

BROŽURA RECEPTŮ školních obědů

s přidavkem RYBÍHO OLEJE s omega-3 mastnými kyselinami a vitaminy A, D a E



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

BRNO, 2022

Brožura receptů školních obědů s přídavkem rybího oleje s omega-3 mastnými kyselinami a vitaminy A, D a E

**Svatava Bischofová, Marcela Jandlová, Michaela Vysloužilová, Jitka Blahová,
Irena Řehůřková, Jiří Ruprich**

Rybí olej Möller's s citrónovou příchutí dodala pro účely výzkumu firma Orkla Foods Česko a Slovensko na základě smluvní spolupráce se SZÚ (reg. č. JES: 00318/2019, dodatek č. I)

Podpořeno MZ ČR - RVO (SZÚ - 75010330), schváleno Etickou komisí SZÚ

© Státní zdravotní ústav

Vydal Státní zdravotní ústav
Centrum zdraví, výživy a potravin
Palackého 3a, 612 42 Brno

1. vydání
Brno 2022

ISBN 978-80-7071-420-1 (pdf)



Zdravější školní obědy pro naše děti

O co se jedná, použití v praxi	5
Proč přidávat rybí olej spíše do „nerybích“ pokrmů	6
Fakta o rybím oleji Möller's	7
Vyzkoušeno, tipy, poznámky k uvedeným receptům	8

Polévky

Dršťková polévka z hlívy ústřičné	9
Polévka fasoláda	10
Polévka indická z červené čočky	11
Rajčatová polévka s ovesnými vločkami	12

Slaná hlavní jídla

Černá čočka beluga s pečeným tofu a zakysanou smetanou	13
Čočka nakyselo	14
Jáhlové rizoto se zeleninou a sýrem	15
Kančí kýta s brusinkovou omáčkou	16
Karamelové kuřecí kostky s jasmínovou rýží	17
Koprová omáčka	18
Kuřecí čínská směs	19
Kuřecí paličky BBQ	20
Pečené kuře na citróněch	21
Pečené kuře s dušenou zeleninou a šfouchaným bramborem	22
Pizza se šunkou, zeleninou a sýrem	23
Rajčatová omáčka	24
Rizoto z krůtích jater	25
Svíčková omáčka	26
Špagety po italsku	27
Teplý těstovinový salát s kuřecím masem	28
Tortilové lodičky plněné grilovanou zeleninou	29
Zapečené těstoviny	30

Sladká hlavní jídla

Domácí buchty plněné tvarohem	31
Dukátové buchtičky s krémem	32
Rýžová kaše s ovocem	33
Rýžový nákyp s ovocem	34
Žemlovka s jablky a tvarohem	35

Dezerty

Bublanina s ovocem	36
Jogurtovo-ovocný fool	37
Křehké tvarohové řezy	38
Margot řezy	39
Perník s jablky, rozinkami a citrónovou polevou	40
Tvarohový mls	41

Saláty

Ledový salát s kukuřicí a mrkví v jogurtu	42
Mrkvový salát s jablky	43
Ovocný salát	44
Salát kimchi	45
Zeleninový salát	46

Přílohy

Luštěninový salát (ke karbanátku a kaši)	47
Zelí z červené řepy	48

Pomazánky

Avokádová pomazánka	49
Hrášková pomazánka	50
Mrkvová pomazánka	51
Pomazánka z cizrny – hummus	52
Vitaminová pomazánka	53

Vybrané postřehy z praxe	54
Poděkování	56
Poznámky	57
Více receptů	58
Další informace	59

ZDRAVĚJŠÍ školní OBĚDY PRO naše DĚTI

s přidavkem **OMEGA-3** mastných kyselin a vitaminů **A, D a E**
z **RYBÍHO OLEJE**



O co se jedná?

O možnost obohacování školních obědů rybím olejem s příchutí citrónu a obsahem **omega-3 mastných kyselin (EPA, DHA) a vitaminů (A, D, E)**. Jmenované živiny jsou **důležité pro správný růst, vývoj a imunitu dětí**. Dle studií SZÚ–CZVP **školní obědy** však **neobsahují dostatek těchto zdraví prospěšných látek**.



Použití v praxi

Na jednu porci oběda by mělo být použito **pro jednu osobu (bez ohledu na věkovou kategorii a přepočítávací koeficient) 1,4 ml** (tj. 1,3 g) **rybího oleje** (tj. např. na 100 porcí oběda 140 ml, nebo 130 g). **Dávka je bezpečná.**

Rybí olej by měl být **přidáván 2× týdně primárně do „nerybího“ pokrmu**, vysvětlení viz následující strana.

Při běžné kulinární úpravě jsou omega-3 v pokrmech stabilní.

Přídavek 1,4 ml/porci představuje cca 1,15 Kč.





Proč přidávat rybí olej spíše do „nerybích“ pokrmů

... ryby jsou **přirozeným**, a některé i velmi bohatým, **zdrojem EPA a DHA**

... **významné množství** je obsaženo především (viz tabulka níže)

- v **tučných rybách** (např. losos, makrela, sled' sardinky, tuňák)
- v **mořských plodech**

Ryba/mořské plody	Množství EPA + DHA na 100 g*
Losos atlantský (farmový)	2147 mg
Sled' atlantský	2014 mg
Losos nerka (divoký)	1231 mg
Pstruh duhový (farmový)	1154 mg
Sardinky (konzervované)	982 mg
Tuňák křídlatý (konzervovaný)	862 mg
Makrela královská	401 mg
Krevety	314 mg
Treska	158 mg
Kapr – bez kůže a kostí	150 mg
Mahi-Mahi	139 mg
Tilápie	135 mg
Rybí olej	Množství EPA + DHA v 1,4 ml
Olej z tresčích jater Möller's	252 mg

* Hodnoty EPA a DHA jsou u ryb a mořských plodů uvedeny po tepelné úpravě (suchým teplem).

Zdroj nutričních údajů: databáze USDA + CZ, web OmegaQuant, 2021.

... **jsou-li** daný den v **jídelníčku přítomny tučné ryby/mořské plody**, je příjem EPA a DHA již zajištěn

→ **doporučujeme přidavek rybího oleje proto zařadit v jiný den**, příjem omega-3 tak bude během týdne rozložen rovnoměrněji





Fakta o rybím oleji Möller's

- ... je získáván z jater čerstvě ulovených tresek z Norského moře
- ... je velmi cenným zdrojem omega-3 mastných kyselin (EPA, DHA)
- ... je výborným zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (A, D a E)
- ... je zbaven kontaminantů
- ... je zbaven **typické „rybí“ vůně i chuti**
- ... může být lehce **aromatizován citrónem** (přírodní aroma)
- ... za pokojové teploty je tekutý a snadno se s ním pracuje
- ... **je možné ho přidávat do slaných i sladkých jídel**
- ... může podpořit dochucení pokrmů a snížit tak množství přidané soli
- ... je **označen alergenem A4 „RYBY a výrobky z nich“**
 - **je nutné alergen označit v jídelníčku**
- ... obsah látek v jedné obědové dávce (1,4 ml rybího oleje/porci) ↓



Nutrient	Množství	% RHP*
Omega-3 mastné kyseliny	336 mg	--
- z toho EPA	112 mg	--
- z toho DHA	140 mg	--
Vitamin D	2,8 µg	56 %
Vitamin E	0,84 mg	7 %
Vitamin A	70 µg	9 %

* referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby





Vyzkoušeno



... **rybí olej s citrónovou příchutí se** skvěle **hodí do sladkých variant pokrmů** (buchtičky s krémem, rýžový nákyp s ovocem, Honzovy buchty, žemlovka...), **do másla**, kterým se mastí sladké pokrmy (šišky s mákem...), **do dezertů** (tvarohové dezerty...) či **studených koktejlů** (s ovocem a acidofilním mlékem...)

