

# SBORNÍK RECEPTŮ NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY



MATEŘSKÁ ŠKOLA

---

Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450

**Mateřská škola Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450**

## Úvod

V rámci zapojení školy do projektu Skutečně zdravá škola, působí v naší škole tzv. „Akční skupina“.

Cílem skupiny je průběžně vyhodnocovat a celkově zlepšovat úroveň stravování v MŠ.

Akční skupina přináší nové praktické náměty pro vzdělávání dětí v oblasti zdravého stravování. Její členové prezentují a projednávají své návrhy na operativních schůzkách.

Akční skupina usiluje o spolupráci všech zaměstnanců, rodičů a veřejnosti na zkvalitňování školního stravování. Jednou z forem spolupráce skupiny je tento průběžně vznikající „**Sborník receptů naší školní jídelny**“, který slouží ke sdílení zdravých a chutných receptů mezi školou a rodiči i rodiči navzájem a jež školka zařazuje ve svém jídelníčku.

## POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2017

### ČOČKOVÁ POMAZÁNKA SE ŠUNKOU

*Na přípravu pomazánky budete potřebovat:*

- 50g čočky
- 40g šunky
- 80g pomazánkového másla
- 20g kyselých okurek
- 10g česneku
- sůl dle chuti



*Postup:*

Čočku uvaříme, umeleme se šunkou a okurkami, smícháme s ostatními surovinami a dochutíme. Pomazánku mažeme na chléb či knuspi chlebíček.

## RYCHLÁ POMAZÁNKA ZE ŠUNKY A SÝRA

*Na přípravu pomazánky budete potřebovat:*

- 100g šunky
- 50g eidamu
- 100g zakysané smetany

*Postup:*

Šunku s eidamem nastroháme a smícháme se zakysanou smetanou.

## TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

*Na přípravu pomazánky budete potřebovat:*

- 100g tvarohu
- 20g zakysané smetany
- 50g pomazánkového másla
- 50g salátové okurky
- česnek a sůl dle chuti
- můžete ozvláštnit sladkou paprikou

*Postup:*

Tvaroh, zakysanou smetanu a pomazánkové máslo důkladně ušleháme, přidáme česnek, červenou papriku, podle chuti osolíme. Nakonec vmícháme nastrohaný okurek. Mažeme na grahamové pečivo.



## POMAZÁNKA FALEŠNÝ HUMR

*Na přípravu pomazánky budete potřebovat:*

- 100g mrkve
- 100g celeru
- 100g pomazánkového másla
- 50g másla
- 1 ks vejce
- česnek, hořčice, sůl

*Postup:*

Mrkev, celer a vejce uvařené natvrdo nastrouháme najemno a vyšleháme se sýrem a máslem. Dochutíme česnekem, hořčicí a solí.

## POMAZÁNKA CIZRNOVÁ SE ŠUNKOU

*Na přípravu pomazánky budete potřebovat:*

- 90g pomazánkového másla
- 40g másla
- 50g cizrny / případně 40g cizrny a 20g šunky
- 20g cibule
- mléko dle potřeby
- sůl, pažitka

*Postup:*

Předem namočenou cizrnu uvaříme do měkka, scedíme a pomeleme, přidáme společně s jemně nasekanou cibulí (šunkou) do utřeného másla se sýrem, zjemníme mlékem, ochutíme a vše dobře vyšleháme. Přidáme pažitku.

# RECEPTY NAŠICH MAMINEK

## pohanková, špaldová nebo ovesná kaše od maminky

(kaše, které zasytí a dodají energii.)

*Na přípravu kaše budete potřebovat:*

- 1:2 ovesné vločky a voda, mléko, rostlinné mléko (např. mandlové)
- cokoliv, na co máte zrovna chuť. (ovoce, med a sirupy, marmeláda, kakaové boby, pravé kakao, oříšky, sušené ovoce...)



*Postup:*

Pohanku, špaldu nebo oves uvaříme ve vodě či v rostlinném mléce. Ihned po pár minutách varu získáte kašovitou konzistenci. Po vychladnutí přidáme rozmačkaný zralý banán nebo marmeládu. Já sama si dělám domácí vločkovou a přidávám si do ní kakaové boby (stačí i klasické kakao či skořice). Tyto kaše opravdu doporučuji, jsou výživné (pomineme-li cukr v kakau případně v marmeládě) a jejich výhodou je i nespočet variací, které si můžete upravit dle vlastní chuti.

(maminka Lucie K.)

# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2018

## ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

Porcí: 5

### SUROVINY:

čočka	75 g
máslo	75 g
rajčatový protlak	15 g
mrkev	25 g
celer	10 g
petržel	10 g

### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě doměkka. Čočku přebereme, propláchneme, zalijeme vodou a necháme ½ hodiny máčet. V čisté vodě čočku přivedeme k varu a vaříme asi 30 minut až je čočka měkká. Vychladíme a rozmixujeme. Přidáme sůl, máslo, rajčatový protlak, vařenou strouhanou zeleninu a vše vyšleháme. Pomazánku mažeme na pečivo.

*Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, roztíratelným tukem (Rama, Perla, apod.)*



## ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA

Porcí: 5

### SUROVINY:

špenát	160 g
vejce	1 ks
sůl	2,5 g
česnek	4,5 g
máslo	40 g
přírodní sýr	40 g



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Špenát podusíme (bez cibule) a přidáme do vymíchané hmoty z másla a přírodního sýra (např. Lučina, žervé). Lze přidat česnek, strouhaná vařená vejce, mletý kmín. Podle chuti dosolíme a ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

## POMAZÁNKA CIZRNOVÁ

Porcí: 4

### SUROVINY:

1 konzerva cizrny (asi 400 g)
2-3 stroužky česneku
80 g másla
80 g Lučiny nebo žervé
100 g bílého jogurtu



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Cizrnu necháme okapat a rozmixujeme společně s máslem, jogurtem, Lučinou a česnekem na hladkou kaši. Osolíme, opeříme. Podáváme s chlebem nebo s bagetou.

