

Kuchařka receptů z lokálních surovin pro školní jídelny



Úvodní slovo



Vážené kolegyně a kolegové ze školních jídelen,

těší mě, že se k vám dostala kuchařka receptů z lokálních surovin – kniha, která vznikla nikoliv od stolu, ale na základě toho, co jste nám vy sami řekli, že potřebujete.

Na začátku roku 2026 jsme se vás v dotazníkovém šetření mezi školními jídelnami v Brně ptali, co by vás motivovalo k většímu využívání lokálních potravin. Sbírka receptů z lokálních surovin se umístila na třetí příčce mezi nejžádanějšími podněty – hned za online tržištěm pro nákup od místních dodavatelů a pozitivní odezvou strážníků. Bylo to pro nás jasným signálem, že si o ni řada z vás skutečně říká, a rozhodli jsme se na toto přání navázat.

Kuchařka není osamocenou aktivitou. Navazuje na řadu kroků, které jsme v rámci Brněnské metropolitní oblasti společně podnikli. Od vytvoření seznamu lokálních dodavatelů a příručky příkladů dobré praxe přes ukázkové vaření z lokálních surovin až po pravidelná setkání s vedoucími školních jídelen a mapování jejich potřeb. Kuchařka je tak dalším přirozeným krokem, jak vám usnadnit cestu k častějšímu využívání toho nejlepšího, co náš region nabízí. Více tipů na prověřené lokální producenty naleznete také v mapové aplikaci www.farmarizregionu.cz.

Věřím, že patnáct receptů v této publikaci vám pomůže nejen naplnit požadavky spotřebního koše, ale hlavně přinést do školních jídelen novou inspiraci a potěšit vaše strážníky chutnými a pestrými pokrmy. Každý recept přitom nabízí i nápady na další obměny a tím otevírá prostor pro řadu dalších variant. Aby byly recepty co nejlépe využitelné v praxi, konzultovali jsme je také se Státním zdravotním ústavem a ověřovali jejich soulad s požadavky spotřebního koše.

Doufám, že tato příručka pro vás bude užitečným pomocníkem i zdrojem nové inspirace a pomůže dále rozvíjet skvělou práci, kterou už nyní ve vašich kuchyních každý den odvádíte. Děkuji všem, kteří se na vzniku kuchařky podíleli, a přeji vám hodně radosti při vaření.

JUDr. Irena Matonohová
radní města Brna pro školství

Milé kolegyně, milí kolegové,

dostává se k vám kuchařka, která nevznikla proto, aby vám svazovala ruce rigidními pravidly a neměnnými postupy. Naopak. Tato kuchařka má být vaším partnerem, inspirací a živým nástrojem pro každodenní ranní směny.

Budte kreativní: Recept je mapa, ale cesta je na vás!

Žádný recept v této kuchařce není dogma. Berte je jako základní stavební kameny, které můžete a máte přizpůsobovat situaci ve vaší kuchyni, aktuální sezóně nebo skladovým zásobám.

Jak s recepty kreativně pracovat?

Měňte zeleninu podle sezóny: Pokud recept na teplý salát nebo karbanátek počítá s mrkví a celerem od lokálního farmáře, ale zrovna vám dorazila čerstvá dýně hokkaidó nebo křupavá cuketa, nebojte se surovin vyměnit. Princip přírodního barvení oleje karoteny nebo pečení v konvektomatu zůstává stejný, ale jídlo získá novou tvář.

Rotujte přílohy a obiloviny: Objevili jste sílu krémových míchaných tofíček, ale žitný chléb už měli žáci minulý týden? Zabalte směs do pšeničné tortilly, zapečte ji v konvektomatu jako burrito nebo tofíčka rovnou zapečte se semolinovými těstovinami. Stejně tak můžete v salátech volně zaměňovat bulgur, jáhly, pohanku či ječné kroupy. Spotřební koš splníte tak jako tak, ale jídelníček bude neuvěřitelně pestrý.

Hrajte si s texturou (křupavost vyhrává): Děti milují, když jídlo v ústech křoupe. Pokud zeleninový karbanátek potřený řepkovým olejem získá v konvektomatu pevnou kůrčičku a doplníte ho americkými bramborami s rozmarýnem, pečenými na suchý horkovzduch, máte vyhráno. Hledejte kontrasty – měkké a krémové základy vždy doplňte křupavým prvkem, jako jsou čerstvé lístky polníčku, rukoly nebo sypané bylinky.

Bylinky a koření jako klíč k úspěchu: Při moderním trendu snižování soli jsou bylinky vaším nejlepším spojencem. Čerstvá pažitka, hladkolistá petrželka nebo rozmarýn vhozené do horkého oleje či rybiho výpeku uvolní esenciální vůně, které okamžitě zaplní celou jídelnu. Vůně je to první, co strážníka u okénka přesvědčí, že bezmasé jídlo nebo ryba budou chutnat skvěle.

Využívejte technologie na maximum: Ušetřený čas pak můžete věnovat detailům, jako je precizní ruční krájení čerstvé zeleniny na barevné saláty.

Přeji vám, aby vás práce s touto kuchařkou bavila, abyste v ní nacházeli radost z objevování nových kombinací a aby největší odměnou pro váš kuchařský tým byly prázdné talíře.

Mgr. Andrea Hrušková
lektorka zdravého vaření

Pozn.: Všechny uvedené gramáže surovin jsou v hrubé váze (před očištěním a tepelnou úpravou).

Pro udržení přehlednosti kuchařky jsou všechny receptury **normovány jednotně na 10 porcí pro věkovou kategorii 15+ let**. Zvolila jsem **standardní metodický postup**, na který jste zvyklí z oficiálních celostátních receptur a odborných portálů. Tato nejvyšší věková kategorie slouží jako základní 100% norma, ze které snadno odvodíte porce pro mladší děti (s výjimkou bylinek a koření, ty striktně přepočítávat nemusíte kvůli chuti).

Tato kuchařka se záměrně zaměřuje na bezmasé pokrmy a moderní rybí recepty, které školním jídelnám pomáhají lehce a chutně plnit luštěninové a zeleninové dny. Pokud však do jídelníčku zařazujete klasické masové pokrmy, chci vás povzbudit k tomu, abyste v rámci svých provozních a finančních možností sáhli po mase z lokálních moravských farem. Rozdíl v kvalitě, chuti a původu masa je pro zdraví dětí obrovský.

Seznam lokálních dodavatelů naleznete pod QR kódem (vpravo).

Seznam zpracovává Magistrát města Brna a je průběžně aktualizován.



Brokolicový krém s krutony	4
Farmářské dýňové rizoto	6
Chilli sin carne	8
Jemné květákové kari s jasmínovou rýží	10
Karbanátek z červené řepy s rozmarýnovými americkými bramborami	12
Míchaná tofíčka s farmářskou zeleninou a žitným chlebem	14
Pečená farmářská zelenina s cizrnou, sýrem halloumi a bylinkovým bulgurem	16
Pečený sumeček africký na bylinkovém másle s dýňovobramborovým pyré	18
Pohořelický kapr s bylinkovou krustou a štouchanými bramborami	20
Středomořská bramborová miska s křupavou cizrnou a sýrem akawi	22
Teplý salát z čočky beluga a bulguru s kostkami sumečka afrického	24
Zapečená farmářská čočka se zlatavou bramborovou čepicí	26
Zapečené fusilli v krémové česnekosýrové omáčce s brokolicí	28
Pečený jahelník s jablky, lesním ovocem a farmářským tvarohem	30
Skořicový trhanec s hruškami	32

Brokolicový krém s krutonky



Počet porcí: 10

Ingredience

■ Brokolice	540 g
■ Bio brambory	360 g
■ Bio jáhly	72 g
■ Cibule	108 g
■ Česnek	5 g
■ Mléko	360 ml
■ Máslo	36 g
■ Řepkový olej	18 ml
■ Celozrnné pečivo	140 g
■ Čerstvá petrželka	2 g
■ Sůl	7 g
■ Zeleninový vývar	1260 ml

Objem hotového pokrmu

■ 1 porce:	250 ml
------------	--------

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 60 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Příprava jáhel: Odvážené jáhly dejte do hustého síta a třikrát je důkladně prolijte (spařte) vroucí vodou. Tím z nich odstraníte přirozenou hořkost.

2. Příprava zeleninového základu: V polévkovém kotli rozehřejte směs másla a řepkového oleje. Orestujte nadrobno nakrájenou cibuli dosklovata. Přidejte nasekaný česnek a restujte 30 sekund.

3. Vaření a zahuštění: K orestované cibulce přidejte spařené jáhly a na kostky nakrájené brambory. Vše zalijte horkým zeleninovým vývarem nebo vodou, osolte a nechte vařit cca 12 minut. Jáhly i brambory musí začít měknout.

4. Přidání brokolice: Do vařícího se základu přidejte očištěné růžičky brokolice (včetně oloupaných a nakrájených křehkých košťálů). Vařte společně už jen krátce, přibližně 6 až 8 minut. Dlouhým vařením brokolice ztrácí svou krásně jasně zelenou barvu a cenné vitamíny.

5. Mixování a zjemnění: Kotel odstavte (nebo vypněte). Do polévky vlijte horké plnotučné mléko. Celý obsah polévkové kotle důkladně rozmixujte průmyslovým ponorným mixérem do hladkého, sametového krému. Rozvařené jáhly a brambory polévku perfektně zahustí bez jediné lžice mouky. Podle potřeby dosolte.

6. Příprava krutonků: Pečivo od vašeho lokálního moravského pekaře nakrájejte na kostičky. Rozprostřete je na plechy, zlehka zakápněte řepkovým olejem a upečte v konvektomatu na suché teplo při 160 °C po dobu 8–10 minut dokřupava a dozlatova.

7. Expedice: Do polévkového talíře nebo misky nalijte 250 ml horkého zeleného krému, povrch posypte špetkou čerstvé petrželky a těsně před výdejem přidejte hrst křupavých pečených krutonků.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Zelenina a brambory:** Velké množství brokolice a brambor spolehlivě plní sledované zeleninové a přílohové kvóty.
- **Mléko:** Přidané plnotučné mléko pomáhá průběžně plnit měsíční normativ mléka a mléčných výrobků.



Varianty pokrmu

Místo brokolice na podzim použijte dýni hokkaidó, špenát nebo hrášek. Polévka má nádhernou zářivě oranžovou barvu, která u dětí ve školách vizuálně velmi dobře boduje.

V zimě uvařte celerovo-bramborový krém a polévku dozdobte petrželkovým olejem.

Na jaře přidejte do uvařeného základu z jáhel, cibule a brambor na poslední 3 minuty vaření zelený hrášek a čerstvý špenát (aby jídlo neztratilo vitamín C a svěží barvu). Ihned rozmixujte.