... **ve slaných variantách je chutný v pokrmech s využitím rajčat/protlaku** (rajská omáčka, boloňská omáčka, pizza...) nebo v pomazánkách (avokádová...)

... v mnoha případech však záleží na preferenci strávníků



Tipy

... rybí olej je **potřeba vmíchat důkladně do celého obsahu** pokrmu, bude tak zajištěna rovnoměrná dávka v každé porci

... **saláty s rybím olejem připravujte strávníkům** pokud možno **postupně**, „stojí-li“ dlouho před výdejem, může být aroma výraznější; rybí olej také bohužel „stéká“ do **salátové šťávy, je dobré ji zkonzumovat také** 😊

... pokud budete pracovat **v pokrmech s netučnou rybou (filé)**, **v tomto výjimečném případě můžete rybu po tepelné úpravě rybím olejem zakápnout**, příjemné citrónové aroma podtrhne chuť



Poznámky k uvedeným receptům



... **některé dodané recepty byly** ze strany SZÚ–CZVP **upraveny či doplněny**

... hmotnosti porcí pokrmů jsou přibližné

... **doporučená dávka** rybího oleje je v receptech uváděna v g (**1,4 ml = 1,3 g/porci**) a měla by být **dodržena pro všechny věkové kategorie**

... **se solí v pokrmech šetřete!**

Dršťková polévka z hlívy ústříčné

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
voda		2 500
hlíva ústříčná		450
brambory		100
cibule		100
mouka hladká		100
olej stolní		100
česnek		20
paprika sladká		20
rybí olej (citrón)		13
majoránka	dle chuti	
pepř mletý	dle chuti	
petrželová nať	dle chuti	
sůl	co nejméně	

Postup:

Očištěné brambory nakrájíme na kostičky, hlívu na nudličky a ve vodě společně uvaříme doměkka.

Očištěnou, jemně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dorůžova, přidáme sladkou papriku, krátce orestujeme, zalijeme trochou vody a chvíli podusíme. Tento paprikový základ přidáme do uvařené směsi brambor a hlívy a zahustíme opraženou hladkou moukou, rozmíchanou ve vodě. Dochutíme pepřem, majoránkou, česnekem, solí a přidáme rybí olej. Polévku dozdobíme petrželkou.



Rybí olej byl do polévky přidán na konci tepelné úpravy.

Postřehy strážníků:

Polévka strážníkům chutnala.

Polévka fasoláda



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
fazole pinto		300
rajčata drcená sterilovaná		200
celer řapíkatý		100
mrkev		100
česnek		20
rybí olej (citrón)		13
petrželová nať		10
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
voda		2 500
řepkový olej		50

Postup:

Fazole namočíme nejlépe přes noc do vody. Před vařením je propláchneme a v nové vodě dáme vařit. Řapíkatý celer a mrkev omyjeme a nakrájíme/nasekáme najemno, poté krátce orestujeme na oleji a přidáme k fazolím, které jsou měkké. Dále vaříme cca 30 minut. Poté přidáme drcená rajčata, česnek, sůl a krátce povaříme. Nakonec přilejeme rybí olej a promícháme. Posypeme petrželkou.



Rybí olej byl přidán do polévky po tepelné úpravě.

Postřehy strávníků:

Citrónová chuť se příjemně spojila s chutí řapíkatého celeru. Strávníkům polévka moc chutnala.

Polévka indická z červené čočky



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
voda		2 500
brambory	600	360
červená čočka		250
celer, mrkev	200	160
rajčatový protlak		150
cibule červená	40	34
máslo		20
rybí olej (citrón)		13
kari	dle chuti	
zázvor	dle chuti	
petrželová nať	dle chuti	
sůl	co nejméně	

Postup:

Nakrájenou cibuli na másle zesklivatíme. Přidáme kari a nastrohaný zázvor, krátce orestujeme. Přidáme rajčatový protlak, krátce provaříme, zalijeme vodou a osolíme. Celer a brambory nakrájíme na kostky, mrkev na kolečka, vložíme do připraveného základu a vaříme do změknutí. Nakonec vsypeme červenou čočku, krátce povaříme, necháme pod poklicí dojít dokud čočka nezměkne. Do hotové polévky zamícháme rybí olej. Polévku podáváme posypanou jemně nasekanou petrželovou natí.



Rybí olej byl do polévky přidán na závěr – po tepelné úpravě.

Postřehy strážníků:

Strážníkům polévka chutnala, dokonce více než klasická verze bez rybího oleje. Exotická chuť kari, zázvoru se s citrónovou chutí dobře doplnila.

Rajčatová polévka s ovesnými vločkami

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
voda		2 500
rajčatový protlak		200
mouka hladká		100
ovesné vločky		75
olej		50
cibule		40
rybí olej (citrón)		13
máslo		10
cukr	dle chuti	
ocet	dle chuti	
bobkový list	dle chuti	
petrželová nať	dle chuti	
sůl	co nejméně	

Postup:

Nakrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme mouku a krátce orestujeme. Cibulovou jížku zalijeme vodou, přidáme vločky, bobkový list, povaříme doměkka. Poté bobkový list vyjmeme, přidáme rajčatový protlak, krátce provaříme, dochutíme solí, cukrem, octem. Na zjemnění přidáme máslo. Nakonec do hotové polévky přilijeme rybí olej a promícháme. Zdobíme nasekanou petrželkou.



Rybí olej byl přidán do hotové polévky.

Postřehy strážníků:

Polévka dětem velmi chutnala.

Černá čočka beluga s pečeným tofu a zakysanou smetanou

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 330 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
zeleninový vývar		2 000
čočka černá beluga	1 000	
tofu		700
cibule	115	100
olej řepkový		100
smetana zakysaná		150
sójová omáčka		15
rybí olej (citrón)		13
zázvor		3
bazalka		3
cukr krupice		3
pasta Tom Kha		1
petržel kudrnka		1
pažitka		1
sůl	co nejméně	

Postup:

Na oleji zesklovatíme nahrubo nasekanou cibuli, přidáme pastu Tom Kha, cukr, krátce orestujeme. Přisypeme čočku – nenamáčíme ji, zalijeme ji vývarem a doměkka uvaříme (nevařit prudkým varem – ztrácí barvu). Přidáme sójovou omáčku, sůl, zázvor a rybí olej.

Zakysanou smetanu v míse smícháme s částí nahrubo nasekaných bylinek.

Tofu nakrájíme, potřeme „sweet omáčkou“ – připravenou ze sójové omáčky, ze zbylé části nasekaných bylinek a pasty Tom Kha. Pečeme na plechu potřeném olejem ve vyhřátém konvektomatu na 200 °C cca 7 minut.

Do čočky je možné vmíchat ještě uvařenou rýži. Pečené tofu servírujeme na čočkové směsi. Ozdobíme dipem ze smetany a bylinek.



Rybí olej byl přidán do uvařené čočky.

Postřehy strážníků:

Pokrm strážníkům chutnal.

Čočka nakyselo



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 380 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
párek		1 000
čočka		800
okurka sterilovaná		400
máslo		140
cibule		90
mléko		80
ocet		60
mouka hladká		40
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	

Postup:

Přebranou čočku propláchneme a ve vodě (cca 1,5–2 l) uvaříme doměkka. Na části másla zpěníme cibuli, přidáme hladkou mouku a připravíme světlou jíšku. Zalijeme ji mlékem, osolíme, provaříme a smícháme s uvařenou čočkou. Podle chuti přidáme ocet. Na závěr vmícháme rybí olej. Podáváme s párkem a okurkou, mastíme zbylou částí másla.



Rybí olej byl zamíchán do uvařené čočky.

Postřehy strážníků:

Čočka strážníkům chutnala, citrónové aroma chuť pokrmu nenarušilo.