*Můžeme také použít suchou cizrnu. Zacházíme s ní stejně jako s hrachem nebo fazolemi - necháme přes noc namočenou ve studené vodě a potom uvaříme.*

## POMAZÁNKA ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPY

Porcí: 4

### SUROVINY:

1 syrová řepa  
200 g pomazánkové máslo  
200 g Lučiny  
sůl, pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Řepu oloupeme, omyjeme a nastrouháme. Poté ji smícháme s Lučinou a pomazánkovým máslem. Dochutíme solí a pepřem. Po promíchání necháme chvíli vychladit v lednici.



(ochutnávka pomazánek pro rodiče na Den Země dne 19. 4. 2018)

# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2019

## POMAZÁNKA Z UZENÉHO TOFU

Porcí: 5

### SUROVINY:

uzené tofu	100 g
lučina	150 g
jogurt bílý	100 g
olej	15 g
hořčice	7,5 g
sůl	
cibule	25 g
zelená nat'	

### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Sýr lučinu, jemně strouhané uzené tofu, olej, jogurt a hořčici vyšleháme do hladka. Přidáme sekanou cibuli, podle chuti přisolíme a okořeníme sekanou zelenou natí, popř. dobromyslí a promícháme. Podáváme ihned nebo vychladíme pro pozdější výdej s celozrnným pečivem. Lučinu můžeme částečně nebo zcela nahradit pomazánkovým máslem.



## POMAZÁNKA S RAJČATY

Porcí: 5

### SUROVINY:

tvářoh měkký	145 g
máslo	45 g
rajčata	85 g
sůl	5 g
pažitka	10 g



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Do nádoby na šlehání dáme tvářoh, máslo, sůl a další potraviny dle receptury. Vše vyšleháme do pěny, zdobíme omytou jemně nakrájenou pažitkou. Hned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

*Tvářoh můžeme částečně nebo zcela nahradit lučinou.*

## ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA SE STROUHANÝM VEJCEM

Porcí: 5

### SUROVINY:

špenát mražený	160 g
olej	20 g
cibule	23,5 g
vejce	40 g
máslo	40 g
lučina	125 g
česneková pasta	



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme špenát a necháme vydusit. Přidáme máslo, lučinu, dle chuti sůl, přidáme nastrouhané natvrdo uvařené vejce, můžeme přidat česnekovou pastu. Vše zamícháme a mažeme na pečivo.

*Lučinu můžeme částečně nebo zcela nahradit pomazánkovým máslem.*

## POMAZÁNKA ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPY

.....byla rodičům nabídnuta k ochutnávce na Den země v roce 2018 a pro velký úspěch jsme ji připravili znovu.





Velký úspěch mezi rodiči měla pomazánka špenátová se strouhaným vejcem  
a pomazánka z uzeného tofu.

Rodiče uvítaly pomazánku ze syrové řepy a své oblíbené si „našla“ i pomazánka  
zeleninová s rajčaty.

(ochutnávka pomazánek pro rodiče na Den Země dne 24. 4. 2019)

# Recepty ze semináře Skutečně zdravé školy dne 9. 1. 2020 pro rodiče, pedagogy a zaměstnance školní jídelny

2020

## Mrkvovo-čočková pomazánka

100g suché červené čočky uvařit. Na malém množství tuku dát osmahnout 250g mrkve, 50g celeru, 1 cibuli. Následně všechny ingredience rozmixovat a dochutit solí nebo ume octem. Pokud vám nepůjde mixovat, přidejte trochu vody či olivového oleje.

## Hrášková pomazánka

Půl balíčku mraženého hrášku dáme podusit k 1 větší červené cibuli, kterou lehce osmahneme, aby změkla a rozvoněla se, 5 sušených jemně nakrájených rajčat, špetka soli nebo tamari omáčka dle chuti. Následně všechny ingredience rozmixovat a dochutit solí nebo ume octem. Pokud vám nepůjde mixovat, přidejte trochu vody či olivového oleje.

## Jablkové košíčky

100 g mletého máku

4 lžice mandlové mouky – rozemleté mandle, lze použít i vlašáky či jiné ořechy

3 strouhaná jablka

1 lžice medu

2 vejce

50g rozmixovaného kokosu + 1 lžice kokosového tuku.

Vše smícháme, naplníme do muffinů a pečeme cca 30 min na 180°C. Lze udělat i jako koláč, nedávat do formiček.

## Pohankový perník

250 gramů loupané pohanky večer namočíme do vody spolu s cca 40 gramy vlašských ořechů, necháme do rána sáknout vodu a následně slijeme. Přidáme 170 ml vody, 150g datlové pasty nebo jiné sladidlo dle chuti, 40 g kakaa, ¾ prášku do pečiva, 40 g brusinek, 5 lžic strouhaného kokosu a 1-2 lžice perníkového koření. Vše řádně rozmixujeme.

Směs nalejeme na kokosem vysypanou formu a pečeme při 180 st. cca 30-40 min.

Po vychladnutí potřeme kvalitní marmeládou a polijeme alespoň 70% čokoládou nebo posypeme kokosem.



recepty a ochutnávku připravila: Zdeňka Trummová

## 2021

Z důvodu epidemie koronaviru jsme pro rodiče nemohly uspořádat v listopadu 2020 oslavu příjezdu sv. Martina, kdy každoročně pečeme svatomartinské rohlíčky. Děti i zaměstnanci mateřské školy o ně však ve školce nepřišly. Rohlíčky jsme pekly podle nového receptu, o který se s Vámi chceme v tomto sborníku receptů podělit.

