

# INVENTURA RECEPTŮ

Co dětem chutná a kde je ještě prostor něco doladit?



## ZELENÁ Hitparáda

U dětí  
nejoblíbenější.



## ŽLUTÁ Funguje

Děti běžně jedí.  
Možnost  
chytřejších variant.



## ČERVENÁ Chce úpravu

Upravit, nebo zvážit  
vyřazení receptu.



## MODRÁ 2. volba

Funguje jako druhý  
výběr, neosvědčilo  
se pro MŠ.



### Bílé maso

- Kuřecí řízek s bramborovou kaší
- Penne s rajčatovou omáčkou a kuřecím masem
- Kuře/krůtí na paprice, celozrnné vrtulky/bulgur
- Italské kuřecí medailonky, zeleninová rýže
- Butter chicken, rýže basmati
- Kuřecí perkelt, celozrnné vrtulky
- Kapustové kuličky s krutím masem, bramborová kaše
- Pečené kuřecí paličky, bramborová kaše
- Kuku Paka (africké kuřecí kari – rajčata, česnek, zázvor, kokosové mléko), rýže
- Kuřecí Kung pao, rýže
- Kuřecí kousky v japonském kabátku (teriyaki omáčka), rýže
- Kapustové kuličky s kuřecím masem, bramborová kaše
- Hamburger s trhaným kuřecím
- Marry me chicken aneb (smetana, česnek, tymián, rozmarýn, parmazán), těstoviny
- Kuřecí karbanátky s celerem, brambory, dip
- Kuřecí na kořenové zelenině, bramborová kaše
- Kuře pečené v jogurtu s bylinkami, rýže s grilovanou zeleninou
- Kachní trhané, červené zelí, knedlík
- Drůbeží rizoto se špaldou, zeleninou a sýrem
- Krůtí na kari, bulgur s rýží
- Krůtí prsa na kari, bulgur
- Krůtí ragú se zeleninou, brambory
- Kuřecí ragú, špenátové brambory
- Krůtí jáhlové rizoto se sýrem
- Caesar salát
- Kuřecí po provensálsku, fazolky se slaninou



### Bezmasové sladké

- Alpský knedlík s povidlovou náplní a vanilkovou omáčkou
- Staročeské vdolky
- Lívance s ovesnými vločkami, tvarohem a jahodami
- Buchtičky s vanilkovým krémem
- Krupicová kaše s kakaem/skořicí (40% špaldové krupice)
- Tvarohové knedlíčky s ovocným přelivem
- Dýňovo-cizrnové lívance s borůvkami
- Plněné jahodové knedlíky



### Červené maso

- Svičková na smetaně, celozrnný knedlík
- Džuveč, sýr
- Rozlitaný ptáček, pohanková rýže
- Boloňské špagety se sýrem
- Vepřové v mrkvi,šťouchané brambory
- Hovězí guláš, celozrnný knedlík
- Čevabčiči s bramborem, tatarka/ajvar
- Vepřové výpečky, celozrnný knedlík, zelí/špenát
- Dančí plec na česneku, smetanový špenát, noky
- Vepřové na zelenině, šťouchané brambory
- Švédské masové kuličky, bramborová kaše
- Rajská omáčka, hovězí plátek, celozrnné vrtulky
- Vepřové ragú na smetaně s těstovinami
- Cikánská vepřová pečeně, pohanková rýže
- Trhaná vepřová plec s celerovou omáčkou a kynutým celozrnným knedlíkem
- Švédské masové kuličky, bramborová kaše, brusinky
- Segedínský guláš, celozrnný knedlík
- Rozlitaný ptáček, pohanková rýže
- Hovězí na houbách, rýže
- Karlovarský guláš, celozrnný knedlík
- Řecký guláš z vepřového masa, celozrnný kuskus
- Hovězí na kořenové zelenině s bramborovou kaší
- Sekaná s trochou červené čočky,bramborová kaše
- Vepřová panenka s baby karotkou, šťouchané brambory
- Hovězí na kořenové zelenině, bramborová kaše
- Vepřové na žampionech, špece



