a ještě jednou promícháme.
- Hotovou bramborovou kaši promícháme s teplým dýňovým pyré, zjemníme rostlinným krémem na vaření a lehce osolíme.

Servírování

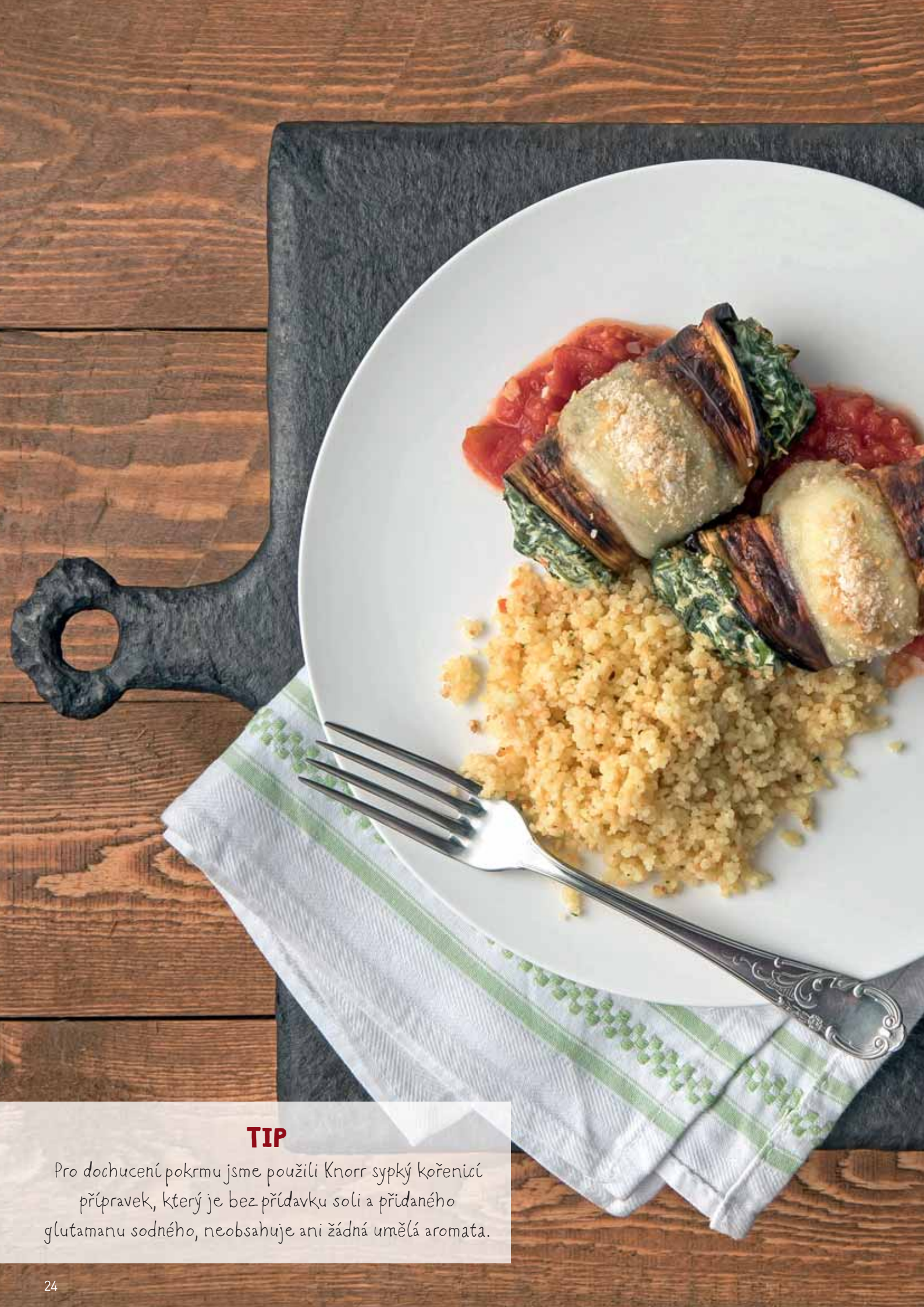
- Podáváme s růžičkami brokolice, které jsme uvařili ve vodě nebo páře a omastili rozpuštěným tukem.

TOP produkt

Knorr Bramborová kaše s mlékem 4 kg

- Maximálně blízko bramborové kaši připravované od základu a za pár minut
- Má výraznou a přirozenou bramborovou chuť bez rušivých pachutí
- Jemná hladká konzistence
- Stabilní v ohřevné vaně (4 hodiny), neřídne a nemění barvu





TIP

Pro dochucení pokrmu jsme použili Knorr sypký kořenící přípravek, který je bez přídavku soli a přidaného glutamanu sodného, neobsahuje ani žádná umělá aromata.