V dubnu 2021 se pro veřejnost nekonala ani tradiční oslava Dne Země, na kterou pro Vás připravujeme ochutnávku pomazánek včetně receptů. Připravily jsme pro Vás však ochutnávku receptů polévek, hlavních chodů, salátu i moučníku.

## POLÉVKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

### POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY SE ZELENINOU A KRUPKAMI

Porcí: 5

#### SUROVINY:

čočka červená	250g
krupky	25g
olej	25g
mrkev	50g
celer	50g
petržel	50g
květák	100g
sůl	
česnek	
kurkuma	
cibule pudr	
petrželová nat'	



#### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Červenou čočku propláchneme a uvaříme do poloměkka. Krupky namočíme na několik hodin do vody, slijeme, zalijeme studenou vodou a uvaříme doměkka. Na oleji orestujeme nastrouhanou mrkev, celer, petržel a na kousky nasekaný květák. Zalijeme vodou, ochutíme solí, prolisovaným česnekem, přidáme špetku kurkumy a cibulového pudru a uvaříme. Nakonec přidáme uvařenou čočku, krupky a ještě krátce povaříme. Při podávání zdobíme nasekanou petrželovou natí.

## POLÉVKA FAZOLOVÁ S RAJČATOVÝM PROTLAKEM

Porcí: 5

### SUROVINY:

fazole sterilované 150g  
voda 1 250g  
máslo 15g  
mouka hladká 25g  
rajčatový protlak 75g  
olej 15g  
cibule 50g  
chléb tmavý 60g  
sůl  
bobkový list  
tymián



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Na másle krátce zpěníme mouku, přisolíme, rozšleháme s chladnou vodou, s kořením a rajčatovým protlakem vaříme asi 30 minut. Pak přidáme sterilované fazole, vaříme ještě asi 20 minut, polévku prolisujeme a ještě chvíli provaříme. Na oleji osmažíme cibuli, promícháme s chlebem do každé porce polévky. Podáváme ihned nebo uchováme v požadované teplotě.

# HLAVNÍ CHODY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## BULGUR S DRŮBEŽÍM MASEM A PEČENOU ZELENINOU

Porcí: 5

### SUROVINY:

kuřecí prsa	500g
bulgur	400g
olej	25g
cibule	50g
cuketa	50g
paprika	50g
rajčata cherry	200g
bazalka	
tymián	
dobromysl	
sůl	



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Omyté maso nakrájíme na kostky. Bulgur propláchneme. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso a orestujeme. Přidáme očištěnou a na kostičky nakrájenou cuketu a papriku, překrojená cherry rajčata, bazalku, tymián, dobromysl, sůl, zalijeme vodou, promícháme a dusíme doměkka. Bulgur připravíme dle návodu. Nakonec smícháme masovou směs s bulgurem, prohřejeme a podáváme.

# BEZMASÝ POKRM Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## MRKVOVÉ KARBANÁTKY SE SÝREM

Porcí: 5

### SUROVINY:

mrkev	1000g
sýr eidam	130g
vejce	2ks
sůl	
mouka hladká	35g
strouhanka	50g
olej	40g



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Mrkev očistíme a uvaříme do měkka. Mrkev scedíme a nastrouháme najemno. K nastrouhané mrkvi přidáme nastrouhaný sýr a dobře promícháme. Do směsi vmícháme vejce, mouku, dochutíme solí, případně jiným kořením (česnek). Z těsta tvoříme navlhčenýma rukama malé placičky, které obalujeme ve strouhance a smažíme na rozpáleném oleji.

Doporučená příloha: vařené brambory.

Doporučený doplněk: zeleninová obloha nebo salát ze syrové zeleniny.

# ZELENINOVÝ SALÁT Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## VITAMÍNOVÝ SALÁT

Porcí: 5

### SUROVINY:

zelí bílé hlávkové 200g  
červená řepa 300g  
jablka 100g  
voda 400ml  
citrónová šťáva  
sůl  
cukr krupice

### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Omyté a očištěné zelí jemně nakrouháme. Červenou řepu omyjeme, očistíme, uvaříme doměkka. Po vychladnutí nastrouháme nahrubo. Jablka omyjeme, oloupeme, zbavíme se jadřinců a nastrouháme nahrubo. Z vody, citrónové šťávy, soli a cukru svaříme zálivku, kterou nalijeme na připravený salát. Necháme vychladnout. Promícháme a podáváme.

# SLADKÉ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## KRUPICOVÉ FLAMERI S TVAROHEM

Porcí: 5

### SUROVINY:

mléko	250ml
sůl	
cukr vanilkový	10g
krupička dětská	35g
cukr krupice	40g
tvoroh měkký	200g
šlehačka 31%	100ml
džem	50g



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Mléko vlijeme do rendlíku, mírně osolíme, přidáme vanilkový cukr, přivedeme těsně k bodu varu, přisypeme krupičku a cukr. Na mírném plameni (nejlépe ve vodní lázni) za stálého míchání vaříme do zhoustnutí. Kaši odstavíme a necháme vychladnout. Vychladlou prošleháme s tvarohem a nakonec opatrně vmícháme ušlehanou šlehačku, Na dno misky dáme džem a na něj vršíme ušlehanou směs. Můžeme přizdobit ovocem nebo sypat plátky mandlí. Místo džemu je možné použít rozvar z čerstvého, nebo mraženého ovoce.

# MOUČNÍKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## KEFÍROVÝ MOUČNÍK S MERUŇKAMI

Porcí: 5

### SUROVINY:

mouka polohrubá	125g
cukr krupice	75g
kakao	5g
soda	
kefir	200ml
vejce	1ks
olej	37,5g
tuk na vymazání	10g
mouka hrubá	10g
meruňky	100g



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Do mísy vsypeme mouku, cukr, kakao, kávovou lžičku jedlé sody a promícháme. Přidáme kefir, vejce, olej a vše zamícháme na polotekuté těsto, které nalijeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný pekáč. Poklademe kousky omytých a vypeckovaných zralých meruněk. Pečeme v troubě na 170°C.