Jáhlové rizoto se zeleninou a sýrem

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
jáhly	800	
sýr gouda		300
zelenina s brokolicí mražená		250
hrášek mražený		200
cibule	200	180
rybí olej (citrón)		13
pepř mletý		1
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
olej řepkový		100

Postup:

Jáhly propláchneme a spaříme horkou vodou. Scedíme, necháme okapat, zalijeme 1,6 l vody, osolíme a uvaříme do měkka. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme prohřátou zeleninu, hrášek a rybí olej, vše důkladně promícháme.

Rizoto před podáváním posypeme strouhaným sýrem.

Příloha: nakrájená rajčata, paprika, okurky.



Rybí olej přidán se zeleninou.

Postřehy strážníků:

Dětem pokrm chutnal, přidáný rybí olej a jeho citrónová příchut' chuť rizota nenarušila.

Kančí kýta s brusinkovou omáčkou

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 180 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
voda		1 200
kančí kýta	1 000	1 000
kořenová zelenina	200	160
olej		150
brusinkový kompot		150
rybízový džem		100
cibule	100	85
citrón	80	70
hladká mouka		50
víno červené		50
hořčice		30
olej rybí (citrón)		13
divoké koření (nové koření, bobkový list, pepř celý)		3
muškátový oříšek		1
sůl	co nejméně	

Postup:

Osolené šály kýty zprudka opečeme na polovině oleje. Maso vyjmeme a v tomto základu osmahneme očištěnou, na plátky nakrájenou cibuli a kořenovou zeleninu.

Směs krátce orestujeme s hořčicí, zalijeme vodou, přidáme opláchnutý nakrájený citrón, koření a uvedeme do varu. Do vařícího základu vložíme opečené maso a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme zasmažkou připravenou z druhé poloviny oleje a mouky. Přidáme brusinkový kompot, rybízový džem, muškátový oříšek a červené víno. Provaříme nejméně 20 minut, poté vymixujeme a propasírujeme. Dochutíme solí a přidáme rybí olej. Kýtu krájíme na plátky. Podáváme s těstovinami nebo knedlíkem.



Rybí olej byl přidán do hotové omáčky na závěr.

Postřehy strávníků:

Strávníkům chutnalo stejně jako varianta bez rybího oleje.

Karamelové kuřecí kostky s jasmínovou rýží



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 310 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
kuřecí prsa		1000
cibule		200
jarní cibulka		130
olej		130
cukr		65
sójová omáčka		65
hladká mouka		35
med		25
limetky		10
rybí olej (citrón)		13
česnek		10
sůl	co nejméně	
Příloha		
jasmínová rýže		830

Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na menší kostky, opečeme na oleji do mírného zčervenání. Maso vyjme, na tuk přidáme cibuli - smažíme do zlatova. Přidáme cukr, restujeme, aby cibule zhnědla a cukr zkaramelizoval. Přidáme orestované maso, sójovou omáčku, sůl, zalijeme vodou a krátce podusíme, až se cibule a cukr provaří. Směs lehce zahustíme záklechtou (mouka + studená voda), dostatečně společně provaříme. Na závěr dochutíme limetkou, solí, medem a přidáme rybí olej. Podáváme s jasmínovou rýží a posypané jarní cibulkou.



Rybí olej byl přidán do pokrmu na závěr tepelné úpravy.

Postřehy strávníků:

Pokrm strávníkům chutnal, chuť byla srovnatelná s variantou bez rybího oleje. Nikdo nepoznal, že by v pokrmu byla nějaká „extra“ surovina.

Koprová omáčka



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 160 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mléko		800
smetana		200
hladká mouka		100
olej		80
cukr		50
kopr		50
ocet		50
rybí olej (citrón)		13
máslo		10
vývar z masa		500
sůl	co nejméně	

Postup:

Z oleje a hladké mouky připravíme světlou jíšku, ředíme mlékem a vývarem z masa, provaříme do potřebné konzistence. Ochutíme cukrem, octem, nasekáme čerstvý kopr, zjemníme smetanou a máslem. Nakonec přidáme rybí olej.



Rybí olej byl přidán do hotového pokrmu.

Postřehy strážníků:

Omáčka dětem velmi chutnala.

Kuřecí čínská směs



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
kuřecí maso		1 000
pórek		330
olej		77
solamyl (bramborový škrob)		14
vegeta		14
sójová omáčka		14
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	

Postup:

Opláchnuté kuřecí maso nakrájíme na nudličky, naložíme (směs – pórek, solamyl, vegeta, sójová omáčka, sůl), opečeme a dusíme doměkka. Ke konci přidáme do směsi rybí olej a zamícháme.

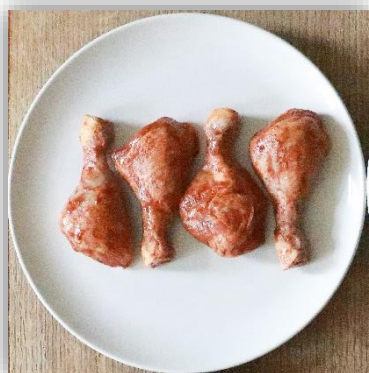


Rybí olej byl přidán před koncem tepelné úpravy do směsi.

Postřehy strážníků:

Strážníkům pokrm chutnal, byl chutnější než varianta bez rybího oleje. Citrónové aroma vhodně podtrhlo chuť kuřecího masa.

Kuřecí paličky BBQ



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 160 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
kuřecí paličky	1 500	1 500
rajský protlak		200
mouka hladká		100
česnek	100	90
cibule	100	85
rybí olej (citrón)		13
olej řepkový		10
koření - pepř černý mletý		1
koření – Gril Argentina*		
sůl	co nejméně	

*dle chuti, zvažte vhodnost koření (pálivé) a přidavek soli dle množství soli v koření směsi

Postup:

Kuřecí paličky omyjeme, osolíme. Necháme odležet. Z protlaku, česneku, koření, oleje a rybího oleje vytvoříme marinádu. Kuřecí paličky namarinujeme a pečeme dozlatova. Cibuli orestujeme, zaprášíme moukou, zalijeme výpekem, provaříme, rozmixujeme, dochutíme.



Rybí olej byl přidán do marinády a byl následně tepelně upraven.

Postřehy strážníků:

Pokrm strážníkům chutnal. Citrónové aroma se dobře s exotickým kořením doplňovalo.

Pečené kuře na citrónech



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
kuřecí stehna		1500
citróny		300
cibule		150
řepkový olej		100
mouka hladká		50
rybí olej (citrón)		13
kmín		2
sůl	co nejméně	

Postup:

Očištěnou a nakrájenou cibuli promícháme s umytými, na plátky nakrájenými citróny (včetně kůry), s olejem a rybím olejem. Dáme na pekáč, na to položíme okořeněné a osolené porce kuřete, podlijeme vodou a pečeme téměř do měkka. Následně kuřecí stehna vyjmeme a výpek lehce zaprášíme moukou, zarestujeme, zalijeme trochou vody a provaříme. Přecedíme na porce kuřete, dochutíme solí a společně krátce provaříme v troubě (10–15 minut). Podáváme s bramborami, nebo s rýží, či zeleninovými saláty.



Rybí olej byl přidán do směsi před pečením.

Postřehy strávníků:

Pokrm strávníkům chutnal, byl srovnatelný s variantou bez rybího oleje. Strávníci jsou na chuť citrónu v tomto pokrmu zvyklí, takže přídavek rybího oleje ani nepoznali.

Pečené kuře s dušenou zeleninou a šťouchaným bramborem

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 540 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
brambory	4 000	2 400
kuřecí stehna		2 500
zelenina (brokolice, mrkev, květák)	1 500	1 200
máslo (50 g na zeleninu, 100 g do brambor)		150
řepkový olej		50
pórek	100	80
koření na kuře		30
rybí olej (citrón)		13
koření „bylinkové máslo“		10
kmín		2
sůl	co nejméně	

Postup:

Kuře omyjeme, potřeme olejem, osolíme, okořeníme. V pekáči podlitým vodou pečeme do změknutí a do zlatova.

