



Kateřina Slabíková

# ZDRAVÉ POMAZÁNKY



Splendidum družstvo



# Zdravé pomazánky

Kateřina Slabíková

© Kateřina Slabíková  
Školní jídelna  
Základní škola Valašské Klobouky  
2018

## Úvodem

*Svačit má smysl. Svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru, což vede k tomu, že dítě nemá v průběhu dne hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité proto, aby dítě nebylo unavené, mohlo se soustředit a podávalo adekvátní výkony.*

*Pomazánky jsou v jídelníčku naprosto nenahraditelné. Je možné je podávat k snídani, k přesnídávkce nebo jakou lehkou večeří. Pomazánky **chutnají hlavně dětem**, proto bychom se měli snažit do nich zamixovat jen ty nejzdravější potraviny.*

*Podstatou zdravých pomazánek by měly být ingredience se spoustou bílkovin, ale minimem tuku. Takové požadavky splňuje třeba odtučněný tvaroh nebo čerstvé sýry (jako Gervais, Lučina, Cottage či Ricotta).*

*Záleží jen na vás, jaké další suroviny si do zdravé pomazánky namícháte. Čím víc bílkovin a zeleniny přidáte, tím lepší nutriční vlastnosti bude pomazánka mít. Použijte různé druhy zeleniny např. papriku, rajčata, okurky, olivy, ale také tvrdé sýry s nižším podílem tuku, vejce, tofu, luštěniny, ryby, drůbeží maso. Pro závěrečné dochucení využijte svoji fantazii a sáhněte po cibuli, česneku a čerstvých bylinkách. Na dozdobení použijte semínka (sezamová, lněná, konopná, dýňová, slunečnicová), která do jídla dodají zdravé tuky a podpoří pocit sytosti.*

*Aby i dítě mělo zájem o svou svačinu, zkuste ho do přípravy zapojit a vést s ním o jídle a návrzích na vlastní svačinu dialog. Děti v předškolním věku rády spolupracují. Tím, že se bude dítě na přípravě podílet nebo se pro ni samo rozhodne, bude větší pravděpodobnost, že mu bude chutnat a sní ji. Servírování svačiny také není zanedbatelné. Čím více jídlo atraktivníte, tím více dítě zaujme. Pomazánka je sice od slova mazat, vůbec ji ale nikam a na nic mazat nemusíte. Dejte dítěti pomazánku do malé mističky a nechte ho, aby si v ní máčelo domácí tyčinky nebo křupky.*

*Pomazánky jsou rozděleny do několika kategorií. Všechny pomazánky mohli děti v MŠ několikrát ochutnat. I když jsou některé neobvyklé a neznámé, proto můžete narazit na problém, že dítě určitou zeleninu, luštěninu, obilovinu nebo ovoce bude odmítat. Je potřeba vytrvat, než si dítě na určité chutě zvykne. Některé potraviny je potřeba ochutnat i 10x a více. Ze začátku můžete do pomazánek přidávat menší množství potravin, na které děti nejsou zvyklé a pomazánku si upravit podle své potřeby.*

*Při přípravě pomazánek vám přeji spoustu inspirace a dobrou chuť!*

**Kateřina Slabíková**  
vedoucí školní jídelny  
Základní škola Valašské Klobouky



## Obsah

POMAZÁNKY LUŠTĚNINOVÉ.....	1
Pomazánka cizrnová s olivami.....	2
Pomazánka cizrnová s pečenými paprikami.....	3
Pomazánka čočková s lučinou s ředkvičkami.....	4
Pomazánka čočková s rýží a tofu.....	5
Pomazánka čočková s vajíčkem a řapíkatým celerem.....	6
Pomazánka čočková se zeleninou a saturejkou.....	7
Pomazánka čočková se žampiony a česnekem.....	8
Pomazánka fazolová s kroupami.....	9
Pomazánka fazolová s vejci a smetanou.....	12
Pomazánka hrášková s jablky a mrkví.....	13
Pomazánka hrachová s rajčaty a pohankou.....	14
Pomazánka hrachová se zeleninou a mozzarellou.....	15
Pomazánka zeleninová s tofu.....	16
Pomazánka z cizrny, koriandru a sezamu.....	17
Pomazánka z červené čočky s rajčaty a kápií.....	18
Pomazánka z červené čočky se zeleninou.....	19
Pomazánka z tofu a avokáda.....	20
Pomazánka ze sójových bobů s rajčaty.....	21
Pomazánka ze sójových bobů se špenátem.....	22
Pomazánka ze sójových bobů s okurkou.....	23
Pomazánka ze sojových kostek s droždím.....	24
Pomazánka ze sójových kostek s vejci a česnekem.....	25
POMAZÁNKY ZELENINOVÉ.....	27
Pomazánka bramborovo-pórková s droždím.....	28
Pomazánka bramborová se zakysanou smetanou.....	29
Pomazánka celerovo-mrkvová s řeřichou.....	30
Pomazánka cuketová se sýrem.....	33
Pomazánka hrášková s jáhly a kurkumou.....	34
Pomazánka kedlubnová s bramborem.....	35
Pomazánka kedlubnová s mrkví a vejci.....	36
Pomazánka květáková s jogurtem.....	37
Pomazánka květáková s jablky.....	38
Pomazánka květáková s vejci a zeleným hráškem.....	39
Pomazánka lilková s vejci.....	40