Kostičky pečiva posypte na plechu nastrohaným sýrem a zapečte je v konvektomatu, dokud se sýr nerozteče a nevytvoří křupavou kůrku.

Použité farmářské a bio suroviny

- Brokolice – **Zelenina Brožek** (Horní Dunajovice)
- Bio brambory – **Breagro Král** (Týnec)
- Bio jáhly – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Cibule, česnek – **Farma Podal** (Drásov)
- Mléko – **Mlékárna Olešnice**
- Čerstvá petrželka – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Celozrnné pečivo – **Pekařství Balabán** (Veverská Bítýška)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)

Alternativy dodavatelů

- Brokolice – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita)
- Brambory – **Agro Fabičovic** (Ivaň)
- Cibule, česnek – **Jaroslav Crhák** (Bořitov), **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov), **Rohozecký dvůr** (Rohozec; bio mléko), **Vařejkův dvůr** (Strážek; bio mléko)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Farmářské dýňové rizoto

Počet porcí: 10



Ingredience

■ Rýže kulatozrná	630 g
■ Bio červená čočka	180 g
■ Dýně hokkaidó	1540 g
■ Cibule	190 g
■ Řepkový olej	100 ml
■ Máslo	55 g
■ Mléko	270 ml
■ Sýr tvrdý 30 % t. v suš.	180 g
■ Sůl	16 g
■ Muškátový oříšek	2 g
■ Zeleninový vývar	1900 ml

Hmotnost hotového pokrmu

■ 1 porce:	350 g
------------	-------

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Alergen č. 9: Celer a výrobky z něj (v zel. vývaru)

Technologický postup

1. Příprava dýňového základu: Očištěnou dýni hokkaidó (nemusí se loupat, což šetří čas) nakrájejte na menší kostky. Rozprostřete ji na plech, lehce zakápněte třetinou oleje a pečte v konvektomatu na suché teplo při 180 °C cca 15–20 minut doměkka. Po upečení polovinu dýně rozmixujte s mlékem na hladké pyré. Druhou polovinu kostek si nechte stranou.

2. Základ pro rizoto: Cibuli nakrájejte nadrobno a v hlubokém gastroplechu ji na zbytku oleje nebo másla orestujte dosklovata. Přidejte propláchnutou a okapanou rýži a červenou čočku, krátce orestujte, dokud zrnka rýže nezbělají.

3. Dušení v konvektomatu: K rýži přilijte teplý zeleninový vývar a připravené dýňové pyré. Směs osolte a přidejte špetku muškátového oříšku pro zvýraznění chuti. Vše důkladně promíchejte. Gastroplech zakryjte poklicí nebo alobalem a vložte do konvektomatu zapnutého na kombinovaný provoz (kombi pára) při 140–150 °C na cca 20–25 minut.

4. Dokončení pokrmu: Po upečení rýže plech vyjměte, do rizota jemně vmíchejte odložené pečené kostky dýně a polovinu nastrohaného regionálního sýra. Sýr rizoto přirozeně zahustí a dodá mu krémovou texturu. Podle potřeby můžete zjemnit kouskem čerstvého másla.

5. Expedice: Rizoto servírujte pomocí tvořítko (kopečku) nebo volně na talíř. Každou porci před výdejem posypte zbývajícím strouhaným sýrem. Pro starší děti můžete povrch dozdobit nasucho opraženými dýňovými semínky, která pokrmu dodají křupavost.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Luštěniny:** Významné posílení a snadné plnění spotřebního koše luštěnin (18 g na porci v suchém stavu) díky červené čočce, kterou děti v jídle vizuálně nezaznamenají.
- **Mléčné výrobky:** Sýr, mléko a máslo zajišťují potřebný vápník a plnohodnotné živočišné bílkoviny v bezmasém dni.
- **Zelenina:** Výrazné plnění komodity zeleniny díky vysokému podílu dýňové dužiny.



Varianty pokrmu

Vyzkoušejte dýňové krupoto (z ječných krup) nebo špaldoto (ze špaldových krup).

Rizoto posypte parmazánem, tvrdým tvarohem, kozím sýrem nebo kostičkami opečeného tofu.

Do hotového rizota vmíchejte předem uvařenou cizrnu místo červené čočky.

V posledních minutách vaření můžete vmíchat čerstvý hrášek.

Použité farmářské a bio suroviny

- Bio červená čočka – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Dýně hokkaidó – **Zahradnictví Brabec** (Modřice)
- Cibule – **Farma Podal** (Drásov)
- Mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Sýr eidam 30 % t. v suš. – **Moravia Lacto** (Jihlava)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)

Alternativy dodavatelů

- Dýně hokkaidó – **Farma Podal** (Drásov), **Farma Ráječek** (Brno), **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Bio rýže arborio – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Cibule – **Zelenina Brožek** (Horní Dunajovice), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita), **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Mléko – **Mlékárna Klíč** (Božice), **Farma Člupy** (Bučovice; bio mléko)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Chilli sin carne



Počet porcí: 10

Ingredience

- Bio fazole červené (suché)
- Čočka červená (loupaná)
- Cibule
- Mrkev
- Celer
- Česnek
- Drcená rajčata
- Kukuřice cukrová
- Řepkový olej
- Paprika mletá sladká
- Římský kmín
- Skořice
- Sůl
- Cukr krupice
- Rýže dlouhozrná (suchá)

Hmotnost hotového pokrmu

- Dušená rýže: 150 g
- Luštěninová směs: 200 g
- Celková hmotnost porce: 350 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 110 minut.

Alergeny

Alergen č. 9: Celer a výrobky z něj

Technologický postup

- 1. Příprava surovin:** Suché červené fazole přeberte, propláchněte a namočte do studené vody minimálně na 10–12 hodin (nejlépe přes noc). Druhý den vodu slijte. Čerstvou cibuli a česnek oloupejte – cibuli nakrájejte nadrobno, česnek prolisujte. Očištěnou mrkev a celer nastrouhejte nadrobno na struhadle nebo v krouhači zeleniny. Červenou čočku propláchněte studenou vodou.
- 2. Předběžná tepelná úprava:** Namočené červené fazole zalijte čerstvou vodou a uvařte v hrnci nebo kotli doměkka (cca 45–60 minut), následně je scedte. Rýži dlouhozrnou propláchněte, dejte do konvektomatu v plných gastronádobách s osolenou vodou a uvařte v páře na skus.
- 3. Příprava zeleninového základu v kotli:** V pánvi nebo sklopném kotli rozpalte řepkový olej a orestujte na něm nakrájenou cibuli dosklovata. Přidejte nastrouhanou mrkev a celer a společně opékejte zhruba 5 minut, dokud zelenina nezměkne a nepustí barvu. K základu přisypte mletou sladkou papriku a mletý římský kmín, nechte koření krátce (cca 30 sekund) rozvonět v tuku, ale dejte pozor, aby paprika nezhořkla.
- 4. Dušení směsi a zahuštění:** Do voňavého základu přilijte rajčatové pyré (drcená rajčata), přidejte uvařené scezené fazole a propláchnutou syrovou červenou čočku. Směs mírně podlijte vodou nebo zeleninovým vývarem, osolte polovinou dávky soli, přidejte cukr pro sražení kyselosti rajčat a špetku mleté skořice. Za občasného míchání pozvolna duste pod pokličkou přibližně 15–20 minut, dokud se červená čočka zcela nerozvaří. Tím pokrm přirozeně zahuští a vytvoří texturu mletého masa.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Vynikající zdroj rostlinných bílkovin:** Kombinace červených fazolí a červené čočky poskytuje vysoké množství bílkovin. Ve spojení s rýží jako přílohou dochází k aminokyselinovému doplnění (komplementaci), takže tělo získá plnohodnotný zdroj proteinů srovnatelný s masem.
- **Vysoký obsah vlákniny pro zdravé trávení:** Luštěniny a použitá kořenová zelenina dodávají v jedné porci vysoké množství rozpustné i nerozpustné vlákniny.
- **Luštěniny:** Zásadní přínos pro jídelnu. Jedna porce obsahuje celkem 60 g suchých luštěnin (40 g fazolí + 20 g čočky), což po uvaření dává více než 130 g hotových luštěnin.
- **Zelenina:** Pokrm pokrývá velkou část doporučené denní dávky zeleniny.



5. Kompletace pokrmu: Těsně před koncem dušení (cca 5 minut před vypnutím) vmíchejte do směsi sterilovanou nebo mraženou kukuřici, prolisovaný čerstvý česnek a zbývající polovinu soli podle potřeby. Vše nechte společně krátce přejít varem, aby česnek ztratil syrovou ostrost, ale zachoval si své plné aroma.

6. Expedice: Při servírování dbejte na estetický vzhled porce, na talíř nebo do misky nejprve naneste 150 g teplé vařené rýže a navrch přelijte 200 g husté luštěninové směsi.

Varianty pokrmu

Místo červené čočky přidejte brambory nakrájené na drobné kostičky.

Také místo ní můžete použít předvařené ječné kroupy. Kroupy si na rozdíl od čočky zachovávají pevnost na skus. V kombinaci s fazolemi vytvoří velmi syté jídlo s bohatou strukturou.

Další variantou místo čočky může být přidání nadrobno nastrohaných batátů (sladké brambory), nebo pohanky lámanky.

Červené fazole můžete nahradit cizrnou nebo bílými máslovými fazolemi.

Kukuřici můžete nahradit zeleným hráškem nebo červenou kapií nakrájenou na kostičky.

Použité farmářské a bio suroviny

- Bio červené fazole – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Čočka červená loupaná – **Natural** (Jihlava)
- Česnek – **Jaroslav Crhák** (Bořítov)
- Cibule, mrkev, celer – **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)
- Paprika mletá sladká – **Davídkovo koření** (Brno)

Alternativy dodavatelů

- Česnek – **Farma Podal** (Drásov), **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky), **Zahradnictví Brabec** (Modřice)
- Cibule, mrkev, celer – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky), **Ekofarma Drásov** (bio kvalita)
- Paprika mletá sladká – **Sonnentor** (Čejkovice; bio kvalita)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Jemné květákové kari s jasmínovou rýží



Počet porcí: 10

Ingredience

■ Květák	1500 g
■ Bio bílé tofu	500 g
■ Mrkev	350 g
■ Cibule	250 g
■ Bio jasmínová rýže	600 g
■ Smetana 12 nebo 30 %	400 ml
■ Řepkový olej	60 ml
■ Jemné kari koření	15 g
■ Hladkolistá petrželka nebo koriandr	20 g
■ Sůl	12 g

Hmotnost hotového pokrmu

■ Květákové kari s tofu a omáčkou:	150 g
■ Dušená jasmínová rýže (příloha):	150 g
■ Celková hmotnost porce:	300 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 6: Sójové boby (sója) a výrobky z nich
Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Příprava zeleniny a bílkoviny: Čerstvý květák očistěte a nasekejte v robotu nebo ručně na velmi malé růžičky. Mrkev nakrájejte na tenká kolečka a cibuli nadrobno. Tofu rozmačkejte vidličkou nadrobno.