Zeleninu omyjeme, očistíme, mrkev nakrájíme na kolečka, květák a brokolici na růžičky. Smícháme se solí, s kořením „bylinkové máslo“ a nahoru poklademe tenké plátky másla. Dusíme na páře v konvektomatu do změknutí. Po vyjmutí přidáme rybí olej.

Brambory oškrábeme, dočistíme, pokrájíme, osolíme, pokmínujeme a dusíme v konvektomatu do změknutí. Do uvařených brambor vmícháme máslo a nakrájený pórek, šťouchadlem rozmačkáme.



Rybí olej byl přidán do zeleniny na konci po tepelné úpravě.

Postřehy strážníků:

Většinu strážníků mile překvapila lehce citrónová příchut' dušené zeleniny, ke kuřecímu masu se to dobře hodilo.

Pizza se šunkou, zeleninou a sýrem

s omega-3



ilustrační foto



10 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mouka hladká		600
mouka polohrubá		600
rajčata loupaná/protlak		500
šunka		500
sýr mozzarella		380
rajský protlak		200
droždí		50
česnek		20
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
olej řepkový		140

Na pizzu přidejte dle chuti i další zeleninu (kukuřici, brokolici, čerstvá rajčata, cibuli, papriku...). Každý gram vlákniny se počítá.

Postup:

V mouce vytvoříme důlek, rozdrobíme droždí, zalijeme vlažnou vodou a necháme vykynout. Pak postupně přidáme olej, sůl a hněteme tak dlouho, až vznikne hladké těsto, které necháme vykynout. Poté těsto rozválíme a vložíme do kulaté formy nebo na plech.

Rajský protlak ochutíme česnekem, přimícháme rybí olej a vytvořenou směsí těsto potřeme. Ostatní suroviny poklademe na těsto, zasypeme sýrem a pečeme při 150 °C asi 15 minut.



Rybí olej byl přidán do rajského protlaku před tepelnou úpravou.

Postřehy strážníků:

Příchuť citrónu strážníkům nevadila, skvěle se naopak doplnila s rajčatovým podkladem.

Rajčatová omáčka



s omega-3



12 porcí



1 porce ~ 150 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
rajčatový protlak		280
mouka hladká		120
cukr		120
cibule		102
mrkev		96
citrón		60
celer		48
petržel		48
rybí olej (citrón)		15,6
nové koření, bobkový list		3,6
skořice mletá		2,4
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
vývar z masa		1 200
olej řepkový		120
ocet		36

Postup:

Nakrájenou cibuli osmahneme na tuku do růžova.

Přidáme nastrouhanou kořenovou zeleninu, nové koření a bobkový list, hladkou mouku a orestujeme.

Přidáme vývar, nakrájený citrón a protlak, povaříme 20 min.

Odstavíme omáčku, odebereme kuličky nového koření, bobkový list a citrón. Omáčku rozmixujeme.

Přidáme skořici, sůl, cukr, ocet přivedeme k varu, vaříme 5 min.

Hotovou omáčku propasírujeme, přidáme rybí olej a zamícháme.

Před výdejem omáčku opět promícháme, aby olej nebyl pouze na povrchu.



Rybí olej byl přidán do omáčky po tepelné úpravě.

Postřehy strávníků:

Citrónová chuť se skvěle snoubila s rajčaty. Po 2–3 hod. (při 70 °C) od uvaření bylo citrónové aroma trochu výraznější, později ještě o něco více vynikla intenzivnější sladkokyselá chuť.

Rizoto z krůtích jater



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 320 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
krůtí (drůbeží) játra		1000
rýže		800
olej řepkový		200
paprika čerstvá bílá		200
sýr 30% eidam		200
cibule		150
rajčata čerstvá		150
celer čerstvý		100
mrkev čerstvá		100
rajský protlak		50
paprika červená mletá		20
rybí olej (citrón)		13
kmín		2
rozmarýn/tymián		1
sůl	co nejméně	

Postup:

Játra očistíme, nakrájíme na menší kousky a orestujeme na zpěněné cibuli. Přidáme koření, protlak, mletou papriku, krátce orestujeme, podlijeme a dusíme. V průběhu dušení přidáme rybí olej a zeleninu nakrájenou nadrobno – dusíme na skus. Zvlášť připravíme dušenou rýži běžným způsobem. Na konec vše promícháme a podáváme se strouhaným sýrem.

Můžeme podávat se sterilovanou okurkou, nebo zeleninovými saláty.



Rybí olej byl přidán v průběhu dušení.

Postřehy strážníků:

Strážníkům chutnalo, pokrm byl srovnatelný s variantou bez rybiho oleje - většina strážníků ani nezaregistrovala chuťovou změnu.

Svíčková omáčka



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 190 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
vepřová kýta		1 000
smetana		200
mléko		200
mouka hl.		100
olej		100
cibule		100
mrkev		100
celer		50
petržel		50
hořčice		30
slanina		20
rybí olej (citrón)		13

Na dochucení: nové koření, bobkový list, ocet, citrón, sůl

Postup:

Maso omyjeme. Na oleji zpěníme očištěnou a nahrubo nakrájenou cibuli, přidáme kořenovou zeleninu, nové koření, bobkový list, citrón a maso. Osolíme, krátce opečeme, podlijeme vodou, přidáme rybí olej a dusíme do měkka. Maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou, podle chuti dosolíme, ochutíme cukrem, octem, hořčicí, zjemníme mlékem a smetanou. Přivedeme k varu asi na 15 min. Hotovou omáčku propasírujeme a přecedíme. Maso nakrájíme na porce.



Rybí olej přidán ve fázi dušení surovin. Náš tip je však přidat olej až ve fázi dochucování.

Postřehy strážníků:

Citrónová příchut' skvěle podtrhla chuť omáčky, dětem chutnalo.

Špagety po italsku



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 350 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
špagety	suché 900	vař. 2 040
kečup (rajčata)	(1 000)	900
vepřová plec b. k.	750	750
tuk	150	150
rajčatový protlak	200	200
sýr strouhaný	200	190
cibule	200	170
rybí olej (citrón)		13
pepř mletý	1	1
voda na přípravu špaget – dle potřeby		
sůl	co nejméně	

Postup:

Špagety uvaříme téměř doměkka v osolené vodě, propláchneme, necháme okapat, promastíme 1/5 tuku.

Oloupanou, jemně nakrájenou cibuli osmahneme dorůžova na zbylém tuku, přidáme na drobnější kostičky nakrájené vepřové maso, krátce je osmahneme, osolíme, opeříme a dusíme 20–30 minut. K podušenému masu přidáme kečup a krátce podusíme. Nakonec přidáme rajčatový protlak, rybí olej, směs krátce podusíme a podle potřeby přisolíme. Při expedici dáme na talíř dávku horkých špaget a do jejich středu dáme italskou směs. Porce sypeme strouhaným sýrem.



Rybí olej byl přidán do omáčky před dovařením.

Postřehy strážníků:

Strážníkům pokrm chutnal, a to dokonce více než varianta bez rybího oleje.

Teplý těstovinový salát s kuřecím masem

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 250 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
těstoviny	suché 700	vař. 1680
kuřecí maso		600
zelenina pod svíčkovou mražená		200
fazolevé lusky mražené		100
olej řepkový		100
cibule	100	85
rybí olej (citrón)		13
koření na grilovanou zeleninu	dle chuti	
česnek	dle chuti	
sůl	co nejméně	

Postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Cibuli orestujeme na oleji a přidáme maso nakrájené na nudličky, přidáme zeleninu, podusíme do měkka. Přidáme rybí olej a dochutíme kořením. Na závěr smícháme s těstovinami a podáváme teplé.