## MARTINSKÉ NEKYNUTÉ ROHLÍČKY

### SUROVINY:

½ kg polohrubé mouky  
250g másla nebo hery  
1 celé vejce  
6 dkg droždí  
8 lžic mléka  
1 vanilkový cukr  
citronová kůra

### Tvarohová náplň:

2 tvarohy  
10 dkg cukru  
1 žloutek  
trochu másla



### POSTUP PŘÍPRAVY RECEPTU:

Droždí se rozdrobí do mouky a přidají se ostatní suroviny. Zpracujeme těsto, které hned bez kynutí rozdělíme na 5 dílů – každý díl vyválíme do kruhu a rozdělíme na 8 dílů.

Náplň mák, povidla, tvaroh, ořechy.

Na vnější stranu vzniklých osminek dáme náplň a směrem dovnitř rolujeme rohlíček. Rohlíčky se nepotírají tukem ani vejcem, aby neztvrdly. Upečené rohlíčky pocukrujeme nebo přímo obalíme v moučkovém cukru s vanilkovým cukrem. Z jedné dávky je 40 rohlíčků.

# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2022

## POMAZÁNKA DROŽŽOVÁ SE ŠUNKOU

pro 5 osob

### SUROVINY:

32,5g droždí  
27,5g olej  
30g cibule  
1 ks vejce  
50g šunka  
100g másla  
2,5g sůl  
5g pažitka



### POSTUP:

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a pražíme do růžova. Přidáme vejce a mícháme, až se srazí. Nastrouháme šunku. Do nádoby na šlehání dáme vychladlé droždí s vejci, šunku, máslo, sůl, omytou jemně nakrájenou pažitku, dle potřeby mléko a vše vyšleháme.

Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem nebo roztíratelným tukem. Pro obměnu lze místo šunka použít uzené maso.

## SÝROVÁ POMAZÁNKA S CELEREM

pro 5 osob

### SUROVINY:

90g Lučina  
45 g máslo  
45g celer (syrový strouhaný)  
2 ks vejce (natvrdo uvařená)  
15g cibule  
10 pažitka  
5g sůl

### POSTUP:

Máslo utřeme do pěny se solí a ušleháme s tvarohem nebo Lučinou. Přidáme jemně strouhaný celer, vejce, cibuli a pažitku.



# POLÉVKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2023

## DÝŇOVÁ POLÉVKA

pro 5 osob

### SUROVINY:

500g dýně Hokaido

75g cibule

125g brambor

15g másla

75ml smetany 12%

1g soli

5g česnek

125g mrkev

Možnost dýňový přívarek – kopr nebo podávat se semínky či s krutony z žitného chleba

### POSTUP:

V hrnci rozejdeme máslo, osmahneme na něm do skovita nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme oloupanou a na větší kostky nakrájenou dýni, mrkev i brambory a ještě chvíli vše smažíme, aby se nám suroviny rozvoněly na mírném plameni, dokud dýně nezměkne (cca 20 min). Zalijeme vlažnou vodou.

Když je dýně měkká, stáhneme hrnec z plamene, přidáme drcený česnek a přilijeme do něj smetanu na vaření, podle chuti osolíme a rozmixujeme obsah hrnce tyčovým mixérem do hladka a ještě chvíli povaříme.



## DRŠŤKOVÁ POLÉVKA Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

pro 5 osob

### SUROVINY:

185g hlíva ústřičná  
140g mrkev  
155g celer  
65g cibule  
25g hladká mouka  
5g česnek  
olej  
sůl, kmín, pepř, paprika mletá sladká, majoránka

### POSTUP:

Hlívu ústřičnou očistíme, nakrájíme na velikost dršťek a vaříme ve vodě dle tvrdosti hlívy 60 minut s kmínem a pepřem. Na oleji podusíme cibuli a najemno nastrouhanou mrkev a celer, osolíme.

Smícháme upravenou hlívu s restovanou zeleninou, přidáme koření, dochutíme, zahustíme ve vodě rozmíchanou pšeničnou hladkou mouku a necháme krátce provařit. Zdobíme pažitkou či petrželkou.



## ČOČKOVÁ POLÉVKA S RAJČATY A ŠPENÁTEM

pro 5 osob

### SUROVINY:

150g čočka hnědá  
75g cibule  
10g česnek  
100g celer  
50g mrkev  
50g rajčata  
50g špenát mražený  
25g rajčatové pyré  
olej  
sůl, tymián, balsamický ocet, rozmarýn

### POSTUP:

V hrnci rozejdeme olej, přidáme cibuli oloupanou nakrájenou na kostičky a osmažíme do sklovata.

Celer a mrkev oloupeme a nakrájíme na kostičky a přidáme spolu s kořením k opečené cibuli. Opečeme též rajčatové pyré a přidáme přebranou čočku a zalijeme zeleninovým vývarem. Vaříme do změknutí, poté vložíme rajčata nakrájená na kostičky a nasekaný špenát. Chvilí povaříme. Dochutíme solí a balsamickým octem.



## POLÉVKA MINESTORE

pro 5 osob

### SUROVINY:

38g máslo  
100g cuketa  
100g brambory  
125g rajčatový protlak  
100g mrkev  
120g bílé sterilované fazole  
100g celer  
50g tarhoňa  
100g červené zeli  
cherry rajčata  
česnek, cibule  
lahůdková cibulka  
oregano nebo bazalka

### POSTUP:

Česnek, cibuli, celer, mrkev, brambory, fazole, cukety a rajčata nakrájíme nadrobno.

Na másle mícháme česnek a cibuli a za častého zamíchání asi 2 minuty opékáme.

Vmícháme celer, mrkev, brambory a opékáme je ještě zhruba 2 minuty.