2. Příprava kari základu: V hluboké gastropánvi nebo kotli rozehřejte řepkový olej. Orestujte cibuli dosklovata, přidejte mrkev a jemné kari koření. Koření nechte na mírném ohni za stálého míchání krátce rozvonět (max. 30 vteřin), aby nezhořklo.

3. Dušení omáčky: Do kořeněného základu přidejte tofu a růžičky kvěťáku. Zlehka osolte, zalijte horkým zeleninovým vývarem tak, aby zelenina byla mírně ponořená, a pod pokličkou duste doměkka (cca 10–12 minut). Květák nesmí být rozvařený.

4. Zjemnění: Do měkké směsi vlijte smetanu, promíchejte a nechte v konvektomatu nebo na pánvi krátce projít varem (cca 2 minuty). Omáčka se přirozeně zahustí uvolněným škrobem z kvěťáku, není nutné používat mouku.

5. Příprava přílohy: Jasmínovou rýži propláchněte, vsypte do gastronádoby, osolte, zalijte vodou (v poměru cca 1 : 1,5) a vařte v konvektomatu v režimu pára po dobu 15–18 minut doměkka.

6. Expedice: Na talíř servírujte kopeček voňavé jasmínové rýže (150 g), k ní přilejte porci květákového kari s omáčkou (150 g) a povrch dozdobte čerstvými bylinkami (koriandr nebo hladkolistá petrželka).

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Bílkoviny:** Tofu s rýží dodá plnohodnotný podíl rostlinných proteinů a započítává se do sledované kategorie luštěniny.
- **Zelenina:** Velká porce květáku a mrkve výrazně přispívá k plnění denní dávky zeleniny.



Varianty pokrmu

Místo tofu použijte cizrnu.

Na podzim vytvořte: Podzimní dýňovokvětákové kari s cizrnou.

Na jaře: Jarní zelené kari s hráškem, rozdrobeným tofu a jarní cibulkou.

Střídejte různé druhy příloh: bulgur, rýže basmati, těstoviny.

Použité farmářské a bio suroviny

- Květák – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Bio bílé tofu – **Sunfood** (Dobruška)
- Mrkev, cibule – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Smetana 12% – **Mlékárna Olešnice**
- Hladkolistá petržel / koriandr – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Jemné kari koření (Dětské kari Jasmínka) – **Davídkovo koření** (Brno)
- Bio jasmínová rýže – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)

Alternativy dodavatelů

- Čerstvý květák – **Farma Ráječek** (Brno), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita)
- Mrkev, cibule – **Františkova zelenina** (Loděnice), **Farma Podal** (Drásov; cibule), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita)
- Jemné kari koření – **Sonnentor** (Čejkovice)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Karbanátek z červené řepy s rozmarýnovými americkými bramborami

Počet porcí: 10



Ingredience

- Červená řepa (syrová) 800 g
- Bio ovesné vločky jemné 200 g
- Tvrdý sýr (eidam 30 % nebo gouda) 150 g
- Vejce 3 ks
- Cibule 100 g
- Česnek 20 g
- Strouhanka 50 g
- Brambory 1900 g
- Řepkový olej 150 ml
- Máslo 60 g
- Sůl 12 g
- Rozmarýn čerstvý 10 g
- Majoránka, sušený libeček, petrželka 10 g

Hmotnost hotového pokrmu

- Příloha (americké brambory): 230 g
- Hlavní složka (pečený karbanátek): 110 g
- Doplněk (bylinkové máslo na bramborách): 20 g
- Celková hmotnost porce: 360 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 3: Vejce a výrobky z nich

Technologický postup

1. Příprava surovin a základní směsi: Čerstvou červenou řepu důkladně omyjte, oloupejte a nastrouhejte najemno na průmyslovém krouhači. Jemné ovesné vločky zalijte malým množstvím horké vody nebo vývarem a nechte je přibližně 10 minut nabobtnat. Tvrdý sýr nastrouhejte najemno, cibuli a česnek očistěte a nasekejte nadrobno. Jehličky čerstvého rozmarýnu oberte ze stonků a nasekejte je na velmi jemné kousky. Brambory na přílohu pečlivě omyjte kartáčem, ale neloupejte je, protože slupka zajistí správnou křupavost. Brambory nakrájejte podélně na rovnoměrné měsíčky. Čerstvou petrželku a pažitku nasekejte nadrobno.

2. Příprava a pečení karbanátků: Ve velkokapacitní míse důkladně promíchejte nastrouhanou řepu, nabobtnané ovesné vločky, nastrouhaný tvrdý sýr, nasekanou cibuli a utřený česnek. Do směsi přidejte vejce, majoránku, sušený libeček, nasekanou petrželku a sůl. Směs rukama nebo robotem dobře propracujte a podle potřeby zahustěte strouhankou, aby těsto dobře drželo pohromadě. Pomocí tvořítko vytvarujte karbanátky o váze přibližně 130 g v syrovém stavu. Nerezové gastronádoby lehce vymažte řepkovým olejem, naskládejte do nich karbanátky v jedné vrstvě a povrch každého z nich zlehka potřete olejem. Pečte v předehřátém konvektomu na kombinovaný provoz při teplotě 170 až 180 °C po dobu 20 až 25 minut.

3. Příprava rozmarýnových amerických brambor: Nakrájené měsíčky brambor nasypete do velké gastronádoby nebo mísy. Přidejte rostlinný olej, zbývající sůl a polovinu odměřeného množství jemně nasekaného čerstvého rozmarýnu. Vše důkladně promíchejte, aby se olej, sůl i rozmarýn rovnoměrně dostaly na každý kousek brambory a bylinka na povrchu ulpěla. Brambory rozprostřete do suchých, hlubších gastronádob v jedné optimální vrstvě, aby se nedusily,

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Vysoký obsah vlákniny a komplexních sacharidů:** Červená řepa v kombinaci s ovesnými vločkami a bramborami se slupkou dodává potřebné množství vlákniny.
- **Kvalitní bezmasé bílkoviny:** Kombinace vajec a tvrdého sýra vytváří plnohodnotný aminokyselinový profil.
- **Kategorie obiloviny:** Jemné ovesné vločky použité jako základ a pojivo karbanátku (20 g na porci) pomáhají plnit sledovanou kategorii celozrnných obilovin.



ale pecky. Vložte je do druhého konvektomatu nastaveného na čistý horkovzduch při teplotě 190 až 200 °C a pečte dokřupava přibližně 20 až 25 minut, přičemž během pečení rozmarýn brambory intenzivně provoní.

4. Dokončení: Mezitím si v rendlíku rozpustíte máslo a ihned do něj vmíchejte druhou polovinu nasekaného čerstvého rozmarýnu společně s petrželkou a pažitkou. Horké máslo z rozmarýnu okamžitě uvolní esenciální oleje a vůni. Jakmile americké brambory vytáhnete z konvektomatu, okamžitě je v gastronádobě rovnoměrně polijte tímto horkým rozmarýnovobylinkovým máslem a lehce prohodte, aby brambory získaly vysoký lesk a plnou smetanovobylinkovou chuť.

5. Expedice: Na talíř servírujte 230 g křupavých amerických brambor. Vedle přílohy položte upečený, sytě červený karbanátek z červené řepy. Celý pokrm podávejte okamžitě, dokud si brambory zachovávají svou typickou rozmarýnovou vůni a maximální křupavost.

Varianty pokrmu

Jarní/letní varianta: Cuketovokvětákový karbanátek s ovesnými vločkami. Dochutte ho větším množstvím čerstvého kopru nebo majoránky, česnekem a jarní cibulkou. Vzhledem k vyšší vodnatosti cukety se podíl ovesných vloček navýší o 50 g na úkor strouhanky, jinak recept zůstane stejný.

Podzimní varianta: Dýňovomrkvový karbanátek se sýrem. Místo majoránky se do směsi skvěle hodí mletý kmín a čerstvá hladkolistá petrželka. Jako pojivo zůstávají ovesné vločky, sýr a vejce.

Použité farmářské a bio suroviny

- Červená řepa – **Farma Podal** (Drásov)
- Bio ovesné vločky – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Brambory – **Agro Fabičovic** (Ivaň)
- Cibule, česnek – **Farma Podal** (Drásov)
- Strouhanka – **Pekařství Balabán** (Veverská Bítýška)
- Vejce – **Vejce Kolby** (Pouzdrány)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)
- Rozmarýn, petrželka – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)

Alternativy dodavatelů

- Červená řepa – **Farma Ráječek** (Brno), **Františkova zelenina** (Loděnice), **Zahradnictví Brabec** (Modřice), **Ekofarma Deblín** (bio řepa)
- Bio ovesné vločky – **Horňácká farma** (Hrubá Vrbka)
- Brambory – **Zahradnictví Brabec** (Modřice), **Farma Podal** (Drásov), **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Cibule, česnek – **Františkova zelenina** (Loděnice), **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Strouhanka – **Matějovo pekařství** (Blansko), **Karlova pekárna** (Židlochovice)
- Vejce – **Kroutil** (Brno)
- Máslo – **Jaroměřická mlékárna** (Jaroměřice nad Rokýtnou)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Míchaná tofíčka s farmářskou zeleninou a žitným chlebem



Počet porcí: 10

Ingredience

■ Bio tofu přírodní	1300 g
■ Mrkev	200 g
■ Cibule	250 g
■ Paprika (kapie)	300 g
■ Cherry rajčata	400 g
■ Čerstvý polníček	200 g
■ Lahůdkové droždí	40 g
■ Pitná voda / zeleninový vývar	350 ml
■ Řepkový olej zastudena lisovaný	100 ml
■ Černá sůl Kala Namak	12 g
■ Kukuřičný škrob	40 g
■ Čerstvá pažitka	30 g
■ Žitný chléb	1000 g

Hmotnost hotového pokrmu

■ Čistě rostlinná míchaná tofíčka s mrkví:	170 g
■ Čerstvý salát (rajčata + kapie + polníček s olejem):	90 g
■ Příloha (žitný kváskový chléb):	100 g
■ Celková hmotnost porce:	360 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 70 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 6: Sójové boby a výrobky z nich

Technologický postup

1. Příprava surovin a škrobové emulze: Cibuli očištěte a nasekejte nadrobno. Čerstvou mrkev oškrábejte a nastrouhejte na průmyslovém krouhači na nejjemnějším struhadle, aby se v jídle téměř rozplynula a pustila co nejvíce přirozeného barviva. Všechno přírodní tofu vyjměte z nálevu, nechte dobře okapat a ve velké míse ho ručně nebo vidličkou rozdrobte na nerovnoměrné kousky připomínající míchaná vejčička. Červené papriky očištěte a nakrájejte na tenké proužky nebo kostičky, cherry rajčátka překrojte napůl. Čerstvý polníček důkladně opeřte ve studené vodě, zbavte ho delších kořínků a nechte v sítu dobře okapat. Veškerou čerstvou zeleninu uložte v oddělených nádobách do chladu a dopředu ji nemíchejte. Do odměřené studené pitné vody nasypťte kukuřičný škrob a lahůdkové droždí. Vše metličkou důkladně rozšlehejte, dokud nevznikne hladká emulze bez hrudek. Čerstvou pažitku nasekejte nadrobno.