Rybí olej byl do těstovinového salátu přidán na konci tepelné úpravy při dochucování.

Postřehy strážníků:

Pokrm strážníkům chutnal.

Tortilové lodičky plněné grilovanou zeleninou



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 345 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
kuřecí prsa		900
tortila lodička malá – cca 25g (děti 2 ks/dospělí 3 ks)	30 ks	750
cuketa		600
paprika zelená	400	300
paprika červená	400	300
lilek (patizon)		300
cibule červená	250	200
smetana zakysaná 12% (dresink)		200
rajčata		100
salát ledový (do ogrilované zeleniny)		100
salát hlávkový (list na talíř)		100
sýr na strouhání		50
olej řepkový		20
hořčice		20
sójová omáčka		20
rybí olej (citrón)		13
koření provensálská směs		5
bylinky (vhodné druhy)		3
sůl	co nejméně	
smetana 35% (na polití gril. zeleniny)		30 ml

Postup:

Připravíme marinádu ze zakysané smetany, hořčice, sójové omáčky, bylin a koření. Kuřecí prsa nakrájíme na širší nudličky, přidáme olej, marinádu a promícháme – necháme v chladu asi 2 hodiny a poté pečeme v konvektomu při 190 °C /10 minut nebo na pánvi.

Nakrájíme – cibuli na měsíčky, papriky, cuketu, lilek na kostky a promícháme. Zeleninu ogrilujeme na oleji, osolíme, přidáme provensálské koření a můžeme zjemnit smetanou. Do zeleniny přimícháme na kousky natrhaný ledový salát a rybí olej. Tortilové lodičky naskládáme do gastronádoby a plníme je grilovanou zeleninou a posypeme strouhaným sýrem. Před výdejem je prohřejeme 2 minuty v gastronádobě na pečení. Talíř ozdobíme hlávkovým salátem, opečeným masem, dipem a podáváme odpovídající počet lodiček.



Rybí olej byl přidán do grilované zeleniny.

Postřehy strážníků:

Pokrm strážníkům chutnal.

Zapečené těstoviny



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 310 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
těstoviny	suché 800	vař. 1 930
rajčatový protlak, popř. kečup jemný		500
sýr eidam polotučný		500
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	
Objem [ml]		
olej		120

Postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě, slijeme a smícháme s protlakem a klasickým olejem.

Do směsi přidáme rybí olej a dobře promícháme.

Dáme vrstvu do zapékací nádoby, posypeme polovinou strouhaného sýra, pokryjeme zbylými těstovinami a posypeme druhou polovinou strouhaného sýra.

Zapékáme v konvektometru 20 min. při 140 °C a poté asi 12 min. při 210 °C (horkovzduch).



Rybí olej přidán do směsi těstovin, protlaku a oleje před tepelnou úpravou (omega-3 jsou tepelně stabilní).

Postřehy strážníků:

Pokrm byl chutný. Zapečené těstoviny měly výraznější chuť i aroma po citrónu, s výraznou chutí protlaku vynikla i lehká kyselost rajčat.

Domácí buchty plněné tvarohem



ilustrační foto

s omega-3



8 porcí



1 porce ~ 300 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
polohrubá mouka výběrová		1 000
cukr		136
tuk do těsta		136
vejce	1 ks (L)	64
droždí		40
cukr moučka		16
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
mléko		480
olej na maštění		96

Tvarohová náplň

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
tvaroh měkký		800
cukr		120
vejce	1 ks (S)	48
rozinky		48
rybí olej (citrón)		10,4
citrónová kůra		8
vanilkový cukr		8
	Objem [ml]	
mléko		80

Postup:

Z mléka, cukru, prosáté mouky a droždí zaděláme kvásek, necháme kynout (20–30 minut).

Do nádoby na hnětení dáme kvásek a zbylé suroviny pro těsto. Směs důkladně v robotu promícháme, necháme vykynout (30–40 min.).

Všechny suroviny pro náplň důkladně promícháme.

Těsto rozdělíme na 8 dílů, rozválíme každý dílek na slabší plát a rozdělíme na 4 díly, plníme náplní a skládáme do vymaštěného pekáče. Buchty potřeme olejem, aby se neslepily.

V pekáči necháme vykynout (15–20 min.) a upečeme ve středně vyhřáté troubě (180 °C) dozlatova.

Po vychladnutí buchty pocukrujeme.



Rybí olej přidán do tvarohové náplně a důkladně promíchán. Praktičtější (zkušenost z jiných receptů) se však ukázal být **přídavek oleje přímo do těsta** (lepší rozmíchání).

Postřehy strážníků:

Sladké pokrmy jsou skvělou volbou, kam zařadit citrónové aroma, s tvarohem se chutě krásně propojí, strážníkům buchty velmi chutnaly. 😊

Dukátové buchtičky s krémem



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 400 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mouka hladká		1200
máslo		200
cukr krupice		100
vejce	100	80
droždí		50
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
mléko		750
olej řepkový		200

Postup:

Připravíme kvásek. Do prosáté mouky přidáme zbylý cukr, mléko, vejce, sůl, máslo, olej a vykynutý kvásek. Vypracujeme vláčné těsto, necháme jej vykynout. Z těsta vyválíme pruhy, které vkládáme na vymaštěný plech a dobře je mezi sebou i na povrchu pomastíme. Upečeme do zlatova, oddělíme od sebe a pokrájíme na čtverečky.

Krém: V části studeného mléka rozmícháme cukr, vanilinový cukr, pudinkový prášek, žloutky a rybí olej. Zbylé mléko přivedeme k varu, vlijeme připravenou směs a vaříme do zhoustnutí. Buchtičky poléváme teplým krémem.

Vanilkový krém:

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
žloutky		200
cukr krupice		150
pudinkový prášek		100
cukr vanilinový		20
rybí olej (citrón)		13
	Objem [ml]	
mléko		2000



Rybí olej přidán do mléka ve fázi přípravy krému.

Postřehy strážníků:

Strážníkům velmi chutnalo. Kombinace aroma citrónu, vanilky a sladkého krému byla neodolatelná. Řadě strážníků dokonce chutnalo více než standardní verze, protože si přišli i několikrát přidat. 😊

Rýžová kaše s ovocem



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 360 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
rýže kulatozrná		500
ovoce		400
cukr krupice		200
máslo		100
cukr vanilkový		50
rybí olej (citrón)		13
skořice (kakao)		2
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
mléko		3 000

Postup:

Mléko a rybí olej smícháme a přivedeme k varu. Nasypeme kulatozrnou rýži, přidáme sůl a pozvolna vaříme do měkka. Před koncem vmícháme cukr.

Před výdejem polijeme rozpuštěným máslem, lze posypat kakaem, skořicí a ozdobit ovocem. V našem případě jsme použili skořici a broskvový kompot.



Rybí olej byl přidán do základu k mléku před tepelnou úpravou.

Postřehy strážníků:

Dětem pokrm chutnal a dokonce i dospělí strážníci vychvalovali citrónovou příchut.

Rýžový nákyp s ovocem

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 350 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
rýže		800
kompot		600
máslo		200
cukr krupice		150
vejce	3 ks	120
cukr vanilínový		50
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	
	Objem [ml]	
mléko		2500

Postup:

Rýži přebereme a propláchneme. Mléko osolíme, přidáme rýži a uvaříme do poloměkka. Máslo vyšleháme s cukrem, vanilínovým cukrem a žloutky. Přidáme vychladlou rýži a rybí olej, promícháme a lehce vmícháme vyšlehaný sníh z bílků. Na vymaštěný plech dáme polovinu rýžové hmoty, kterou rozetřeme a posypeme okapaným kompotovaným ovocem. Nahoru dáme zbývající část rýže a pečeme do růžova.

Rozkrájíme na porce a postříkáme šťávou z kompotu.



Rybí olej přidán do uvařené rýže.