Závitky z pečeného lilku, doplněný mozzarellou a rajčaty, kuskus



Suroviny na 10 porcí

Závitky

1,3 kg	Čerstvý lilek
300 g	Sýr Mozzarella, nastrohaný/plátky
30 ml	Olivový olej
20 g	Knorr Professional Primerba Bazalka
800 g	Čerstvé špenátové listy
500 g	Tvaroh polotučný
0,5 g	Muškatový oříšek
6 g	Knorr Delikat Koření přípravek bez přídavku soli
15 g	Strouhanka

Kuskus

30 g	Řepkový olej
350 g	Kuskus
6 g	Knorr Delikat Koření přípravek bez přídavku soli
800 ml	Voda

Výživové údaje na 100 g

Energie	85,7 kcal
Bílkoviny	4,4 g
Sacharidy	10,2 g
z toho cukry	2,5 g
Tuky	3,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,2 g
Vláknina	2,01 g
Sůl	0,19 g

Servírování

1 kg	Knorr Polparicca di Pomodoro krájená rajčata
10 g	Česnek
20 g	Cukr

Příprava

Závitky z lilku

- Omyté lilky zbavíme konců a nakrájíme podélně na plátky (cca 5 plátků z kusu). Osolíme jemnou solí a necháme asi hodinu vypotit. Poté je opláchneme a osušíme.
- Troubu předehřejeme na 220 °C. Plátky lilků potřeme z obou stran olejem, který jsme smíchali s bazalkou, a vyskládáme je na plech (můžeme vyložit i pečícím papírem). Pečeme 15–20 minut doměkka, v průběhu pečení jednou otočíme.
- Mezitím přesypeme špenát do většího cedníku a přelijeme jej větším množstvím vroucí vody, aby zavadl. Pak jej řádně scedíme, vyždímáme a v míse smícháme s tvarohem, muškátovým oříškem a delikatem.
- Lilky vytáhneme z trouby a necháme mírně zchladnout. Na konec každého plátku dáme část špenátové směsi a zarolujeme. Rolky přendáme na zapékací GN plech, zasypeme nastrohaným sýrem nebo položíme plátek, posypeme strouhankou a zapečeme (asi 5 minut při 220 °C).

Kuskus

- Kuskus opražíme nasucho, přidáme olej, delikat, zalijeme vroucí vodou a na mírném ohni asi 1 minutu povaříme, pak odstavíme a pod přikrytím necháme dojit 20–30 minut. Na závěr vidličkou opatrně rozmícháme, aby byl sypký.

Servírování

- Rajčatovou směs prohřejeme, ochutíme česnekem a jemně osladíme. Rajčatovou směsí podléváme při výdeji zapečené lilkové závitky (2 závitky na porci).

TOP produkt

Knorr Delikat Koření přípravek bez přídavku soli 3 kg

- Bez přidaného glutamanu sodného
- Vysoká vydatnost 3 kg = 500 l





TIP

Caponata je sicilský pokrm, který je hodně podobný našemu leču. Do klasického receptu jsme navíc přidali fazole, díky kterým pokrm obsahuje požadované množství vlákniny.

Pečené kuřecí stehno se sicilskou caponatou a tymiánovou rýží



Suroviny na 10 porcí

Kuřecí stehno

2 kg	Kuřecí stehna kalibrovaná
40 g	Knorr Professional Essence Kuřecí bujón
40 g	Rama Culinesse Profi
40 g	Knorr Štáva k drůbežimu masu

Sicilská caponata

100 g	Cuketa
100 g	Cibule žlutá
50 g	Řapíkatý celer
60 g	Olivy černé bez pecky
100 g	Paprika žlutá
200 g	Knorr Ratatouille
80 g	Olivový olej
300 g	Fazole bílé velké, vařené

Tymiánová rýže

700 g	Knorr Rýže dlouhozrná
30 g	Rama Culinesse Profi
20 g	Knorr Professional Primerba Tymián
5 g	Sůl

Výživové údaje na 100 g

Energie	186 kcal
Bílkoviny	12,4 g
Sacharidy	17,4 g
z toho cukry	0,8 g
Tuky	7,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,4 g
Vláknina	1,2 g
Sůl	0,8 g

Příprava

Kuřecí stehna

- Kuřecí stehna promícháme s kuřecí esencí, vložíme na GN plechy potřené tukem Rama Culinesse Profi a upečeme v konvektomatu do zlatova. Výpek zahustíme směsí na drůbeží štávu.