2. Restování a barvení směsi v konvektomatu:

Hluboké nerezové gastronádoby zlehka vymažte řepkovým olejem. Nasypťte do nich nasekanou cibuli a veškerou najemno nastrouhanou mrkev. Vše v gastronádobě důkladně promíchejte, aby se mrkev propojila s olejem. Gastronádoby vložte do konvektomatu nastaveného na kombinovaný provoz při teplotě 160 °C a nechte zeleninu během přibližně 7 až 10 minut změkhnout. Mrkev pustí své přírodní karoteny do horkého oleje, čímž vznikne jasně žlutooranžový základ, který později dokonale napodobí barvu vaječného žloutku.

3. Spojení a zahuštění v konvektomatu:

Do gastronádob k orestované cibuli a mrkvi přidejte nadrobené tofu, důkladně promíchejte a rovnoměrně přelijte škrobovou emulzí. Gastronádoby vraťte do konvektomatu na kombinovaný provoz při teplotě 160 °C a pečte přibližně 8 až 10 minut.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Kvalitní rostlinné bílkoviny:** Přírodní tofu dodává vysoce kvalitní bílkoviny (cca 18–20 g na porci).
- **Vysoký obsah vitamínů a antioxidantů z čerstvé zeleniny:** Kombinace syrových kapií, cherry rajčat a polníčku zaručuje maximální zachování vitamínu C, kyseliny listové, beta-karotenu a draslíku.
- **Vláknina a komplexní sacharidy:** Žitný kváskový chléb a zeleninový salát zajišťují vysoký podíl vlákniny.
- **Kategorie luštěniny a výrobky z nich:** Jedna porce přispívá do spotřebního koše 130 g tofu v hrubé váze, což masivně pomáhá dohnat limity luštěnin u strávníků.
- **Minimální odpad (zbytky):** Vzhledem k tomu, že jídlo vzhledem a vůní dokonale imituje oblíbenou vaječnici vykazuje pokrm u strávníků vysokou úspěšnost.



4. Dokončení černou solí a kompletace salátu:

Jakmile gastronomii vytáhnete z konvektomatu, směs musí být lesklá, krémová a šťavnatá. Ihned do horkých, mrkví zabarvených tofíček rovnoměrně nasypete černou himalájskou sůl Kala Namak a vše naposledy zlehka promíchejte.

Černá sůl se musí přidávat vždy až po dokončení tepelné úpravy na úplný závěr, protože dlouhým pečením by ztratila své specifické sirné aroma, které pokrmu dodává autentickou vaječnou vůni. Těsně před samotným výdejem nasypete do velké mísy nakrájené papriky, cherry rajčata a křehké lístky polníčku. Vše zlehka zakápněte pár kapkami za studena lisovaného řepkového oleje a velmi opatrně promíchejte, aby se polníček pod vahou rajčat nepomačkal a salát si zachoval maximální čerstvost, lesk a křupavost.

5. Expedice a dozdobení pažitkou: Na talíř servírujte pomocí hluboké lžice 170 g teplých, žlutooranžových a krémových míchaných tofíček. Hned vedle nich položte 90 g čerstvého barevného salátu z červených kapií, cherry rajčat a sytější zeleného polníčku. Teplou složku navrchu bohatě zasypte nasekanou čerstvou pažitkou, která na žlutém podkladu vyvolá skvělý vizuální kontrast. Pokrm doplňte dvěma plátky čerstvého lokálního žitného chleba o váze 100 g a podávejte okamžitě, dokud jsou tofíčka ideálně vláčná a salát perfektně křupavý.

Varianty pokrmu

Jarní varianta: zelená tofíčka s mladým hráškem a salátem s ředkvičkami. Místo mrkve dejte zelený základ a salát obohacujte o typickou jarní zeleninu.

Tofíčky můžete plnit tortilly, přidat sezónní zeleninu a dresink. Případně můžete tofíčka zapékat s bramborami i těstovinami.

Použité farmářské a bio suroviny

- Bio tofu přírodní – **Sunfood** (Dobruška)
- Mrkev, cibule – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Paprika (kapie) – **Čerstvě utrženo** (Smržice)
- Cherry rajčata – **Farma Ráječek** (Brno)
- Řepkový olej zastudena lisovaný – **Farma Markových** (Únanov)
- Žitný chléb – **Pekařství Balabán** (Veverská Bítýška)
- Pažitka – **Bylinky** (Suchbát u Miroslavi)

Alternativy dodavatelů

- Bio tofu přírodní – **Lunter** (Banská Bystrica)
- Mrkev, cibule – **Františkova zelenina** (Loděnice), **Zahradnictví Brabec** (Modřice), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita)
- Paprika (kapie) – **Farma Ráječek** (Brno), **Zahradnictví Brabec** (Modřice)
- Baby rajčata – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Řepkový olej zastudena lisovaný – **AGRO-EL** (Znojmo), **Oleje Bartoš** (Lanžhot)
- Žitný chléb – **Matějovo pekařství** (Blansko), **Karlova pekárna** (Židlochovice)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Pečená farmářská zelenina s cizrnou, sýrem halloumi a bylinkovým bulgurem

Počet porcí: 10



Ingredience

■ Sýr halloumi	380 g
■ Cizrna	500 g
■ zeleninová směs (cuketa, paprika, mrkev)	1250 g
■ Červená cibule	320 g
■ Bio bulgur	630 g
■ Čerstvé bylinky (petrželka, pažitka, bazalka)	40 g
■ Olej řepkový	80 ml
■ Zeleninový vývar	1300 ml
■ Sůl	5 g

Hmotnost hotového pokrmu

■ Pečená směs (sýr + zelenina + cizrna):	175 g
■ Bylinkový bulgur:	175 g
■ Celková hmotnost 1 porce:	350 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Příprava zeleniny: Očištěnou cuketu a papriky nakrájejte na větší kousky. Mrkev nakrájejte na tenká šikmá kolečka a oloupanou cibuli na silnější měsíčky. Předem uvařenou nebo sterilovanou cizrnu propláchněte pod studenou vodou a nechte okapat.

2. Příprava sýru: Sýr halloumi nakrájejte na kostičky o velikosti cca 2 cm.

3. Kompletační směsi v gastronádobách: Do gastronádob vsypte nakrájenou zeleninu a okapanou cizrnu. Zakápněte řepkovým olejem, mírně osolte a promíchejte.

Na povrch směsi rovnoměrně rozložte kostičky sýru halloumi. Vložte do předehřátého konvektomatu a pečte na režim horký vzduch při 180 °C po dobu cca 18 minut, dokud sýr nezíská zlatavou kůrku.

4. Příprava bulguru: Bulgur vsypte do hlubší gastronádoby, přidejte sůl a promíchejte za sucha. Zalijte vroucí vodou nebo horkým neslaným zeleninovým vývarem (poměr 1 : 2). Přikryjte nádobu poklicí (nebo pevně alobalem), aby neunikala pára, a nechte 30 minut bobtnat na pracovní ploše. Jakmile je bulgur měkký, přidejte trochu oleje a prokypřete celou směs gastro vidlicí. Bulgur tak bude dokonale sypký. Čerstvé bylinky nasekejte najemno a vmíchejte do bulguru až těsně před výdejem (případně po mírném zchladnutí na cca 70 °C), aby nezčernaly a neztratily svěží vůni a vitamíny.

5. Expedice: Na střed talíře vytvarujte podestýlku z bylinkového bulguru. Na bulgur navrstvěte pečenou zeleninu s cizrnou a sýrem halloumi. Strávníci (žáci) si mohou tento pokrm posypat nasucho opraženými dýňovými semínky, která jim nachystáte u výdeje do misky se lžící.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Bílkoviny:** Plnohodnotné mléčné bílkoviny ze sýru halloumi jsou doplněny rostlinnými bílkoviny z cizrny.
- **Zelenina a luštěniny:** Významně přispívají k plnění spotřebního koše v obtížně splnitelných kategoriích (luštěniny a čerstvá zelenina).
- **Tuky:** Použitím menší dávky sýru a kvalitního řepkového oleje je v pokrmu optimální poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin.



Varianty pokrmu

Místo bulguru můžete použít celozrnný kuskus, jáhly, tarhoňu, quinou, případně rýži.

Střídejte různé druhy bylinek, např. kombinaci petrželky a máty nebo tymián, či rozmarýn.

Do pokrmu přidejte různé druhy směsí koření (bez soli), např. provensálské, grilovací, na pizzu.

Místo halloumi se dá použít pařený kravský či kozí sýr nebo pevnější tvaroh nakrájený na kousky, případně rozdrobené bílé tofu.

Střídejte různé druhy zeleniny dle sezóny:

Podzim a zima: dýně, mrkev, celer, petržel, červená řepa.

Jaro a léto: chřest, jarní cibulka, kedlubna, ředkvičky, rajčata, papriky, cukety, lilek.

Cizrnu můžete v receptu nahradit bílými fazolemi (velké máslové nebo cannellini), hnědou nebo zelenou čočkou, případně lupinou (vlčí bob).