Pomazánka mrkvovo-jablková s křenem .....	41
Pomazánka mrkvová s ořechy a polníčkem .....	42
Pomazánka mrkvová s tvarohem a bílou ředkví.....	43
Pomazánka okurková s tvarohem.....	44
Pomazánka pažitková s ředkvičkami a parmazánem.....	45
Pomazánka pórková s lučinou .....	46
Pomazánka pórková se zeleným hráškem .....	47
Pomazánka rajčatová se žampiony.....	48
Pomazánka ředkvičková s mrkví.....	49
Pomazánka ředkvičková s tvarohem .....	50
Pomazánka špenátová se zakysanou smetanou.....	51
Pomazánka z bílého hlávkového zelí.....	52
Pomazánka z černé ředkve s křenem.....	53
Pomazánka z červené řepy s koprem .....	54
Pomazánka z červeného hlávkového zelí.....	55
Pomazánka z kysaného zelí s koprem .....	56
Pomazánka z pečeného lilku s rajčaty a oříšky.....	57
Pomazánka z rajčat s česnekem .....	58
POMAZÁNKY RYBÍ.....	59
Pomazánka sardinková s avokádem .....	60
Pomazánka sardinková s tvarohem a celerem .....	61
Pomazánka sardinková se zeleninou a vejci.....	62
Pomazánka tuňáková se sýrem a ovesnými vločkami .....	63
Pomazánka z krabích tyčinek se sýrem .....	64
Pomazánka z lososa a fazolí .....	65
Pomazánka z lososa s vařenými brambory .....	66
Pomazánka z lososa s vlaškými ořechy.....	67
Pomazánka z makrely s jablkem .....	68
Pomazánka z makrely s tvarohem a ovesnými vločkami .....	69
Pomazánka z rybího filé s bylinkami .....	70
Pomazánka z ryb v tomatě .....	71
Pomazánka z tuňáka s kukuřicí.....	72
Pomazánka z tresčích jater .....	73
Pomazánka z tresky s lučinou a křenem .....	74
Pomazánka ze sardelové pasty.....	75
POMAZÁNKY TVAROHOVÉ.....	77

Pomazánka tvarohová s banány .....	78
Pomazánka tvarohová s červenou řepou.....	79
Pomazánka tvarohová s česnekem a oregánem .....	80
Pomazánka tvarohová s hlávkovým zelím a vejci.....	81
Pomazánka tvarohová s jablkem a křenem.....	82
Pomazánka tvarohová s jablky a skořicí.....	83
Pomazánka tvarohová s kmínem a kápií.....	84
Pomazánka tvarohová s květákem a pórkem.....	85
Pomazánka tvarohová s medem a lískovými oříšky .....	86
Pomazánka tvarohová s mrkví a bílou ředkví.....	87
Pomazánka tvarohová s mrkví a muškátovým květem.....	88
Pomazánka tvarohová s mrkví a vlašskými ořechy .....	89
Pomazánka tvarohová s okurkou a paprikou .....	90
Pomazánka tvarohová s ořechy a koriandrem .....	91
Pomazánka tvarohová s pohankou.....	92
Pomazánka tvarohová se zeleninou .....	93
Pomazánka tvarohová se zelím a jablky.....	94
<b>POMAZÁNKY SÝROVÉ</b> .....	95
Pomazánka sýrová pěna se slunečnicovými semínky .....	96
Pomazánka sýrová s baby špenátem a rajčaty .....	97
Pomazánka sýrová s droždím a pórkem.....	98
Pomazánka sýrová s hovězím masem.....	99
Pomazánka sýrová s jablky a pórkem .....	100
Pomazánka sýrová s mandlemi a rozmarýnem .....	101
Pomazánka sýrová s mrkví, polníčkem a sezamem .....	102
Pomazánka sýrová s ovocem.....	103
Pomazánka sýrová s tvarohem a lískovými ořechy .....	104
Pomazánka sýrová se smetanou a kedlubnou .....	105
Pomazánka z eidamu s kořenovou zeleninou .....	106
Pomazánka z eidamu s pečenou dýní hokaido.....	107
Pomazánka z lučiny s kari kořením .....	108
Pomazánka z lučiny se špenátem a řapíkatým celerem.....	109
Pomazánka z mozzarely s jogurtem a vejcem .....	110
Pomazánka z mozzarely s ořechy a bylinkami .....	111
Pomazánka z mozzarely s rajčaty a okurkou.....	112
Pomazánka z parmazánu s rajčaty .....	113