Postřehy strážníků:

Dětem tento pokrm vždy chutná, s citrónovou příchutí byly však také velmi spokojené. 😊

Žemlovka s jablky a tvarohem

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 330 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
veka		1200
jablka	750	500
tvaroh		500
vejce	9 ks	360
cukr krupice		150
máslo		200
cukr vanílinový		60
rozinky		60
cukr moučka		60
rybí olej (citrón)		13
	Objem [ml]	
mléko		1200

Postup:

Veku nakrájíme na plátky a máčíme v mléce s rozšlehanými vejci. Zvlhčené plátky skládáme do vymaštěného pekáče. Přidáme polovinu oslazeného tvarohu s rybím olejem a polovinu jablek s rozinkami. Pokapeme máslem. Poklademe druhou třetinou plátků veku, opakujeme vrstvy tvarohu a jablek, pokapeme máslem a navrch dáme zbývající plátky veku. Vložíme do trouby, zapečeme, zalijeme zbývajícím mlékem s vejci a upečeme do zlatova.

Žemlovku rozkrájíme na porce, podáváme posypanou moučkovým cukrem.



Rybí olej přidán do tvarohu.

Postřehy strážníků:

S jablky a tvarohem se citrónová chuť výborně doplňuje. Strážníkům velmi chutnalo.

Bublanina s ovocem



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 90 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mouka polohrubá		300
ovoce		200
cukr moučka		150
vejce	4 ks	160
prášek do pečiva		10
cukr vanilkový		10
rybí olej (citrón)		13
	Objem [ml]	
mléko		100
olej		100

Postup:

Žloutky utřeme s cukrem do pěny, pak po lžičkách přidáme olej a rybí olej, mléko a mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec lehce vmícháme tuhý sníh s vanilkovým cukrem. Těsto nalijeme na plech s pečícím papírem, poklademe ovocem a upečeme.



Rybí olej přidán se surovinami do těsta.

Postřehy strážníků:

Dětem velmi chutnalo, citrónové aroma skvěle doplnilo chuť a vůni ovoce.

Jogurtovo-ovocný fool



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 140 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
jogurt bílý		1 000
ovoce		375
rybí olej (citrón)		13
med		6
cukr krupice		6
	Objem [ml]	
smetana 30%		13

Postup:

Jogurt smícháme s cukrem, medem, rybím olejem a rozmixovaným ovocem. Vyšleháme smetanu a lehce vmícháme do jogurtu. Dezert dáme do připravených misek, ozdobíme ovocem a lístky máty (meduňky).



Rybí olej byl vmíchán do dezertu.

Postřehy strážníků:

Strážníkům dezert velmi chutnal, vyniklo citrónové aroma, které podtrhlo i chuť samotného ovoce.

Křehké tvarohové řezy



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 100 g

Suroviny - těsto (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
polohrubá mouka		200
máslo		200
vejce	3 ks	120
cukr krupice		100
kyprící prášek	1 ks	12
vanilkový cukr	1 ks	8
citronová kůra z 1 ks neošetřeného bio citronu		
šťáva ze 2–3 ks bio citrónů		
	Objem [ml]	
mléko		200

Postup:

Všechny suroviny z první tabulky (suroviny - těsto) smícháme v lité těsto, polovinu těsta nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Přidáme tvarohovou náplň (vytvořenou smícháním všech uvedených surovin) a na ni nalijeme zbytek těsta. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C po dobu 35–40 minut.



Rybí olej byl přidán do tvarohové náplně, která byla následně upečená.

Postřehy strážníků:

Tyto tvarohové řezy dětem velmi chutnaly.

Tvarohová náplň

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
měkký tvaroh		350
cukr		40
vanilkový pudink	sáček	40
rybí olej (citrón)		13

Margot řezy



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 70 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mouka polohrubá		190
vejce	4 ks	160
cukr krupice		150
margot tyčinka		100
řepkový olej		40
rybí olej (citrón)		13
prášek do pečiva	1 ks	12
	Objem [ml]	
šlehačka 33%		200

Postup:

Nahrubo nastrouhanou margot tyčinku smícháme s ostatními surovinami, ručně vyšleháme, nalijeme do vymazané a moukou vysypané menší pečicí formy a pečeme v konvektometru při 165 °C 30 minut.



Rybí olej byl přidán do směsi před tepelnou úpravou.

Postřehy strávníků:

Strávníkům chutnalo, pokrm byl srovnatelný s variantou bez rybího oleje - většina strávníků ani nezaregistrovala chuťovou „citrónovou“ změnu. ☺

Perník s jablky, rozinkami a citrónovou polevou



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
polohrubá mouka		310
mléko		260
cukr		208
citrónová poleva		156
jablka		156
vejce	2 ks	96
olej		63
rozinky		26
kakao		20
rybí olej (citrón)		13
prášek do perníku		13

Postup:

Vejce rozšleháme s cukrem, přidáme mléko, kakao, rozinky, jablka, polohrubou mouku a smícháme. Do směsi pak vmícháme olej, rybí olej a prášek do perníku. Nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Pečeme při teplotě 160 °C 45 minut. Necháme vychladnout a potřeme citrónovou polevou.



Rybí olej byl přidán do těsta.

Postřehy strávníků:

Strávníkům perníkový dezert chutnal. V původním receptu se pracuje s citrónovou polevou, takže přídavek citrónového rybího oleje nikdo ani nepostřehl. Chuťově tedy srovnatelné s variantou bez rybího oleje.

Tvarohový mls



s omega-3



25 porcí



1 porce ~ 180 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
odtučněný tvaroh		2 000
nízkotučná zakysaná smetana		1 600
moučkový cukr		100
rybí olej (citrón)		32,5
	V kusech	
šťáva z menšího citrónu	1	
sušenky	25	

Na ozdobení: jahody, borůvky, kiwi, máta.

Postup:

Do větší mísy dáme všechny mléčné výrobky, cukr, citrónovou šťávu a promícháme. Do směsi pomocí ručního šlehače postupně zapracujeme rybí olej, aby vznikla jednolitá hmota. Směs lžící dáváme do připravených skleniček. Dezert ozdobíme ovocem, lístky máty a sušenkou.



Rybí olej vmíchán do směsi pomocí ručního šlehače.

Postřehy strážníků:

Chuť tvarohu díky citrónovému aroma výborně vynikla. Všem velmi chutnalo.

Ledový salát s kukuřicí a mrkví v jogurtu

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
ledový salát		425
kukuřice		265
jogurt bílý		236
karotka		157
cibule		71
cukr		47
ocet		47
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	

Postup:

Ledový salát nakrájíme na silnější nudličky, karotku nastrouháme najemno, cibulku nakrájíme najemno, přidáme kukuřici, cukr, sůl, ocet a jogurt. Promícháme, přidáme rybí olej a znovu promícháme. Podáváme do salátových mističek.



Rybí olej byl zamíchán do salátu.

Postřehy strážníků:

Salát strážníkům chutnal, byl srovnatelný s variantou bez rybího oleje – nikdo nepoznal, že v něm konzumuje i rybí olej s příchutí citrónu.

Mrkvový salát s jablky



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 100 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mrkev		700
jablka		300
rybí olej (citrón)		13

Na dochucení: sůl, cukr, citrón. Můžeme dochutit i medem nebo džusem.

Postup:

Mrkev očistíme, omyjeme a nastrouháme. Jablka omyjeme, oloupeme, zbavíme jádřinců a nastrouháme. Ihned zakapeme olejem, dochutíme a zamícháme.



Rybí olej vmíchán do salátu. Jediná „nevýhoda“ přísady do salátu je, že rybí olej steče do šťávy. Pokud ji strážník nezkonzumuje, bohužel tak přijde o část nutrientů z ryбіho oleje.

Postřehy strážníků:

Dětem velmi chutnalo. K mrkvovému salátu se citronová příchut' hodí.