Použité farmářské a bio suroviny

- Cuketa, červená cibule, mrkev – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Červená paprika – **Čerstvě utrženo** (Smržice u Prostějova)
- Petrželka, bazalka, pažitka – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Sýr halloumi – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Bio bulgur – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)
- Pražená dýňová semínka, vypěstovaná na jižní Moravě – **AGRO-EL** (Znojmo)

Alternativy dodavatelů

- Pevnější sýry, vhodné na grilování – **Sýrárna Jezeřany-Maršovice, Rohozecký dvůr** (Rohozec)
- Pevnější tvaroh v bio kvalitě – **Naše farmy** (Rožná)
- Zelenina – **Ekofarma Deblín** (bio kvalita), **Farma Podal** (Drásov)
- Sezónní zelenina od farmářů – zavážení od firmy **Míča a Bagóňová** (spolupráce např. s farmou Ráječek – Brno) a firmy **Zemko**

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Pečený sumeček africký na bylinkovém másle s dýňovo-bramborovým pyré

Počet porcí: 10



Ingredience

■ Sumeček africký (filet)	1500 g
■ Máslo	180 g
■ Čerstvé bylinky	30 g
■ Bio brambory	1800 g
■ Dýně máslová	900 g
■ Mléko	350 ml
■ Sůl	12 g
■ Citrónová šťáva	30 ml

Hmotnost hotového pokrmu

■ Příloha (dýňovobramborové pyré):	230 g
■ Masová složka (upečený čistý filet):	110 g
■ Šťáva (vypečené bylinkové máslo):	20 g
■ Celková hmotnost porce:	360 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 4: Ryby

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Příprava surovin: Filet ze sumečka afrického zkontrolujte, nechte krátce oschnout a nakrájejte na rovnoměrné porce o hrubé váze 150 g. Brambory oškrábejte a omyjte. Dýni rozkrojte, důkladně vydlaďte semínka a omyjte ji. Brambory i dýni nakrájejte na přibližně stejné velké kostky, což zajistí jejich rovnoměrné uvaření. Čerstvé bylinky nasekejte nadrobno. Můžete použít např. kombinaci: libeček, hladkolistá petržel, pažitka, tymián.

2. Tepelná úprava přílohy: Nakrájené brambory a dýni sesypte do varného kotle nebo gastronádob, zalijte horkou vodou, mírně osolte a uveďte do varu. Směs vařte pod poklicí do úplného změknutí (přibližně 15 až 20 minut). Mezitím si v rendlíku zahřejte farmářské mléko s polovinou odměřeného množství másla. Uvařené brambory s dýní scedte, přidejte k nim teplé mléko s rozpuštěným máslem a pomocí rozštouchání a vyšlehání metličkami vyšlehejte hladké, nadýchané pyré zářivě žluté barvy. Na závěr kaši podle potřeby dosolte a udržujte v teple.

3. Tepelná úprava ryby: Nerezové gastronádoby lehce vymažte malou částí másla a naskládejte do nich porce sumečka vedle sebe v jedné vrstvě. Rybu jemně osolte, zakápněte citrónovou šťávou a rovnoměrně zasypte nasekanými čerstvými bylinkami. Na každou porci položte plátek zbylého studeného másla. Gastronádoby vložte do předehřátého konvektomatu a pečte na kombinovaný provoz při teplotě 160 až 170 °C po dobu 15 až 20 minut, přičemž cílová teplota v jádře masa musí dosáhnout minimálně 75 °C.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Vysoký obsah kvalitních bílkovin:** Sumeček africký dodává lehce stravitelné živočišné bílkoviny s kompletním spektrem aminokyselin.
- **Kategorie ryby:** Pokrm výrazně a efektivně pomáhá plnit často deficitní komoditu ryby.
- **Vynikající akceptovatelnost:** Protože sumeček nemá typický rybí zápach ani kosti, minimalizuje se množství zbytků (odpadu) při výdeji, což pomáhá reálnému splnění spotřebního koše u strávníků.



4. Expedice: Na talíř naneste pomocí servírovací lžice nebo tvarovacího tvořítka 230 g dýňovobramborového pyrė. Vedle pyrė položte upečenou porci sumečka afrického. Každou porci na talíři lehce přelijte vypečeným bylinkovým máslem ze dna gastrónadoby, které dodá pokrmu lesk a intenzivní vůni. Pokrm podávejte okamžitě, aby si zachoval optimální teplotu.

Varianty pokrmu

Jarní varianta: Sumeček na bylinkách s hráškovobramborovým pyrė. Místo dýně se k bramborám v závěru vaření (posledních 5 minut) přidá čerstvý nebo mražený hrášek a vše se společně rozmixuje.

Podzimní varianta s kořenovou zeleninou: Sumeček s pečenou mrkví a celerem. Místo kaše se podává pečená zelenina, která se připravuje v konvektomatu společně s rybou, což šetří kapacitu varných kotlů.

Další oblíbenou variantou může být: Sumeček africký se sýrovou krustou a štouchaným bramborem. Na krustu důkladně promíchejte nejmenno nastrohaný tvrdý sýr, strouhanku, nadrobno nasekané čerstvé bylinky a část rozpuštěného másla. Máslo směs spojí, takže vznikne sypká, lehce lepivá drobenka, kterou navrstvíte na rybu a poté upečte.

Místo máslové dýně můžete použít do pyrė i dýni hokkaidó.

Použité farmářské a bio suroviny

- Sumeček africký – **DIAMOND FISH** (Senica)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Mléko – **Mlékárna Olešnice**
- Bio brambory – **Breagro Král** (Týnec)
- Dýně máslová – **Zahradnictví Brabec** (Modřice)
- Libeček, hladkolistá petržel, pažitka, tymián – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Bio citrón – **Ekofarma Deblín**

Alternativy dodavatelů

- Máslo – **Jaroměřická mlékárna** (Jaroměřice nad Rokytnou)
- Mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov), **Jaroměřická mlékárna** (Jaroměřice nad Rokytnou)
- Bio brambory – **Ekofarma Deblín**
- Dýně máslová – **Farma Ráječek** (Brno), **Františkova zelenina** (Loděnice), **Farma Podal** (Drásov)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Pohořelický kapr s bylinkovou krustou a šťouchanými bramborami



Počet porcí: 10

Ingredience

■ Pohořelický kapr (čerstvý fileť bez kostí)	1500 g
■ Máslo	150 g
■ Čerstvé bylinky	30 g
■ Strouhanka	50 g
■ Bio brambory	1800 g
■ Mrkev	300 g
■ Sůl	12 g
■ Citrónová šťáva	30 ml

Hmotnost hotového pokrmu

■ Příloha (šťouchané brambory s mrkví):	230 g
■ Masová složka (karpas s krustou po upečení):	110 g
■ Šťáva / vypečené máslo:	20 g
■ Celková hmotnost porce:	360 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 80 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Lepek

Alergen č. 4: Ryby

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj

Technologický postup

1. Příprava surovin: Čisté filety z Pohořelického karpasa zkontrolujte, nechte krátce oschnout a nakrájejte na rovnoměrné porce o hrubé váze 150 g. Farmářské brambory oškrábejte a omyjte. Mrkev očistěte a nakrájejte na menší kostičky. Brambory nakrájejte na přibližně stejně velké kousky, což zajistí jejich rovnoměrné uvaření společně s mrkví. Čerstvé bylinky nasekejte nadrobno.

2. Příprava bylinkové krusty: V misce důkladně promíchejte strouhanku, polovinu nasekaných bylinek a část změkklého másla. Směs prsty propracujte, dokud nevznikne sypká, ale lehce lepivá drobenka. Tato krusta během pečení udrží karpasa uvnitř šťavnatého a dodá mu lákavý křupavý povrch, který strávníci dobře přijímají.

3. Tepelná úprava ryby: Nerezové gastronádoby lehce vymažte malou částí másla a naskládejte do nich porce karpasa kůží dolů v jedné vrstvě. Rybu jemně osolte, zakápněte citrónovou šťávou a na každou porci rovnoměrně přitlačte vrstvu bylinkové drobenky. Gastronádoby vložte do předehřátého konvektomatu a pečte na kombinovaný provoz při teplotě 165 až 175 °C po dobu 15 až 18 minut, dokud krusta nezezlátne.

4. Tepelná úprava přílohy: Nakrájené brambory a mrkev sesypte do varného kotle, zalijte horkou vodou, přidejte sůl a uveďte do varu. Zeleninu vařte pod poklicí do úplného změknutí (přibližně 20 minut). Po uvaření vodu scedte, přidejte zbytek másla a druhou polovinu nasekaných čerstvých bylinek. Zeleninu nahrubo rozšťouchejte tak, aby v příloze zůstaly drobné kousky a oranžová struktura mrkve, která kaši přirozeně osladí a vizuálně oživí.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Lehce stravitelné živočišné bílkoviny:** Pohořelický kapr dodává vysoce kvalitní bílkoviny (cca 23 g na porci).
- **Zdravé tuky a omega-3 kyseliny:** Sladkovodní kapr v kombinaci s poctivým farmářským máslem poskytuje spektrum zdravých tuků.
- **Kategorie ryby:** Jedná se o ideální pokrm pro plnění této tradičně nejproblematictější komodity. Jedna porce přispívá do spotřebního koše 150 g rybiho masa v hrubé váze.
- **Minimalizace odpadu (zbytků):** Vzhledem k tomu, že se používá vykostěný, prořezávaný filet a kapr je schovaný pod křupavou strouhankovosýrovou krustou, pokrm vykazuje vysokou konzumovatelnost u strávníků a minimální množství zbytků.



5. Expedice: Na talíř naneste pomocí servírovací lžice 230 g barevných štouchaných brambor. Vedle přílohy položte upečenou porci Pohořelického kapra s křupavou krustou. Každou porci na talíři lehce přelijte 20 g vypečeného bylinkového másla ze dna gastrónadoby, které pokrmu dodá lesk a plnou chuť. Pokrm podávejte okamžitě.

Varianty pokrmu

Podzimní varianta: Pohořelický kapr na kmíně s dýňovobramborovým pyrém. Vykostěný filet z kapra nepokrývejte strouhankovou krustou, ale jemně ho osolte, zakápněte citrónem a vydatně posypte drceným kmínem. Navrch položte plátky másla a rybu upečte.

Pohořelický kapr se sýrovou krustou a jemným krupotem. Místo brambor použijte tradiční kroupy.

Letní/svěží varianta: Pohořelický kapr s citrónovým máslem a rýží s hráškem. Filet z kapra pečte pouze na másle, bez jakékoliv krusty, jen s plátky citrónu položenými přímo na mase.

Použité farmářské a bio suroviny

- Kapr (filety) – **Rybníkářství Pohořelice**
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Bio brambory – **Breagro Král** (Týnec)
- Mrkev – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Strouhanka – **Pekařství Balabán** (Veverská Bítýška)
- Petržel, pažitka, tymián – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Bio citrón – **Ekofarma Deblín**

Alternativy dodavatelů

- Máslo – **Jaroměřická mlékárna** (Jaroměřice nad Rokytnou)
- Bio brambory – **Ekofarma Deblín**
- Mrkev – **Farma Ráječek** (Brno), **Františkova zelenina** (Loděnice), **Farma Podal** (Drásov), **Zahradnictví Brabec** (Modřice)
- Strouhanka – **Karlova pekárna** (Židlochovice), **Matějovo pekařství** (Blansko)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Středomořská bramborová miska s křupavou cizrnou a sýrem akawi

Počet porcí: 10



Ingredience

- Brambory
- Bio cizrna (v suchém stavu)
- Čerstvá rajčata
- Salátová okurka
- Řepkový olej
- Bílý jogurt (3,5 % tuku)
- Sýr akawi
- Citrónová šťáva
- Česnek
- Sůl
- Mletá uzená paprika
- Kopr/pažitka

Hmotnost hotového pokrmu

- 1 porce:

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 100 minut.