K zelenině přidáme fazole a směs opět 2 minuty opékáme. Vmícháme cukety a opékáme další 2 minuty. Hrncem přikryjeme a vše za častého míchání dusíme asi 15 minut.

Zeleninovou směs podlijeme vývarem, přidáme rajčata, rajčatový protlak, oregano nebo bazalku, podle chuti osolíme a opepříme. Přivedeme k varu.

Potom teplotu snížíme a polévku asi 30 minut povaříme na mírném ohni.

Do polévky Minestore vložíme tarhoňa a povaříme ji asi 10 minut.



# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2024

## POMAZÁNKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ

pro 5 osob

### SUROVINY:

85g sterilované červené fazole  
1ks stroužek česneku  
145g pomazánkové máslo  
sůl, pažitka

### POSTUP:

Fazole necháme okapat a rozmixujeme společně s pomazánkovým máslem, česnekem na hladkou kaši. Osolíme, přidáme pažitku. Podáváme s chlebem nebo s bagetou.

*Můžeme použít i suché fazole. Zacházíme s ní stejně jako s hrachem nebo cizrnou, tzn., že ji necháme přes noc namočenou ve studené vodě a potom vaříme.*

*Tato receptura se hodí na všechny pomazánky z luštěnin (hrách, čočka, cizrna).*



## POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI A VEJCI

pro 5 osob

### SUROVINY:

145g měkký tvaroh  
45 g másla  
2 ks vajec  
25g ředkviček  
sůl, pepř, pažitka, cibule  
mléko

### POSTUP:

Do nádoby na šlehání dáme tvaroh, máslo, sůl, drobně nakrájenou cibuli, pokud je potřeba naředíme mlékem a přidáme další potraviny dle receptury (nakrájené ředkvičky, vejce). Vše vyšleháme do pěny, dochutíme solí a pepřem, zdobíme jemně nakrájenou pažitkou. Ihned podáváme nebo zchladíme a následně podáváme.

*Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, tvaroh můžeme částečně nebo zcela nahradit Lučinou.*



## POMAZÁNKA Z OLEJOVEK S LUČINOU

pro 5 osob

### SUROVINY:

100g Lučina  
25g sardinky v oleji (olejovky)  
sůl, zelená nat'

### POSTUP:

Lučinu ušleháme se solí. Olejovky očistíme a rozkrájíme na kousky do ušlehané Lučiny, ochutíme sekanou zelenou natí. Podáváme ihned nebo vychlazené.

*Místo olejovek můžeme použít jiný druh ryb v oleji.*



## POMAZÁNKA ŠPENÁTOVÁ Z LUČINY

pro 5 osob

### SUROVINY:

160g mraženého listového špenátu  
20g oleje  
24g cibule  
1 ks vejce  
40g másla  
125g Lučiny  
česnek, sůl

### POSTUP:

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme špenát a necháme vydusit.

Přidáme máslo, Lučinu, dle chuti sůl, přidáme nastrouhané natvrdo uvařené vejce, můžeme přidat česnek. Vše zamícháme a mažeme na pečivo.



# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

2025

## POMAZÁNKA HRACHOVÁ S JABLKY A MRKVÍ

pro 5 osob

### SUROVINY:

40g hrách žlutý loupaný  
25g mrkve  
25g salátové okurky  
20g jablka  
25g tvaroh měkký polotučný  
50g pomazánkové máslo  
sůl



### POSTUP:

Hrách uvaříme, necháme vychladit a rozmixujeme. Mrkev oloupeme a nastroháme spolu s okurkou a jablkem na jemném struhadle. Přidáme tvaroh, pomazánkové máslo, podle chuti osolíme a vyšleháme.

## KAKAOVÁ POMAZÁNKA Z LUČINY

### SUROVINY:

110g Lučina  
25g másla  
5g kakaa  
15g med  
50g ovoce

pro 5 osob



### POSTUP:

Lučinu vyšleháme s máslem, přidáme kakao, med a vyšleháme v jemný kakaový krém. Mažeme na veku nebo jiné bílé pečivo a zdobíme kousky čerstvého ovoce.

*V jiné variantě můžeme přidat 12,5g nejemno nasekaných nebo namletých lístkových ořechů.*

## POMAZÁNKA Z PEČENÝCH PAPIK

*pro 5 osob*

### SUROVINY:

80g papriky  
70g Lučiny  
10g máslo  
česnek  
olivový olej  
citrónová šťáva



### POSTUP:

Papriku omyjeme, rozkrojíme, zbavíme ji semínek a stopek, nakrájíme ji na kostičky. Přidáme česnek ve slupce, všechno pokapeme olivovým olejem a lehce osolíme. Dáme na pekáč a pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C asi 20 až 30 minut, dokud paprika úplně nezměkne. Česnek oloupeme a společně s paprikami, lučinou a máslem rozmixujeme do hladka. Ochutíme citrónovou šťávou a ještě prošleháme.

## POMAZÁNKA Z KUNOVJANKY

*pro 5 osob*

### SUROVINY:

125g tvarohu  
35g Lučiny  
½ skleničky sterilované Kunovjanky  
cibule  
mléko polotučné  
sůl, pažitka



### POSTUP:

Do nádoby na šlehání dáme tvaroh, Lučinu, Kunovjanku, sůl, cibuli nakrájenou najemno, popřípadě zředíme trochou mléka.

Vše vyšleháme do pěny, zdobíme omytou nakrájenou pažitkou.

Ihned podáváme nebo zchladíme na stanovenou teplotu a následně podáváme.