### Luštěninové s masem

- Chilli con carne, chléb
- Mexické fazole s kuřecím masem, chléb
- Cizrnové těstoviny s kuřecím masem
- Quesadilla – zapečená tortilla s fazolemi a kuřecím masem
- Hrachová kaše s trhaným kuřecím masem
- Bramborová kaše s hrachem a trhaným kuřecím
- Fazolový hrnec, chléb (fazole, brambory, zelenina, česnek)



### Ryby

- Tilápie na bylinkách, brambory/bramborová kaše
- Losos divoký s citrónovou marinádou, pečené brambory
- Losos divoký na medu a hořčici, pečené brambory
- Tilápie na bylinkách, brambory
- Tilápie na slanině, bramborová kaše
- Pizza tonno – tuňáková pizza s mozzarelou a rajčaty
- Filé z aljašské tresky na bylinkách, brambory
- Tuňákový těstovinový salát s grilovanou zeleninou
- Sumeček africký v hořčično-česnekové marinádě, bramborová kaše
- Mořská štika na bylinkách s bramborovo-celerovým pyré
- Aljašská treska v citrónové marinádě s bramborami
- Mořská štika s grilovanou zeleninou
- Limanda drsná, zeleninová rýže
- Mořská štika s bulgurovým salátem
- Okouník mořský, batátové pyré
- Sumeček africký, fazolky na slanině
- Ryba Hoki na slanině, zeleninový kuskus
- Pestrý zeleninový talíř s tuňákem
- Těstoviny papardelle s tuňákem, rajčaty a sýrem



### Luštěninové bezmasé

- Špagety s boloňskou omáčkou z červené čočky se sýrem
- Bretaňské fazole, chléb
- Indický dhal s červenou čočkou, rýže basmati
- Čočka po brněnsku, sázené vejce
- Čočka na kyselo, sázené vejce
- Fazole v rajčatové omáčce, sázené vejce, toast
- Krémové fazole v rajčatové omáčce aneb Marry me beans (bílé fazole, rajčata, smetana, sýr), chléb
- Fazolovo-řepný burger
- Ratatouille s rýží a tofu
- Rýžové nudle s marinovaným tofu a zeleninou
- Barevný zeleninový salát s tofu, bagetka
- Hrachová kaše trochu jinak (sušená rajčata, cibulka, ředkvička), vařené vejce
- Benátské rizoto s tofu
- Chirashi sushi (rozsýpané sushi – marinované tofu, avokádo, edamame)
- Zeleninové kari s červenou čočkou a kokosovým mlékem, jasmínová rýže
- Cizrnové falafelky, brambory, jogurtový dip
- Quesadilla plněná ragú z tofu, zakysaná smetana, ledový salát s kukuřicí a mrkví
- Cizrna na kari s kokosovým mlékem a rýží
- Pečené placky z červené čočky, zeleninový salát, dip
- Zeleninové curry červenou čočkou a basmati rýží
- Chilli sin carne (bez masa) – fazole, paprika, kukuřice, drcená rajčata
- Guláš z fazolí adzuki, bagetka
- Luštěninové rizoto, výběr sýrů