Alergeny

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Přípravná fáze: Suchou cizrnu předem propláchněte, namočte přes noc do studené vody a následně ji v čisté vodě s minimem soli uvařte v konvektomatu nebo v kotli doměčka (bude to trvat 60–90 minut), pak ji nechte důkladně okapat. Syrové brambory oloupejte, omyjte a nakrájejte na rovnoměrné kostky o velikosti zhruba 1,5 × 1,5 cm. Čerstvá rajčata a salátovou okurku důkladně omyjte a nakrájejte na menší kostičky. Česnek oloupejte a utřete, čerstvé bylinky nasekejte najemno a sýr akawi nakrájejte na drobné kostičky o hraně cca 1 cm. V samostatné gastronádobě metlou vyšlehejte bílý jogurt s utřeným česnekem, citrónovou šťávou a polovinou nasekaných bylinek. Dresink vůbec nesolte a hotový ho uložte do chladicího pultu.

2. Pečení v konvektomatu: Nakrájené bramborové kostky promíchejte v míse s polovinou řepkového oleje a mletou uzenou paprikou, která bramborám dodá krásnou barvu a jemné uzené aroma, ale nepoužívejte žádnou sůl. Rozprostřete je v jedné vrstvě na plné gastroplechy. Uvařenou a okapanou cizrnu promíchejte v druhé míse se zbývajícím olejem a rozprostřete ji na samostatný plech. Všechny plechy vložte do konvektomatu předehřátého na suché teplo na teplotu 200 °C a pečte po dobu 20–25 minut dozlatova, přičemž pečená cizrna získá příjemně křupavou kůrku a brambory pevný povrch. Po upečení nechte plechy krátce zchladnout, aby suroviny zůstaly vlažné.

3. Kompletace: Ve velké míchací gastromíse zlehka promíchejte vlažné pečené brambory, křupavou cizrnu, nakrájená rajčata a salátovou okurku.

4. Expedice: Při výdeji dávejte na talíř nebo do hluboké misky porci této pestré bramborovo-zeleninové směsi (cca 265 g), kterou rovnoměrně přelijte dvěma lžícemi připraveného vychlazeného česnekového dresinku (cca 60 g). Každou hotovou porci těsně před předáním strážníkovi posypte kostičkami sýru akawi (cca 25 g)

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Zelenina a brambory:** Výborné plnění komodit brambor a zeleniny, díky kombinaci poctivého základu z pečených bramborových kostek, čerstvých rajčat a salátové okurky.
- **Luštěniny:** Velmi efektivní a atraktivní zařazení luštěnin v pečené, křupavé formě, což žáci bez problémů zkonzumují.
- **Mléčné výrobky:** Kvalitní bílý jogurt a sýr akawi zajišťují dostatek vápníku a plnohodnotných bílkovin v bezmasém dni.



a dozdobte zbývajícími čerstvými bylinkami. Sýr akawi svou jemnou slaností na talíři ideálně dochutí jinak neslané brambory a dresink, čímž udržíte výsledné hodnoty sodíku v přísných limitech.

Varianty pokrmu

Na podzim nahraďte část brambor kostkami dýně hokkaidó.

Na jaře vyjměte z dresinku kopr a česnek. Nahradejte ho velkým množstvím čerstvé jarní pažitky a pár kapkami citrónu. Místo rajčat do salátu přidejte na tenké plátky nakrájené křupavé červené ředkvičky.

K bramborám na plech přidejte nahrubo nakrájenou cuketu orestovanou na suchém teple. Do jogurtového dresinku zapracujte místo kopru čerstvou rozmixovanou nebo nasekanou bazalku.

Kromě cizrny opečte dokřupava na samostatném plechu uzený nebo marinovaný tempeh nakrájený na malé kostičky a vmíchejte ho do salátu.

Místo sýru akawi můžete použít např. sýr feta, mozzarella nebo halloumi.

Použité farmářské a bio suroviny

- Brambory – **Agro Fabičovic** (Ivaň)
- Bio cizrna – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Čerstvá rajčata – **Farma Ráječek** (Brno)
- Salátové okurky – **Farma Ráječek** (Brno)
- Bílý jogurt – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Česnek – **Farma Podal** (Drásov)
- Sýr akawi – **Moravia Lacto** (Jihlava)
- Kopr, pažitka – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)
- Bio citrón – **Ekofarma Deblín**

Alternativy dodavatelů

- Brambory – **Farma Podal** (Drásov), **Breagro Král** (Týnec; bio kvalita), **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita) (Pasohlávky)
- Rajčata, salátové okurky – **Čerstvě utrženo** (farmy Mutěnice a Smržice), **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Česnek – **Jaroslav Crhák** (Bořitov)
- Sýr akawi – **Mlékárna Polná** (Polná)
- Sýr halloumi (místo akawi) – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Teplý salát z čočky beluga a bulguru s kostkami sumečka afrického

Počet porcí: 10



Ingredience

- Sumeček africký (čistý filet)
- Černá čočka beluga
- Bio bulgur
- Mrkev
- Celer
- Čerstvý polníček
- Řepkový olej lisovaný zastudena
- Bio citrón (šťáva i kůra)
- Sůl
- Sušený tymián
- Hladkolistá petržel

Hmotnost hotového pokrmu

- 1 porce:

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 80 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 4: Ryby a výrobky z nich

Alergen č. 9: Celer a výrobky z něj

Technologický postup

1. Příprava surovin a marinování: Čistý filet ze sumečka afrického bez kůže a kostí pečlivě zkontrolujte a nakrájejte na rovnoměrné kostky o velikosti sousta, přibližně 2–3 centimetry. Kostky ryby vložte do nerezové gastronádoby, jemně je osolte, zakápněte částí citrónové šťávy a přidejte trochu nastrohané citrónové kůry, vše zlehka promíchejte a nechte v chladu krátce marinovat. Mrkev a celer oškrábejte, omyjte a nakrájejte na drobné kostičky. Nakrájenou kořenovou zeleninu sesypte do samostatné gastronádoby, zakápněte částí zastudena lisovaného řepkového oleje, přidejte sušený tymián, sůl a důkladně promíchejte. Čerstvý polníček operte ve studené vodě, zbavte delších kořínků, nechte v sítu dobře okapat a uložte samostatně do chladu.

2. Vaření základní obiloviny a luštěnin: Do samostatných varných nádob připravte sytící složku pokrmu. Důkladně propláchnutou černou čočku beluga zalijte studenou vodou nebo zeleninovým vývarem v poměru jeden díl čočky na dva díly tekutiny, přidejte špetku soli a vařte pod poklicí na mírném ohni přibližně 15–20 minut na skus, aby si zrna udržela svůj pevný kulatý tvar. Hrubý pšeničný bulgur nasypete do hluboké gastronádoby, zalijte horkou vodou nebo vývarem rovněž v poměru 1 : 2, přidejte špetku soli, pevně zakryjte poklicí nebo fólií a nechte v konvektomatu na mírnou páru nabobtnat přibližně 15 minut, dokud bulgur nevstřebá veškerou tekutinu. Uvařenou čočku i bulgur udržujte v teple.

3. Pečení zeleniny a kostek sumečka

v konvektomatu: Připravenou zeleninou vložte do konvektomatu a pečte na suchý horkovzduch při teplotě 185 °C přibližně 10 minut. Poté přidejte gastronádobu s marinovanými kostkami sumečka afrického. Celý obsah pečte společně dalších 8–10 minut na kombinovaný

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Lehce stravitelné a kompletní bílkoviny:** Sumeček africký dodává vysoce kvalitní živočišné bílkoviny bez kostí.
- **Dlouhodobý zdroj energie:** Černá čočka beluga a pšeničný bulgur obsahují komplexní sacharidy a vysoké množství vlákniny.
- **Kategorie ryby:** Tento pokrm je ideálním a velmi moderním nástrojem pro plnění této tradičně nejobtížnější komodity. Jedna porce přispívá do spotřebního koše 120 g rybího masa v hrubé váze.
- **Kategorie luštěniny a výrobky z nich:** Černá čočka beluga přímo plní povinnou luštěninovou složku.
- **Kategorie obiloviny:** Pšeničný bulgur výborně plní sledovanou skupinu obilovin, a to v její nutričně hodnotnější formě celého zrna.



provoz. Po upečení gastrónadoby vyjměte z konvektomatu a čistý horký výpek z ryby slijte do menší misky.

4. Kompletace teplého salátu: Čerstvou hladkolistou petrželku nasekejte nadrobno a v misce ji metličkou důkladně prošlehejte se zbytkem zastudena lisovaného řepkového oleje, zbývající citrónovou šťávou a slitým horkým rybím výpekem, čímž vytvoříte emulgovanou citrónovobylinkovou zálivku. Ve velké míchací nádobě zlehka spojte teplou vařenou čočku beluga, nadýchaný bulgur a horkou pečenou zeleninu z konvektomatu.

K tomuto základu přisypte upečené kostky sumečka afrického a opatrně promíchejte širokou vařečkou, aby se křehké maso ryby nepotrhalo. Těsně před samotným výdejem do této pestré směsi zlehka vmíchejte křehké zelené lístky čerstvého polníčku.

5. Expedice: Teplý salát v míchací nádobě tvoří jeden barevně i strukturálně vyvážený celek. Na hluboký talíř nebo do širší obědové misky servírujte pomocí hluboké lžice přesně 340 g této kompletní teplé směsi čočky, bulguru, zeleniny a kostek sumečka. Na úplný závěr celou porci na talíři rovnoměrně přelijte 20 g připravené citrónovobylinkové zálivky, která salát chuťově dokonale propojí, dodá mu vysoký lesk a svěží vůni.

Varianty pokrmu

Místo kombinace bulguru a čočky beluga můžete vyzkoušet: jáhly s červenou čočkou, ječné kroupy s bílými fazolemi nebo kuskus s červenou čočkou.

Střídejte různé druhy sezónní zeleniny.

Kostky sumečka afrického nemusíte do salátu zamíchat, ale dát je samostatně na vrch salátu.

Salát bude výborný i s treskou tmavou nebo s lososem.