*Máslo můžeme nahradit pomazánkovým máslem, roztíratelným tukem (Rama, Perla...) apod.*

# BEZMASÝ POKRM Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## BRAMBOROVO-SÝROVÉ SMAŽENKY

### SUROVINY:

pro 5 osob

600g vařených brambor  
2 ks vajec  
250g eidamu  
100g hrubé mouky  
muškátový oříšek

Na obalení:  
4g hladké mouky  
1 vejce  
7ml mléka  
20g strouhanky  
12 ml oleje



### POSTUP:

Brambory si uvaříme den dopředu. Poté je nastrouháme a přidáme strouhaný sýr, vjce, koření, mouku. Uděláme tužší těsto a tvarujeme karbanátky, které obalujeme v trojbalu a smažíme do zlatova. Podáváme s čerstvou zeleninou nebo zeleninovým salátem případně s listovým špenátem.

## MRKVOVO-MILÁNSKÉ ŠPAGETY

### SUROVINY:

pro 5 osob

200g mrkve  
100g cibule  
250 rajčatového pyré/kečupu  
50ml oleje  
Mletý kmín  
50 g hladké mouky  
Sůl  
Česnek  
Cukr krupice  
80g sýr gouda/eidam  
400g špagety

### POSTUP:



Mrkev očistit, nastrouhat, podusit do měkka na osmažené cibulce (oloupaná, nakrájená na kostičky). Přidat kečup, rajský protlak, česnek, sůl, kmín, cukr, zahustit moukou. Vařit cca 20 minut. Směs servírovat na uvařené špagety a poté posypat nastrouhaným sýrem. Ozdobit např. bazalkou.

## VELIKONOČNÍ NÁDIVKA

### SUROVINY:

5ks rohlík  
5ks vajec  
500ml mléko  
175 g uzené maso nebo šunka  
100g kopřivy nebo špenát  
muškátový oříšek  
30g máslo  
pažitka  
petrželka  
sůl  
mletý pepř  
prášek do pečiva

pro 5 osob



### POSTUP:

Nakrájení rohlíky nasypete do větší mísy. Vajíčka důkladně našlehejte v mléce, přidejte k nim sůl, pepř a trochu nastrohaného muškátového oříšku. Směs přelijte na rohlíky a nechte je nasát. Uzené maso nebo šunku nakrájejte na kostky. V pánvi rozpalte máslo a maso na něm opečte. Znovu nechte vychladnout a pak přidejte k rohlíkům a vajíčkům. Promíchejte, přisypte kopřivy, pažitku a petrželku. Ochutnejte, případně dosolte, vmíchejte prášek do pečiva. V plechu nebo větším pekáčku rozpustíte máslo, rozetřete ho po dně i po stěnách a pak rozprostřete nádivku. Troubu předehřejte na 180° C a pečte nádivku dozlatova cca 17 minut.

# SLADKÉ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## ALPSKÝ KNEDLÍK S VANILKOVÝM PŘELIVEM

### SUROVINY:

pro 5 osob

520g mouka hrubá  
15g cukr  
sůl  
1 ks vejce  
10g droždí  
325ml mléka  
50g cukr moučka  
255g švestková povidla  
100g mák

### Krém:

450ml mléka  
28g pudinkový prášek  
55g cukr



### POSTUP:

#### 1. Příprava těsta:

- Nejprve si připravte čerstvé droždí. Smíchejte ho s teplým mlékem, cukrem a lžící mouky. Zakryjte fólií a nechte na teplém místě asi 5 minut.
- Ve velké míse smíchejte vejce, rozpuštěné máslo, sůl a přidávejte postupně mouku. Zpracujte těsto asi 2 minuty, dokud se spojí.
- Zakryjte těsto fólií a nechte zdvojnásobit svůj objem (asi půl hodiny).

#### 2. Příprava vanilkové omáčky:

- Do mléka přidejte vanilkový lus (nebo vanilkový extrakt), cukr a sůl. Přiveďte k varu a nechte vychladnout.
- Přidejte žloutky a míchejte, dokud směs nedosáhne husté konzistence.

#### 3. Formování knedlíků:

- Vyválejte nelepivé těsto na kolečka.
- Naplňte je džemem (asi 200 g).
- Nechte odpočinout pod fólií cca 15 minut.
- Vařte v hrnci s vodou asi 20 minut.

#### 4. Servírování:

- Položte knedlíky na talíř.
- Polijte vanilkovou omáčkou.
- Posypte mákem a moučkovým cukrem.
- Přidejte rozpuštěné máslo.

# ZELENINOVÝ SALÁT Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## SALÁT COLESLAW

*SUROVINY:*

pro 5 osob

1ks cibule  
250g mrkev  
500g zelí bílé  
190g zakysaná smetana  
sůl  
pepř mletý



POSTUP:

Mrkev a zelí nakrájíme na malé drobné kostičky, přidáme jemně nakrájenou cibuli a smetanu. Dochutíme solí a pepřem. Promícháme a necháme do druhého dne odležet.

## HANÁCKÝ SALÁT

*SUROVINY:*

pro 5 osob

1ks cibule  
500g červené zelí  
190g zakysaná smetana  
pepř mletý  
cukr krupice  
krenex  
sůl



POSTUP:

Mrkev a zelí nakrájíme na malé drobné kostičky, přidáme jemně nakrájenou cibuli a smetanu. Dochutíme solí a pepřem. Promícháme a necháme do druhého dne odležet.

## SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ S KUKUŘICÍ

### *SUROVINY:*

350g čínské zelí  
50g sterilovaná kukuřice  
olej  
sůl  
vinný ocet  
cukr

pro 5 osob



### POSTUP:

Zelí vypereme, nakrájíme na nudličky a přidáme sterilovanou kukuřici, vinný ocet, olej a podle chuti sůl a cukr.

## CELEROVÝ SALÁT S JABLKY

### *SUROVINY:*

500g celer  
150g jablka  
190g zakysaná smetana  
cukr  
sůl  
kopr

pro 5 osob



### POSTUP:

Celer oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Poté celer vaříme asi 10 minut do poloměkka v okyselené vodě. Uvařený celer scedíme a vychladíme. Do takto připraveného celeru přidáme nastrouhané jablko, olej, kysanou smetanu, nastrouhaný tvrdý sýr, pažitku a podle chuti také sůl. Celerový salát důkladně zamícháme a v lednici necháme vychladit. Celerový salát s jablíčkem podáváme podle chuti. Je vhodný ke svačině i ke grilovaným či pečeným masům.