Ovocný salát



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 110 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
jablka	200	184
kiwi	150	131
banány	150	95
víno hroznové	150	138
hrušky	150	138
meloun vodní	150	101
citróny	50	32
cukr krystal		50
rybí olej (citrón)		13

Postup:

Jablka a hrušky oloupeme, rozpůlíme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na nudličky. Meloun rozpůlíme, lžící odstraníme jádřinec, dužninu nakrájíme na kostičky. Banány a kiwi oloupeme a také nakrájíme na kostičky. Omyté kuličky hroznů rozpůlíme. Dochutíme citronovou šťávou, cukrem a rybím olejem. Vše promícháme.



Rybí olej přidán na závěr. Jediná „nevýhoda“ přídavku do salátu je, že rybí olej steče do šťávy. Pokud ji strávník nezkonsumuje, bohužel tak přijde o část nutrientů z rybího oleje.

Postřehy strávníků:

Ze salátu bylo cítit příjemně se s ovocem doplňující citrónové aroma.

Salát kimchi



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
zelí čínské		875
paprika kapie - červená		250
cibule červená		125
cukr krupice		38
sůl		25
rybí olej (citrón)		13
	Objem [ml]	
jablečný ocet		13

Postup:

Zelí propláchneme ve studené vodě, rozkrojíme na čtvrtiny. Odkrojíme košťál a překrojíme na cca 5 cm široké pruhy. Vložíme do mísy, zasypeme solí, cukrem. Necháme odležet. Následně množství soli snížíme lehkým propláchnutím. Přidáme omytou, na nudličky nakrájenou červenou kapii, cibuli a rybí olej.



Rybí olej byl přidán do salátu.

Postřehy strážníků:

Salát strážníkům chutnal srovnatelně s verzí bez rybiho oleje. Citrónová chuť se dobře propojila s chutí jablečného octa.

Zeleninový salát



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 120 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
okurka hadovka		1 000
rajčata cherry		150
salát polníček		50
olivový olej		25
ocet jablečný		20
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	

Postup:

Okurky a rajčata omyjeme a nakrájíme. Polníček omyjeme a smícháme s okurkou a rajčaty. Vše zakapeme olivovým a rybím olejem, dochutíme jablečným octem a solí.



Rybí olej byl přidán do zeleninového salátu na konci při dochucování.

Postřehy strážníků:

Rybí olej s příchutí citrónu plně nahradil dochucení citrónem, salát dětem chutnal.

Luštěninový salát (ke karbanátku a kaši)

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 90 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
cizrna sterilovaná		320
čočka černá		160
majonéza		160
paprika kapie sterilovaná		80
rybí olej (citrón)		13
pepř (na dochucení)		
sůl	co nejméně	

Postup:

Čočku propereme a uvaříme do měkka, ke konci varu osolíme. Čočku necháme vychladnout a pak přidáme ostatní suroviny, vč. rybího oleje a promícháme. Necháme v chladničce minimálně 2 hodiny proležet.



Rybí olej byl přidán k čočce s ostatními surovinami po tepelné úpravě.

Postřehy strážníků:

Děti mají rády luštěniny v podobě salátů, pokud jsou dobře ochuceny a citrónový rybí olej dal tomuto pokrmu vynikající chuť.

Zelí z červené řepy



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 150 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
červená syrová řepa		1 200
brambory		150
cibule		100
řepkový olej		60
cukr		50
ocet		50
olej rybí (citrón)		13
kmín		2
sůl	co nejméně	

Postup:

Řepu očistíme, nahrubo nastrouháme, přidáme sůl, kmín, podlijeme a dusíme téměř do měkka. Pak přidáme orestovanou cibuli, zahustíme syrovým strouhaným bramborem a krátce povaříme. Dochutíme solí, octem a cukrem, nakonec přidáme rybí olej.

Při dušení můžeme přidat bobkový list (1 g) a nové koření (1 g).

Podáváme s různými druhy knedlíků k pečeným masům, nebo drůbeži.



Rybí olej byl do pokrmu přidán v závěru tepelné úpravy.

Postřehy strážníků:

Pokrm strážníkům chutnal, byl srovnatelný s variantou bez rybího oleje.

Avokádová pomazánka



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 65 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
pomazánkové máslo/lučina nebo čerstvý sýr Mandava		400
avokádo		250
rybí olej (citrón)		13
sůl	co nejméně	

Postup:

Zralé avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku, oloupeme a rozmačkáme vidličkou. Přidáme zbytek surovin, vše promícháme. Podáváme na pečivu s rajčaty.



Rybí olej byl zamíchán do pomazánky.

Postřehy strávníků:

Strávníkům pomazánka chutnala, a to dokonce více než varianta bez rybího oleje.

Hrášková pomazánka



s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 50 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
konzerva hrášku*	1 ks	300
máslo		83
pomazánkové máslo		125
rybí olej (citrón)		13
stroužek česneku	1 ks	
sůl	co nejméně	

*Ize použít i jinou konzervovanou luštěninu (cizrnu, fazole...)

Postup:

Ke sterilovanému hrášku bez nálevu přidáme ostatní suroviny a rozmixujeme. Podáváme s pečivem.



Rybí olej byl přidán do pomazánky.

Postřehy strážníků:

Strážníkům chutnalo, rybí olej s příchutí citrónu příjemně zvýraznil chuť pomazánky.

Mrkvová pomazánka



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 50 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
mrkev	200	160
máslo pomazánkové		160
sýr tavený		100
vejce	2 ks	80
rybí olej (citrón)		13

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo. Mrkev očistíme a najemno nastrouháme spolu s vejci. Přidáme pomazánkové máslo, tavený sýr a rybí olej – vše dobře zamícháme. Podáváme na pečivu.



Rybí olej byl zamíchán do pomazánky.

Postřehy strávníků:

Strávníkům chutnalo, pomazánka byla dokonce chutnější v porovnání s variantou bez rybího oleje.

Pomazánka z cizrny - hummus

s omega-3



ilustrační foto



10 porcí



1 porce ~ 100 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
cizrna sterilovaná		600
sezamová pasta tahini		50
rajčatový protlak nebo olivy		30 125
římský kmín		25
rybí olej (citrón)		13
česnek	dle chuti	
citrónová šťáva	dle chuti	
	Objem [ml]	
voda		150

Postup:

Sterilovanou cizrnu scedíme a propláchneme, to samé uděláme i s olivami. Všechny suroviny dáme do mixovací nádoby a rozmixujeme na hladkou kaši. Vhodné je nechat pomazánku zaležet v lednici. Podáváme s čerstvým pečivem ozdobené petrželkou nebo třeba ředkvičkou.



Rybí olej byl rozmixován s ostatními surovinami.

Postřehy strávníků:

Do pomazánky se přidává citrónová šťáva, ale samotné aroma citrónu vyniklo až díky rybímu oleji. Strávníkům velmi chutnalo.

Vitaminová pomazánka



ilustrační foto

s omega-3



10 porcí



1 porce ~ 70 g

Suroviny (koeficient 1):

Název suroviny	Hmotnost [g]	
	hrubá	čistá
celer	400	320
sýr smetanový		200
mrkev	100	80
vejce	1 ks	40
máslo		50
jogurt bílý		25
rybí olej (citrón)		13
šťáva ovocná - citrónka		1

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo. Očištěný celer a mrkev nastroháme najemno, stejně tak i vejce. Přidáme smetanový sýr, máslo, bílý jogurt, promícháme, zamícháme rybí olej a nakonec dochutíme citrónkou.



Rybí olej byl zamíchán do pomazánky na konci přípravy.

Postřehy strážníků:

Strážníkům pomazánka chutnala, a to více než klasická varianta bez rybího oleje.