Sicilská caponata

- Očištěnou zeleninu nakrájíme na hrubší kostky a opečeme prudce na olivovém oleji. Přidáme překrojené olivy, ve slané vodě vařené bílé fazole a dokončíme přidáním zeleninové směsi Ratatouille.

Tymiánová rýže

- Rýži propláchneme a vložíme na tuk. Pouze necháme zesklivatět, přidáme sůl, tymián a zalijeme vodou v poměru k rýži 1 : 1,5 l. Přivedeme k varu a na mírném ohni pod zakrytím necháme dodusit.
- Hotovou rýži vidličkou promícháme.

Servírování

- Pečené kuřecí stehno položíme na talíř spolu s teplou zeleninou a ochucenou rýží.

TOP produkt

Knorr Professional Primerba Tymián 340 g

- Ochucující pasta z bylinek s rostlinným olejem
- Lze použít do studené i teplé kuchyně



Chci mít množství soli
v pokrmu pod kontrolou
a zároveň vařit chutně.



Na Knorr Delikat Kořenící přípravek bez přídavku soli se mohu spolehnout.

Balení	1 × 3 kg
Dávkování	6 g/1 l
Vydatnost z 1 balení	500 l



Bez přidaného glutamanu sodného



Bez umělých barviv



Vysoká vydatnost 3 kg = 500 l



Kolik soli můžeme konzumovat?

Doporučený denní příjem dle nejnovějších výživových doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by neměl **být vyšší než 5 g soli (2 g sodíku) u dospělé osoby**, k tomuto cíli se přiklání nejvýznamnější světové i národní odborné společnosti zabývající se problematikou výživy. Vysoký příjem soli vede k závažným zdravotním problémům na celém světě. Je jednou z příčin zadržování vody v těle, onemocnění ledvin či zvyšování krevního tlaku. Vysoký krevní tlak je jedním z rizikových faktorů pro vznik srdečně cévních onemocnění, způsobuje mrtvici, infarkt či selhání srdce.

Vyšší příjem soli navíc tlumí citlivost chuťových buněk a tím klesá vnímání slané chuti, proto lidé více dosolují. Děti zvyklé na vyšší příjem soli odmítají méně slaná jídla.

V roce 2010 Unilever přijal veřejný závazek, v rámci představení svého dlouhodobého plánu udržitelného rozvoje, pomoci spotřebitelům snížit jejich příjem soli. Do roku 2020 bude 75 % potravin z našeho portfolia obsahovat takové množství soli, aby byl dosažen cíl doporučeného denního příjmu soli 5 g/den. V roce 2014 bylo v souladu s tímto cílem denního příjmu soli 5 g/den 60 % našeho portfolia. Dosažení tohoto cíle v roce 2020 vyžaduje významný posun v chování spotřebitelů a podporu od klíčových zainteresovaných stran, což nám napomůže ovlivňovat iniciativy ke snižování příjmu soli a vytvořit takové nákupní prostředí, ve kterém spotřebitelé mohou zvolit produkty a pokrmy s nižším obsahem soli.

5 g soli/den představuje jednu zarovnanou kávovou lžičku. Toto množství je bezpečné a pro zdraví neškodné, jelikož organismus je schopen bez obtíží nadbytek soli vyloučit ledvinami do moče. U školních dětí je doporučován nižší příjem než 5 g/den.

Naše produkty



Rama
Profi 1 kg



Rama
Classic 500 g



Rama Culinesse
Profi 0,9 l



Rama Combi
Profi 3,7 l



Rama Cremefine Profi Na
vaření 1 l



Knorr Professional
Primerba Tymián
340 g



Knorr Professional
Primerba Bazalka
340 g



Knorr Professional
Essence Kuřecí
bujón 1 l



Knorr Professional
Essence Rybí
bujón 1 l



Knorr Pang Gang
Omáčka chilli
a rajčata 1 l



Knorr Štáva k drůbežímu
masu 1,1 kg



Knorr
Rataouille 2,5 kg



Knorr Polparicca
di Pomodoro krájená
rajčata 2,55 kg



Knorr Rajčatový protlak
0,8 kg



Knorr Bramborová
kaše s mlékem 4 kg



Knorr Rýže
dlouhozrná 5 kg



Hellmann's
Yofresh 5 l



Hellmann's
Hořčice 3 kg

VÍCE ŠKOLNÍCH RECEPTŮ A INSPIRACE NALEZNETE NA WWW.UFS.COM

UNILEVER ČR, spol. s r. o.
Rohanské nábřeží 670/17, 186 00 Praha 8
infolinka: 844 222 844
e-mail: infolinka@unilever.com
www.ufs.com