# 2026

## POLÉVKA Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

### KRÉM Z PEČENÉHO CELERU

#### SUROVINY:

333g celer kořenový  
84g brambory varný typ C  
830 ml celerový vývar  
42ml řepkový olej  
42g cibule  
16g česnek  
100 g pečivo celozrnné  
15g pažitka  
sůl

pro 5 osob



#### POSTUP:

Slupky z celeru dáme vařit do vody, abychom získali celerový vývar. Na rostlinném oleji orestujeme cibuli dozlatova a olej slijeme. Na stejném oleji orestujeme celer nakrájený na kostky také dozlatova. Do pánve vrátíme cibuli a zalijeme vývarem z celeru. Do vývaru s cibulí a celerem dáme vařit brambory a česnek. Vše rozmixujeme a dochutíme solí.

## SLADKÉ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

### ZAPEČENÝ KUSKUS SE ŠVESTKAMI A TVARHOVOU ČEPIČÍ

#### SUROVINY:

400g kuskusu  
5 ks vajec  
0,5kg měkkého tvarohu  
50g vanilkového pudinku  
250ml mléka  
500g kompot švestky  
cukr krystal

pro 5 osob



#### POSTUP:

Kuskus zalejeme dvojnásobkem vroucí vody, promícháme a necháme několik minut odstát. Tvaroh smícháme s mlékem, cukrem, pudinkem a vyšlehaným bílkem. Kuskus osladíme, přidáme žloutku, jednu vrstvu dáme na dno pekáče, na to dáme ovoce a přidáme druhou vrstvu kuskusu. Na směs dáme tvarohovou směs a pečeme asi při 180 °C cca 20 minut.

# BEZMASÉ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## POHANKOVÁ SEKANÁ SE ZELENINOU

### SUROVINY:

600g pohanka  
0,25 kg zelenina mix podle chuti (mrkev, květák, brokolice,...)  
2ks vajec  
0,5 ks cibule  
česnek  
majoránka  
strouhanka  
sůl  
mletý pepř

pro 5 osob



### POSTUP:

Pohanku uvaříme a necháme vychladit. Zeleninu očistíme, jemně povaříme, vychladíme a najemno posekáme. Syrovou cibuli oloupeme a najemno nařežeme. Přidáme vejce, podle chuti rozetřený česnek, špetku bazalky, majoránku, sůl, pepř. Podle potřeby zahustíme strouhankou, případně hladkou moukou. Pečeme 20-30 minut na 200 °C.

# RYBÍ JÍDLO Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## PEČENÁ RYBA HOKI S PÓRKOVÝM PŘELIVEM

### SUROVINY:

600g ryby  
150g póрку  
75ml smetany  
150ml mléka  
50g cibule  
50g oleje řepkového  
mouka hladká  
sůl

pro 5 osob



### POSTUP:

Na části oleje zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou a orestujeme do zlatova. Zalijeme studeným mlékem a vodou a za občasného šlehání vaříme 20 minut. Na zbylém oleji orestujeme nakrájený pórek, který pak přidáme do omáčky. Hotovou omáčku zjemníme smetanou, podle chuti osolíme. Filety ryb poklademe na plech, osolíme a pečeme dozlatova.

# POMAZÁNKY Z NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY

## POMAZÁNKA CELEROVÁ

### SUROVINY:

125g měkkého polotučného tvarohu  
60g celeru  
18g sýr eidam 45%  
sůl  
pažitka  
citrónová šťáva

pro 5 osob



### POSTUP:

Měkký tvaroh ušleháme se solí. Syrový celer nastrouháme na jemné nudličky, zakapeme citrónovou šťávou, spolu s jemně nastrouhaným sýrem a sekanou pažitkou zamícháme do ušlehaného tvarohu. Vychladíme a podáváme s pečivem, chlebem nebo tousty.

## POMAZÁNKA ZE SYROVÉ ČERVENÉ ŘEPA

pro 5 osob

### SUROVINY:

1 syrová řepa  
200 g pomazánkové máslo  
200 g Lučiny  
sůl, pepř



### POSTUP:

Řepu oloupeme, omyjeme a nastrouháme. Poté ji smícháme s Lučinou a pomazánkovým máslem. Dochutíme solí a pepřem. Po promíchání necháme chvíli vychladit v lednici.

## FALEŠNÁ ŠKVARKOVÁ POMAZÁNKA Z POHANKY

*pro 5 osob*

### SUROVINY:

30g pohanky  
1ks cibule  
3ks stroužky česneku  
1 lžice plnotučné hořčice  
3 lžice olivového oleje  
majoránka  
pepř  
sůl



### POSTUP:

Propláchnutou pohanku dejte vařit na přibližně 5 minut v osolené vodě v poměru 1:2. Uvařenou pohanku nechte ještě pod pokličkou odpočívat asi 20 minut, aby pořádně změkla a nasála vodu. Na oleji osmahněte najemno nakrájenou cibulku spolu s česnekem dozlatova. V míse smíchejte vychladlou pohanku s osmaženou cibulí a česnekem. Přidejte hořčici, najemno nakrájenou okurku a dochuťte majoránkou, solí a pepřem. Směs lehce rozmixujte tyčovým mixérem a dejte chladit do lednice. Podávejte pohankovou pomazánku namazanou na chlebu s najemno nasekanou pažitkou nebo jarní cibulkou.

## DOMÁCÍ NUTELLA Z CIZRNY

*pro 5 osob*

### SUROVINY:

1ks banánu  
1 lžice medu  
1,5 lžice holandského kakaa  
120 g cizrny sterilované



### POSTUP:

Sterilovanou cizrnu pomeleme (může se použít i klasická luštěnina cizrna, uvařit a pomlet). Zamícháme banány, med a holandské kakao.

