

SBORNÍK RECEPTŮ NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY



MATEŘSKÁ ŠKOLA

Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450

Mateřská škola Pardubice-Polabiny, Brožíkova 450

2017

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

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 chlebiček.

RYCHLÁ POMAZÁNKA

Na přípravu pomazánky budete potřebovat:

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

Postup:

Šunku s eidamem nastrouháme 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 nastrouhaný 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 na tvrdo nastroháme najemno a vyšleháme se sýrem a máslem. Dochutíme česnekem, hořčicí a solí.

POMAZÁNKA Z CIZRNY / 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.

(Lucie K.)