### Bezmasé nesladké

- Gratinované brambory se zeleninou a sýrem
- Koprová omáčka, celozrnný knedlík, vejce
- Penne quattro formaggi
- Tarhoňové zeleninové rizoto se sýrem
- Těstoviny pomodoro se sýrem
- Smažený květák, brambory, tatarka
- Zeleninový džuveč se sýrem
- Cuketové krémové těstoviny se sýrovou omáčkou
- Květákové placičky se sýrem, bramborami a dipem
- Středomořské špagety s pečenou zeleninou, bazalkovým pestem a sýrem
- Mexické fazole v tortille, cheddar, zakysaná smetana
- Dýňové rizoto s cheddarem
- Rizoto se špaldou a grilovanou zeleninou
- Sýrový nákyp, brambory, tatarka
- Mac and cheese – zapečené makaroni v sýrové omáčce
- Fazolovo-zeleninový salát s balkánským sýrem, toast
- Placičky z quino, dip, salátek
- Míchaný salát s Capri
- Grilovaná zimní zelenina se sýrem a tvarohovým dipem (brambory, mrkev, petržel, červená cibule)
- Zeleninová fritatta se salátkem a toastem
- Krémové špaldové kernotto se sýrem
- Cizrna na kari s kokosovým mlékem, jasmínová rýže
- Quinoa po řecku
- Těstovinový salát s mozzarellou a zeleninou
- Grilovaný sýr halloumi se salátkem a malinovým dresinkem
- Bulgur s červenou řepou a sýrem feta
- Jarní salát s vejci a zeleninou, bagetka
- Pohanka s grilovanou zeleninou a sýrem feta
- Pečené brambory s grilovanou zeleninou a dipem
- Krémové těstoviny s brokolicí
- Středomořská grilovaná zelenina se špaldou a cizrnou
- Barevný zeleninový salát s quinoou
- Celozrnné špagety s bylinkovým pestem, ořechy a parmazánem
- Krémové zeleninové rizoto s chřestem
- Zeleninový salát s grilovanou zeleninou, mozzarellou a bazalkovým olejem, toast
- Tortilla s cheddarem a zeleninou
- Špagety alla Carbonara (vejce, česnek, pancetta, parmazán)
- Zeleninové lasagne s rajčaty a mozzarellou
- Bulgureto se sýrem
- Zeleninové lasagne s rajčaty a mozzarellou
- Špenátové lasagne
- Gratinované brambory se špenátem a sýrovou omáčkou

# INVENTURA RECEPTŮ

Co dětem chutná a kde je ještě prostor něco doladit?



**ZELENÁ**  
Hitparáda

U dětí  
nejoblíbenější.



**ŽLUTÁ**  
Funguje

Děti běžně jedí.  
Možnost  
chytřejších variant.



**ČERVENÁ**  
Chce úpravu

Upravit, nebo zvážit  
vyřazení receptu.



**MODRÁ**  
2. volba

Funguje jako druhý  
výběr, neosvědčilo  
se pro MŠ.

## Polévky luštěninové

- Cizrnový krém
- Čočkovo-rajčatová
- Slovenská fazolačka
- Hrachová se zeleninou a krutony
- Z červené čočky
- Kuřecí perkelt, celozrnné vrtulky
- Hrstkova
- Z míchaných luštěnin
- Čočková s julienne zeleninou a kokosovým mlékem
- Z mungo fazolí
- Z adzuki fazolí
- Řecká s fazolí

## Polévky zeleninové

- Mrkvová se zázvorem
- Hráškový krém s krutony
- Rajčatová s mozzarellou
- Dýňová s kokosovým mlékem
- Zeleninová s dršťkovými knedlíčky
- Špenátová jemná
- Pórková
- Zeleninová s krupičkou
- Květáková
- Brokolicový krém
- Zeleninová s pohankou
- Rajská s jáhlami
- Celerová s krutony

## Polévky masové a rybí

- Gulášová
- Boršč
- Různé vývary s přidáním více masa
- Sicilská rybí
- Středomořská rybí
- Maďarská rybí
- Rybí jemná

## Předkrmy

- Celozrnný toast s tuňákovou pomazánkou

## Ostatní polévky

- Hovězí vývar s kapáním
- Kuřecí vývar s nočky
- Hovězí vývar s krupicí
- Bramboračka
- Hovězí vývar se zeleninou a noky
- Polévka s játrovými noky
- Kuřecí vývar se strouháním
- Česnečka
- Kulajda
- Kuřecí vývar se zeleninou a bulgurem
- Zelňačka
- Kmínová s vejcem
- Česneková s bramborem a vločkami
- Kuřecí vývar s polentou