*Další varianta je místo cizrny použít avokádo.*

## OBSAH

Úvod	2
<b>2017</b>	
Čočková pomazánka se šunkou	2
Rychlá pomazánka ze šunky a sýra	3
Tvarohová pomazánka	3
Pomazánka falešný humr	4
Pomazánka cizrnová se šunkou	4
Recepty našich maminek – pohanková, špaldová nebo ovesná kaše	5
<b>2018</b>	
Čočková pomazánka	6
Špenátová pomazánka	7
Pomazánka cizrnová	7
Pomazánka ze syrové červené řepy	8
<b>2019</b>	
Pomazánka z uzeného tofu	9
Pomazánka s rajčaty	10
Špenátová pomazánka se strouhaným vejcem	10
<b>2020</b>	
Mrkvovo-čočková pomazánka	13
Hrášková pomazánka	13
Jablkové košíčky	13
Pohankový perník	13
<b>2021</b>	
Polévka z červené čočky se zeleninou a krupkami	14
Polévka fazolová s rajčatovým protlakem	15
Bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou	16
Mrkvové karbanátky se sýrem	17
Vitamínový salát	18
Krupicové flameri s tvarohem	19
Kefirový moučník s meruňkami	20
Martinské nekynuté rohlíčky	
<b>2022</b>	
Sýrová pomazánka s celerem	22
Drožděová pomazánka se šunkou	22
<b>2023</b>	
Dýňová polévka	23
Dršťková polévka z hlívy ústřičné	24
Čočková polévka s rajčaty a špenátem	25
Minestore (italská polévka)	26
<b>2024</b>	
Pomazánka z červených fazolí	27

Pomazánka s ředkvičkami a vejci	27
Pomazánka z olejovek s Lučinou	28
Špenátová pomazánka z Lučiny	28
<b>2025</b>	
Pomazánka hrachová s jablky	29
Kakaová z Lučiny	29
Pomazánka z pečených paprik	30
Pomazánka z Kunovjanky	30
Bramborovo sýrové smaženky	31
Mrkvovo-milánské špagety	31
Velikonoční nádivka	32
Alpský knedlík s vanilkovým přelivem	33
Coleslaw salát	34
Hanácký salát	34
Salát z čínského zelí s kukuřicí	35
Celerový salát s jablky	35
<b>2026</b>	
Krém z pečeného celeru	36
Zapečený kuskus se švestkami a tvarohovou čepicí	36
Pohanková sekaná se zeleninou	37
Pečená ryba Hoki s pórkovým přelivem	37
Pomazánka celerová	38
Pomazánka ze syrové červené řepy	38
Falešná škvarková pomazánka z pohanky	39
Domácí nutella z cizrny	39

## ABECEDNÍ SEZNAM RECEPTŮ

### POMAZÁNKY ZELENINOVÉ

	strana
celerová pomazánka	38
červené řepy (ze syrové)	8
falešný humr	4
hrášková pomazánka	13
Kunovjanky	30
pečených paprik	30
rajčaty	10
ředkvičkami a vejci	27
sýrová pomazánka s celerem	22
špenátová pomazánka	7
špenátová pomazánka se strouhaným vejcem	10
špenátová pomazánka z Lučiny	28

### POMAZÁNKY Z LUŠTĚNIN

	strana
cizrnová	7
cizrnová se šunkou	4
červených fazolí	27
čočková pomazánka	6
čočková pomazánka se šunkou	2
hrachová s jablky a mrkví	29
mrkvovo-čočková pomazánka	13
nutella z cizrny	39

### POMAZÁNKY RYBÍ

	strana
olejovek s Lučinou	28

### POMAZÁNKY Z CELOZRNNÝCH OBILOVIN

	strana
falešná škvarková pomazánka z pohanky	39

## **POMAZÁNKY OSTATNÍ**

	strana
drožd'ová pomazánka se šunkou	22
kakaová z Lučiny	29
šunky a sýra (rychlá pomazánka)	3
tvarohová pomazánka	3
uzeného tofu	9

## **POLÉVKY ZELENINOVÉ**

	strana
dýňová polévka	23
krém z pečeného celeru	36
Minestore	26

## **POLÉVKY LUŠTĚNINOVÉ**

	strana
čočková polévka s rajčaty a špenátem	25
fazolová s rajčatovým protlakem	15
z červené čočky se zeleninou a krupkami	14

## **POLÉVKY OSTATNÍ**

	strana
dršťková polévka z hlívy ústřičné	24

## **HLAVNÍ CHOD S MASEM**

	strana
bulgur s drůbežím masem a pečenou zeleninou	16

## **HLAVNÍ CHOD S RYBOU**

	strana
pečená ryba Hoki s pórkovým přelivem	37

## HLAVNÍ CHOD BEZMASÝ

	strana
bramborovo sýrové smaženky	31
mrkvové karbanátky se sýrem	17
mrkvovo-milánské špagety	31
pohanková sekaná se zeleninou	37
velikonoční nádivka	32

## ZELENINOVÉ SALÁTY

	strana
celerový salát s jablky	35
Coleslaw salát	34
Hanácký salát	34
salát z čínského zelí s kukuřicí	35
vitamínový salát	18

## SLADKÁ JÍDLA

	strana
Alpský knedlík s vanilkovým přelivem	33
krupicové flameri s tvarohem	19
zapečený kuskus se švestkami a tvarohovou čepicí	36

## MOUČNÍKY

	strana
kefírový moučník s meruňkami	20
jablkové košíčky	13
Martinské nekynuté rohlíčky	21
pohankový perník	13

## RECEPTY NAŠICH BABIČEK

	strana
pohanková, špaldová nebo ovesná kaše	5