Použité farmářské a bio suroviny

- Sumeček africký – **Diamond Fish** (Senica)
- Bio bulgur – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Mrkev, celer – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Řepkový olej zastudena lisovaný – **Farma Markových** (Únanov)
- Bio citrón – **Ekofarma Deblín**
- Hladkolistá petržel – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)

Alternativy dodavatelů

- Mrkev, celer – **Farma Ráječek** (Brno), **Františkova zelenina** (Loděnice), **Zahradnictví Brabec** (Modřice), **Ekofarma Deblín** (bio mrkev)
- Řepkový olej zastudena lisovaný – **AGRO-EL** (Znojmo), **Oleje Bartoš** (Lanžhot)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Zapečená farmářská čočka se zlatavou bramborovou čepicí

Počet porcí: 10



Ingredience

■ Čočka hnědá nebo zelená	430 g
■ Brambory	1280 g
■ Celer	380 g
■ Mrkev	340 g
■ Cibule	210 g
■ Bio čerstvé mléko	300 ml
■ Máslo	70 g
■ Řepkový olej	35 ml
■ Rajčatový protlak	210 g
■ Čerstvé bylinky (tymián, petrželka)	25 g
■ Sůl	12 g

Hmotnost hotového pokrmu

■ Čočkovozeleninový základ:	145 g
■ Bramborovocelerové pyrė (horní vrstva):	155 g
■ Celková hmotnost porce:	300 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Alergen č. 9: Celer a výrobky z něj

Technologický postup

1. Příprava čočky: Čočku zalijte zeleninovým vývarem a uvařte téměř doměkka (cca 20 minut, čočka nesmí být rozvařená na kaši). Slijte a nechte okapat.

2. Příprava zeleninového základu: Mrkev a cibuli očistěte. Mrkev nastrouhejte v robotu nahrubo, cibuli nakrájejte nadrobno. Na směsi řepkového oleje a trochy másla orestujte cibuli, přidejte mrkev a krátce poduste. Přidejte rajčatový protlak, nasekané čerstvé bylinky (tymián, petrželku), osolte a vmíchejte uvařenou čočku. Celou směs nechte krátce spojit.

3. Příprava pyrė: Brambory a celer oloupejte, nakrájejte na kostky a uvařte společně v osolené vodě doměkka. Vodu slijte. K horkým bramborám s celerem přidejte máslo a horké čerstvé mléko. V průmyslovém robotu vyšlehejte hladké, nadýchané pyrė. Celer dodá pyrė skvělou vůni a sníží podíl škrobu.

4. Kompletace v gastronádobě: Do vymazané hluboké gastronádoby rovnoměrně rozprostřete teplý čočkovozeleninový základ. Na tuto vrstvu rozetřete bramborovocelerové pyrė. Povrch můžete uhladit nebo vidličkou vytvořit ozdobné vlnky (ty po upečení vytvoří křupavé špičky).

5. Pečení: Vložte do předehřátého konvektomatu. Pečte na režim horký vzduch při 180 °C po dobu 20–25 minut, dokud povrch pyrė nechytlí pěknou zlatavou kůrku.

6. Expedice: Hotový pokrm nechte před krájením 5–10 minut mírně zchladnout, aby se spodní vrstva zpevnila. Poté pokrm krájejte lopatkou přímo z gastronádoby na úhledné čtverce.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Bílkoviny:** Čočka dodává vysoký podíl rostlinných bílkovin, které výborně sytí a ideálně plní obtížnou luštěninovou složku spotřebního koše.
- **Zelenina:** Mrkev, cibule a celer zajišťují stabilní plnění zeleninové složky a dodávají jídlu přirozenou vlákninu.
- **Zdravotní přínos:** Pokrm je přirozeně bezlepkový (vhodný pro školní celiaky) a díky kombinaci čočky a celeru má nízký glykemický index, takže žáci nebudou po obědě unavení.



Varianty pokrmu

Místo čočky můžete do tohoto pokrmu použít cizrnu, máslové fazole, žlutý hrách, fazole cannellini nebo červené fazole (kidney). Pro podobnost se Shepherd's pie lze k čočce přidat řapíkatý celer a muškátový oříšek.

Bramborové pyré vytvořte z brambor a dýně, brambor a batátů, případně brambor a pastináku.

K luštěnině střídejte různé druhy zeleniny dle sezóny, např. lahůdkovou cibulku, dýni hokkaidó, květák, kysané zelí...

Použité farmářské a bio suroviny

- Čočka drobnozrnná světlá – **Farma Markových** (Únanov)
- Bio čerstvé mléko – **Naše Farmy** (Rožná)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Mrkev, celer, cibule – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky)
- Brambory – **Agro Fabičovic** (Ivaň)
- Olej řepkový – **Fabio Produkt** (Holín)
- Čerstvé bylinky – **Bylinky** (Suchohrdly u Miroslavi)

Alternativy dodavatelů

- Čerstvé mléko – **Mlékárna Olešnice**, **Mlékárna Klíč** (Božice; mají A2 mléko), **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov), **Ekofarma Javorník** (Štítná nad Vláří; dodává bio mléko)
- Bio čočka: **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Máslo: **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Mrkev, celer, cibule: **Ekofarma Deblín** (bio kvalita), **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Brambory: **Farma Podal** (Drásov), **Breagro Král** (Týnec; bio brambory)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Zapečené fusilli v krémové česnekovo-sýrové omáčce s brokolicí

Počet porcí: 10



Ingredience

- Bio fusilli (vřetena)
- Čerstvá brokolice
- Sýr 30 % t. v suš.
- Mléko
- Smetana 12%
- Vejce
- Máslo
- Bio hladká mouka
- Česnek
- Sůl
- Muškátový oříšek
- Olej na vymazání

Hmotnost hotového pokrmu

- 1 porce:

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení zeleniny cca 110 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 3: Vejce a výrobky z nich

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj

Technologický postup

1. Příprava surovin: Čerstvou brokolici očistěte, omyjte a rozeberte na drobné, stejně velké růžičky nebo nasekejte nadrobno. Košťály oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Česnek oloupejte a prolisujte. Tvrdý sýr nastrouhejte nahrubo a vejce vyklepněte do čisté nádoby pro kontrolu čerstvosti.

2. Předběžná tepelná úprava: Bezvaječné těstoviny dejte do vroucí osolené vody, uvařte na skus (al dente), ihned sceďte, propláchněte studenou vodou a lehce zakápněte olejem proti slepení. Růžičky a nakrájené košťály brokolice vložte do konvektomatu na děrované gastronádoby a upravujte v páře při 100 °C po dobu 3–4 minut. Brokolice musí zůstat křehká a sytě zelená, po vyjmutí ji ihned zchlaďte studenou vodou pro zachování barvy.

3. Příprava česnekosýrového bešamelu: V kotli nebo hrnci rozpustěte čerstvé máslo, přidejte hladkou mouku a vymíchejte světlou jíšku. Za stálého míchání metlou postupně zalévejte studeným mlékem a smetanou, aby nevznikly hrudky. Omáčku pozvolna provařujte minimálně 15–20 minut, dokud mouka neztratí syrovou chuť. Následně vmíchejte prolisovaný česnek, mletý muškátový oříšek a sůl. Omáčku odstavte, nechte zchladnout na cca 60 °C a poté do ní důkladně zašlehejte celá vejce a přesnou polovinu nastrouhaného sýra.

4. Kompletace pokrmu: Ve velké míchací nádobě jemně, ale důkladně promíchejte uvažené těstoviny, předvařenou brokolici a připravenou sýrovočesnekovou omáčku. Směs rovnoměrně rozprostřete do vymazaných gastronádob maximálně do výšky 4–5 cm, aby se pokrm dobře propekl. Povrch v každé gastronádobě rovnoměrně posypte zbývajícím druhou polovinou nastrouhaného sýra.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Zelenina:** Jedna porce obsahuje zhruba 110 g čisté váhy brokolice, což výrazně posouvá plnění měsíčního limitu čerstvé zeleniny.
- **Vysoký podíl kvalitních bílkovin:** Sýr, mléko, smetana a čerstvá vejce zajišťují optimální množství plnohodnotných živočišných bílkovin nezbytných pro růst a regeneraci svalové hmoty.
- **Vápník pro růst kostí:** Výrazné zastoupení mléčných komponentů (sýr, mléko, smetana) dodává tělu vysokou dávku snadno vstřebatelného vápníku.



5. Režim zapékání v konvektomatu: Gastronádoby vložte do předehřátého konvektomatu a pečte ve dvou fázích. Nejprve zvolte kombinovaný provoz (horký vzduch + pára 20 %) při teplotě 160 °C po dobu 20 minut, což zajistí dokonalé prohřátí středu a sražení vaječné směsi. Poté přepněte na čistý horkovzdušný provoz při teplotě 180 °C po dobu 10 minut, dokud se na povrchu nevytvoří zlatavá sýrová kůrka.

6. Expedice: Při servírování dbejte na to, aby byla zachována celistvost porce s viditelnou mozaikou zelené brokolice a zapečeného sýra.

Varianty pokrmu

Na podzim nahradte polovinu hmotnosti brokolice čerstvou dýní hokkaidó.

Na jaře vyměňte část brokolice za čerstvý hrášek a mrkev.

Odlehčená verze s nádechem středomořské kuchyně, která je skvělá zejména v teplejších měsících: Do receptu přidejte čerstvá keříčková rajčata a čerstvou bazalku nebo oregano.

Střídejte různé tvary těstovin. Bio hladkou mouku lze v jíšce nahradit celozrnnou ječnou jemně mletou.

Použité farmářské a bio suroviny

- Bio fusilli - **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Brokolice – **Zelenina Brožek** (Horní Dunajovice)
- Česnek – **Jaroslav Crhák** (Bořitov)
- Mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Smetana 12% – **Mlékárna Olešnice**
- Čerstvá vejce – **Vejce Kolby** (Pouzdrány)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**
- Řepkový olej – **Fabio Produkt** (Holín)
- Hladká pšeničná mouka – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)

Alternativy dodavatelů

- Těstoviny – **Vojkovické těstoviny** (Petr Pekárek)
- Brokolice – **Farma Ráječek** (Brno), **Ekofarma Deblín** (bio kvalita)
- Česnek – **Farma Podal** (Čebín), **Františkova zelenina** (Loděnice)
- Mléko – **Farma rodiny Němcovy** (Netín), **Ekofarma Člupy** (Bučovice; bio mléko), **Mlékárna Olešnice**
- Máslo – **Jaroměřická mlékárna** (Jaroměřice nad Rokytou)
- Čerstvá vejce – **Konečně farma** (Rašov; bio vejce), **Kroutil** (Brno)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Pečený jahelník s jablky, lesním ovocem a farmářským tvarohem

Počet porcí: 10



Ingredience

■ Bio jáhly (suché)	500 g
■ Mléko	1500 ml
■ Měkký tvaroh	430 g
■ Čerstvá jablka	570 g
■ Lesní ovoce (mražené) / v sezóně jahody	285 g
■ Včelí med	180 g
■ Čerstvá vejce	4 ks
■ Máslo	70 g

Hmotnost hotového pokrmu

■ 1 porce:	320 g
------------	-------

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení jablek cca 90 minut.