Vybrané postřehy z praxe

„Citrónový rybí olej jsme přidali do rozpuštěného másla a po upečení jsme tímto ovoněným máslem polili na plechu žemlovku. Dokonalá symfonie vůně a chuti.“ ŠJ - MŠ Palánek, Vyškov

„Chuť citrónu je tak výrazná, že se to vyloženě nehodí. Vhodné je to na sladké ale to děláte maximálně dvakrát měsíčně, což ztěžuje používání ... A rajčatová jídla taky neděláte každý týden. Myšlenka přidávat omega-3 do jídel formou oleje je super. Ale citronová příchut' značně limituje jeho používání. Určitě mají v Norsku i bez příchutě a to bych byl velký fanoušek...“ ŠJ - ZŠ Vedrovice, Vedrovice 325

Do jakého pokrmu se rybí olej (citrón) nehodil? „Polévky, luštěniny, pečené maso.“ ŠJ - MŠ Brno, Neklež 1a

„Hodí se tam, kde je v receptu citrón, citrónová kůra, saláty. Nevidím žádný problém se zařazením.“ ŠJ - ZŠ Bílá cesta, Teplice

„Zatím jsme zkoušeli dát do rybích pokrmů, dále s přípravkem budeme pracovat. V rybích pokrmech krásně podtrhne chuť rybiny a jde cítit citrón i chuťově i vůní. Strávníci se dotazovali, co za novou rybu jsme uvařili – byla spokojenost.“ ŠJ - ZŠ a MŠ Břeclav, Kupkova 1

Do jakého pokrmu se rybí olej (citrón) nehodil? „Hovězí pečeně znojenská - některým strávníkům tato změna vadila. Citrónové aroma je hodně výrazné - ne vždy se hodí.“ ŠJ - ZŠ, Praha 3, Lupáčova 1

„Zkoušeli jsme zatím jenom saláty. Měly obrovský úspěch.“ ŠJ - ZŠ a MŠ Nosíslav, Komenského 127

„Nehodí se na maso. Rádi bychom rybí olej s příchutí používali, zdá se nám ale poměrně vysoká cena. Jsme s tímto výrobkem velice spokojeni, myslíme, že by bylo vhodné ho zařazovat do našich pokrmů.“ ŠJ - MŠ, Brno, Hochmanova 25

„Houbové rizoto s rybí složkou spíše strávníkům nechutnalo. Po uvaření je vše v pořádku, ale po delší době uchování při 65 °C při výdeji se chuť i vůně rybiny prosadí nad klasickou chuť pokrmu... **Překážky v používání:** „1. Rybí olej je třeba vyznačovat jako **alergen**. Ze strany strávníků je problém, že nechápou, proč je alergen vyznačen u pokrmu bez ryb.... 2. Rybí chuť i vůně po nějaké době zahřívání hotového pokrmu vystoupí nad chuť, kterou má daný pokrm mít...“ ŠJ - ZŠ Chmelnice, Praha 3



Vybrané postřehy z praxe

„Při přípravě menu lze rozdělit denní dávku produktu do všech jídel: zeleninová polévka (1/3) + rizoto z drůbežích jater (1/3) + zeleninový salát (1/3), nebo: hotové jídlo + moučník (1/2 + 1/2). **Překážku v používání tohoto produktu nevidím, snad jen pokud je jedinec alergický na ryby – takovou zkušenost nemám.**“ ŠJ – MŠ Havraň 42

Do jakého pokrmu se rybí olej (citrón) nehodil? „Snad jen u mrkvového salátu bylo více cítit rybu.“ ŠJ - ZŠ a MŠ Podolí u Brna, Podolí 363

„Je to velmi příjemné obohacení jídelníčku, zeleninové saláty jsou velmi chutné, pokud jsou obohaceny zálivkou s citrónovým olejem, v ostatních pokrmech jsem citrónový olej ani nezaznamenala, tak jako děti.

Jde jen o to, jak moc chtějí lidé experimentovat s tímto olejem, domnívám se, že jeho využití je daleko větší, než my sami zkusíme. Každopádně je chuť oleje velmi příjemná a dá se bez problému zařadit do běžné kuchyně.“ Dětský domov Uherské Hradiště, Jiřího z Poděbrad 313

Do jakého pokrmu se rybí olej (citrón) nehodil? „Fazolové lusky na smetaně - nepříjemná chuť, až nepoživatelné.“ ŠJ – MŠ Hostomice, Husova 308

„Používání rybího oleje do pokrmů mi přijde jako dobrá věc. Například v **másle na šiškách s mákem byl úžasný, také do salátů, případně omáčky, kde se používá citrón, se tzv. ztratí.**

V pokrmech typu fazolový guláš, čočka po brněnsku byl moc aromatický... Za mě bych olej řešila bez příchuti.“ ŠJ – ZŠ a MŠ Rudoltice, Rudoltice 200

Do jakého pokrmu se rybí olej (citrón) nehodil? „Guláš, bramborová polévka, kaše bramborová.“ ŠJ - ZŠ a MŠ, Praha 3, Nám. J. z Lobkovic 121, pracoviště: Perunova 6

„Rybí olej jsme přidali do **třech různých pokrmů** (kuřecí kousky s rýží, perník s jablky, zeleninový salát). **Chuť ani u jednoho jídla nebyla ovlivněna, jídlo bylo chutné, nikdo nepoznal, že konzumuje rybí olej.**“ ŠJ – ZŠ, Most, Okružní 1235

„**Méně vhodné** bylo použití rybího oleje Omega-3 do **zapečených těstovin s uzeným masem (šunkou).** Přidání rybího oleje bylo velmi chutné v rybích a ve sladkých jídlech. **Především pokrmy rybí koule, rybí polévka a bublanina s ovocem strážníkům velmi chutnaly.** S přidáním omega-3 s citrónovou příchutí měly **velmi příjemnou a zajímavou chuť...**“ ŠJ - ZŠ a MŠ Strunkovice nad Blanicí 202

Poděkování

Poděkování za veškerou spolupráci, pomoc a koordinaci patří paní Mgr. Ivaně Lukaškové (ředitelce odboru HDM KHS Zlínského kraje), paní Ing. Romaně Ernestové (vedoucí oddělení HDM KHS Ústeckého kraje), paní Ing. Anně Füleové (ředitelce odboru HDM hygienické stanice hl. m. Prahy), paní Mgr. Aleně Strosserové (referentce odboru školství, Praha 3), paní Bc. Lence Vlčkové (KHS Ústeckého kraje) a paní Bc. Anně Packové (SZÚ–Centrum podpory veřejného zdraví, Brno).

Za ochotu, čas, chuť a motivaci vyzkoušet něco nového v běžné praxi, za vstřícnou spolupráci, poskytnutí receptur a fotografií obohacených pokrmů děkujeme celému kolektivu školních jídelen a dětských domovů, které se do projektu zapojily.



Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Více receptů:

Studie „Omega-3 index“ SZÚ (FB)



Webové stránky firmy Möller's (rybí olej)



Další informace:

Technická zpráva: Využití rybího oleje z tresčích jater s omega-3 mastnými kyselinami a vitaminy A, D, E ve školních pokrmech

- východiska pro využití rybího oleje z tresčích jater ve školních pokrmech (metodika, testování stability, základní výběr pokrmů, zdravotní benefity omega-3 mastných kyselin...) jsou detailně popsány v technické zprávě, která byla opublikována v časopise AHEM (1/2022)



Problematika omega-3 a zdraví – web SZÚ

- význam omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem (EPA, DHA) je zásadní pro naše zdraví; ovlivňují desítky procesů v těle; mohou být součástí prevence řady civilizačních onemocnění, uplatňují se například při regulaci chronických zánětů





**Státní zdravotní ústav
Centrum zdraví, výživy a potravin
Palackého 3a, 612 42 Brno**

ISBN 978-80-7071-420-1 (pdf)

Pozn. doporučujeme vytisknout v nastavení „brožura“