Alergeny

Alergen č. 3: Vejce a výrobky z nich

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Příprava jáhel: Jáhly odvažte, dejte do síta a třikrát je důkladně spařte vroucí vodou, abyste je zbavili přirozené hořkosti.

2. Vaření v mléce: V kotli nebo hrnci přiveďte k varu čerstvé farmářské mléko se špetkou soli. Vsypťe spařené jáhly a za stálého míchání uvařte hustou jáhlovou kaši (cca 15 minut). Do horké kaše vmíchejte polovinu másla a nechte ji mírně zchladnout.

3. Příprava nárypového těsta: Oddělte žloutky od bílků. Do vlažné jáhlové kaše vmíchejte žloutky a tekutý včelí med. Z bílků ušlehejte v robotu pevný sníh a zlehka ho zapracujte do jáhelné směsi, aby byl náryp po upečení nadýchaný.

4. Příprava náplně: Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a nastrouhejte nahrubo. Promíchejte je se špetkou mleté skořice. Farmářský tvaroh zjemněte dvěma lžícemi mléka a lžící medu.

5. Plnění gastronádob: Gastronádobu vymažte zbylým máslem. Na dno rozprostřete polovinu jáhlové směsi. Na ni navrstvěte ochucený tvaroh, nastrouhaná jablka a rovnoměrně rozsypte lesní ovoce. Vše zakryjte druhou polovinou jáhlové směsi a povrch uhladte.

6. Pečení: Vložte do předehřátého konvektomatu. Pečte na kombinovaný provoz (suché teplo + 20 % pára) při 170 °C po dobu 35–40 minut, dokud povrch nezezlátne a náryp se uprostřed nezpevní.

7. Expedice: Jahelník nechte před krájením cca 10 minut zchladnout, aby se zpevnil a dobře porcoval. Krájejte na čtverce a podávejte teplé.

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Bílkoviny:** Zdrojem jsou kvalitní živočišné proteiny z poctivého tvarohu a čerstvých vajec. Výrazně pomáhají plnit měsíční kvótu mléčných výrobků.
- **Ovoce:** Zdrojem jsou čerstvá jablka a směs lesního ovoce. Spolehlivě plní povinnou ovocnou složku spotřebního koše. Dodává žákům přirozené vitamíny, antioxidanty a vlákninu.

Pokrm je přirozeně **bezlepkový** a díky jáhlám bohatý na **železo** proti únavě školáků.



Varianty pokrmu

Místo jáhel můžete v tomto receptu na sladký nákyp použít celou řadu dalších tradičních nebo méně známých obilovin a pseudoobilovin:

- pohanku lámanku
- ovesné vločky
- kulatozrnnou rýži
- ječné kroupy
- špaldové kernotto
- bulgur

Místo jablek a lesního ovoce použijte jiné druhy sezónního ovoce (např. hrušky, švestky, jahody...).

Před pečením jahelníku pokapejte povrch smetanou a posypte semínky (slunečnicová, dýňová, sezamová) nebo mandlovými lupínky.

Použité farmářské a bio suroviny

- Čerstvé mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Čerstvý tvaroh – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Čerstvá jablka – **Ovocné sady Starý Lískovec** (Brno; i v bio kvalitě)
- Místo mražené lesní směsi lze v sezóně použít jahody – **Zahradnictví Dušan Ferby** (Pasohlávky), **Farma Ráječek** (Brno)
- Včelí med – **Jan Šeffler** (Dobelice)
- Čerstvá vejce – **Vejce Kolby** (Pouzdrány)
- Bio jáhly – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**

Alternativy dodavatelů

- Čerstvé mléko – **Mlékárna Olešnice, Mlékárna Klíč Božice** (mají A2 mléko), **Naše Farmy** (Rožná; bio mléko)
- Čerstvý tvaroh – **Naše Farmy** (bio tvaroh), **Mlékárna Olešnice, Rohozecský dvůr** (Rohozec; bio)
- Čerstvá jablka – **Pomona** (Těšetice), **Ekofarma Drásov** (bio jablka), **ZEAS Lysice**
- Hrušky, švestky – **Sady Starý Lískovec** (Brno)
- Vejce – **Farmářská vejce** (Vážany)
- Máslo – **Minimlékárna Devět křížů**
- Včelí med – **Včelařství Sedláček** (Bučovice), **Rodinné včelařství Roztočilovi** (Brno)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Skořicový trhanec s hruškami



Počet porcí: 10

Ingredience

- Bio ječná mouka
- Bio špaldová mouka
- Mléko
- Tvaroh jemný
- Čerstvá vejce
- Čerstvé hrušky
- Mletá skořice
- Hruškový sirup
- Máslo
- Sůl
- Tvaroh na servírování
- Citrónová šťáva

Hmotnost hotového pokrmu

- 1 porce: 290 g

Čas přípravy 100 porcí

Při ručním krájení ovoce cca 80 minut.

Alergeny

Alergen č. 1: Obiloviny obsahující lepek

Alergen č. 3: Vejce a výrobky z nich

Alergen č. 7: Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)

Technologický postup

1. Přípravná fáze: Čerstvé hrušky důkladně omyjte, rozkrojte, zbavte jadřinců a ručně nožem nakrájejte na tenké měsíčky. Během krájení hrušky průběžně vkládejte do nerezové nádoby, kde je ihned promíchávejte s vymačkanou citrónovou šťávou, aby na vzduchu neoxidovaly a nezžhnědly. Jakmile budete mít nakrájenou celou váhu ovoce, přisypte k němu první polovinu mleté skořice a zlehka promíchejte. Oddělte žloutky od bílků a z bílků se špetkou soli ušlehejte v robotu pevný, tuhý sníh. V samostatné gastronádobě vyšlehejte tvaroh určený na servírování s trochou hruškového sirupu do hladkého krému a uložte ho do chladicího pultu k výdejnímu okénku.

2. Příprava těsta a pečení v konvektomatu: V hlavní míchací míse kuchyňského robotu vyšlehejte vaječné žloutky s mlékem a tvarohem. Do této tekuté směsi postupně zapracujte prosátou ječnou a špaldovou mouku, dokud vám nevznikne hladké, polotekuté těsto bez hrudek. Na úplný závěr do hotového těsta ručně vařečkou zlehka, ale důkladně vmíchejte ušlehaný bílkový sníh. Hluboké plné gastronádoby bohatě vymažte rozpuštěným máslem, nalijte do nich připravené těsto do výšky zhruba dvou centimetrů a povrch rovnoměrně pokladte první polovinou skořicových hrušek. Gastronádoby vložte do předehřátého konvektomatu a pečte na kombinovaný provoz s nastavením 40 % páry při teplotě 165 °C po dobu 10–12 minut, dokud těsto viditelně nenaskočí a nezpevní se.

3. Trhání a dopékání: Předpečené těsto vyjměte z konvektomatu a pomocí dvou gastrošpachtlí nebo velkých vidliček ho přímo v hlubokých plechách natrhejte na nepravidelné kousky o velikosti sousta. K natrhanému těstu přisypte druhou polovinu čerstvých hrušek, celý povrch rovnoměrně poprašte zbývajícím druhou polovinou mleté skořice a vše zlehka

Nutriční hodnocení a spotřební koš

- **Zelenina a ovoce:** Výrazné plnění komodity zelenina a ovoce díky vysokému podílu čerstvých hrušek.
- **Obiloviny:** Zařazení ječné mouky pomáhá plnit spotřební koš netradičních a celozrnných obilovin s vysokým podílem rozpustné vlákniny.
- **Mléčné výrobky:** Výrazné plnění mléčné komodity díky vysokému obsahu vápníku a bílkovin z jemného tvarohu v těstě, mléka a závěrečného tvarohového kopečku.



promíchejte, aby se koření spojilo s rozpuštěným máslem ze dna plechu. Nádoby vraťte zpět do konvektomatu na program suchého tepla s horkým vzduchem při teplotě 185 °C na 5–7 minut, během kterých skořice na povrchu trhanec zkaramelizuje a vytvoří voňavou, křupavou kůrku.

4. Expedice: Hotový teplý trhanec s hruškami ihned vydávejte na talíř, každou porci doplňte jedním vychlazeným kopečkem vyšlehaného tvarohu a těsně před předáním strážníkovi pokrm zakápněte deseti mililitry poctivého hruškového sirupu nebo medu.

Varianty pokrmu

Místo hrušek použijte jiné druhy ovoce, např. jablka nebo švestky.

Místo hruškového sirupu přelijte trhanec meruňkovým sirupem nebo medem.

Hotový trhanec posypte nasucho opraženými mandlovými lupínky.

V těstě na trhanec nahradte část mouky jemnými ovesnými vločkami nebo ovesnou moukou, případně mletými slunečnicovými semínky.

Použité farmářské a bio suroviny

- Bio ječná a špaldová mouka – **PROBIO** (Staré Město pod Sněžníkem)
- Hrušky – **Sady Starý Lískovec** (Brno)
- Hruškový sirup – **Meruňky Bohutice**
- Mléko – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Tvaroh – **Minimlékárna Devět křížů** (Domašov)
- Čerstvá vejce – **Vejce Kolby** (Pouzdrány)
- Máslo – **Mlékárna Olešnice**

Alternativy dodavatelů

- Hrušky – **ZEAS Lysice, Farma U Tří dubů** (Znojmo)
- Med (místo hruškového sirupu) – **Včelařství Sedláček** (Bučovice), **Včelařství Štýbl** (Křepice)
- Meruňkový sirup (místo hruškového) – **Meruňky Bohutice**
- Mléko – **Mlékárna Klíč** (Božice), **Rohozecký dvůr** (Rohozec; bio kvalita), **Naše Farmy** (bio kvalita)
- Čerstvá vejce – **Kroutil** (Brno), **Farmářská vejce Vážany**
- Máslo – **Moravia Lacto** (Jihlava)

Dále dle seznamu lokálních dodavatelů po individuální domluvě.

Zpracováno:
červen 2026

Vydalo:
Statutární město Brno
Magistrát města Brna
Odbor strategického rozvoje a spolupráce
Husova 12, 601 67 Brno

© 2026