Pomazánka z tvarohu a sýra s brusinkami .....	114
Pomazánka ze sýra cottage s černou ředkví.....	115
Pomazánka ze sýrové směsi s oregánem .....	116
Pomazánka ze sýra ricotta s tvarohem a koprem.....	117
Pomazánka ze žervé s tvarohem a medvědí česnekem.....	118
Pomazánka ze žervé s ředkvičkami.....	119
<b>POMAZÁNKY Z OBILOVIN A SEMÍNEK.....</b>	<b>121</b>
Pomazánka jáhlová s hráškem.....	122
Pomazánka jáhlová s kokosem .....	123
Pomazánka jáhlová s lískovými oříšky .....	124
Pomazánka kroupová s kapustou .....	125
Pomazánka kuskusová s droždím a cibulí .....	126
Pomazánka kukuřičná s hráškem a rozmarýnem .....	127
Pomazánka kuskusová s olivami.....	128
Pomazánka maková s ovesnými vločkami.....	129
Pomazánka pohanková s bramborami.....	130
Pomazánka pohanková s tvarohem a vejci .....	131
Pomazánka rýžová s kukuřičnými lupínky.....	132
Pomazánka s chia semínky a meduňkou.....	133
Pomazánka z ovesných vloček a kari kořením.....	134
Pomazánka ze slunečnicových semínek s banány .....	135
Pomazánka ze špaldy se šalvějí .....	136
Pomazánka králičí s tvarohem a tymiánem.....	137
Pomazánka králičí se žampióny .....	138
Pomazánka krůtí s avokádem.....	139
Pomazánka krůtí s jablky a mrkví.....	140
Pomazánka kuřecí s bramborem .....	141
Pomazánka kuřecí se zeleninou a vlaškými ořechy.....	142
Pomazánka z hovězího masa se zeleninou.....	143
Pomazánka z kuřecího masa s bílou fazolí .....	144
Pomazánka z kuřecího masa s eidamem a kari .....	145
Pomazánka kuřecí s ovocem .....	146
Pomazánka z kuřecího masa s tofu.....	147
Pomazánka z mletého masa s muškátovým oříškem .....	148
Pomazánka z pečeného kuřecího masa s oregánem .....	149
Pomazánka z telecího masa s křenem .....	150



POMAZÁNKY SE ŠMAKOUNEM.....	151
Pomazánka se šmakounem, vejci a polníčkem .....	152
Pomazánka se šmakounem s banánem .....	153
Pomazánka se šmakounem s batáty a řapíkatým celerem .....	154
Pomazánka se šmakounem s celerem a jablky.....	155
Pomazánka se šmakounem s červenou cibulí .....	156



# POMAZÁNKY LUŠTĚNINOVÉ



## Pomazánka cizrnová s olivami

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
cizrna suchá	200	200
olivy zelené	50	50
cibule	100	80
česnek	10	10
olej řepkový	30	30
máslo pomazánkové	100	100
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Cizrnu uvaříme, scedíme, necháme vychládnout, cibuli nakrájíme najemno a podusíme na oleji. Přidáme k ostatním surovinám, vše rozmixujeme, podle chuti osolíme.

**Alergeny: 7**

## Pomazánka cizrnová s pečenými paprikami

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
cizrna	150	150
kápie červená	180	180
česnek	20	18
bylinky	4	4
olej	30	30
smetana 10%	30	30
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Kápii rozkrojíme na menší díly, očistíme, pokapeme olejem, zabalíme do alobalu a dáme péct na deset minut do trouby. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme rozetřený česnek, uvařenou, scezenou, rozmixovanou cizrnu s kápií, dobře rozmícháme. Dochutíme bylinkami, případně solí a zjemníme smetanou.

**Alergeny: 7**

## Pomazánka čočková s lučinou s ředkvičkami

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka	150	150
máslo pomazánkové	70	70
cibule	60	50
sýr lučina	150	150
ředkvičky	50	40
pažitka	5	5
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Čočku uvaříme v osolené vodě, scedíme a vychlazenou rozmixujeme. Přidáme ostatní suroviny, cibuli nakrájenou najemno a pažitku přidáme do pomazánky nebo na posypání.

**Alergeny: 7**

## Pomazánka čočková s rýží a tofu

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
rýže suchá	150	150
čočka suchá	150	150
cibule	60	50
tofu přírodní	50	50
bazalka	1	1
česnek	10	10
majoránka	1	1
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Čočku a rýži uvaříme zvlášť doměkka, scedíme, necháme vychladit. Všechny suroviny rozmixujeme na hladko, podle chuti přidáme bylinky a sůl.

**Alergeny: 6**

## Pomazánka čočková s vejíčkem a řapíkatým celerem

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka hnědá	150	150
vejce 2 kusy	60	50
celer řapíkatý	50	50
sýr lučina	150	150
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Čočku uvaříme, necháme vychládnout, přebytečnou vodu scedíme a rozmixujeme. Uvařená vejce spolu nastrouháme na jemném struhadle, přidáme sýr lučinu, najemno nakrájený celer, rozmixovanou čočku, podle chuti osolíme a vyšleháme.

**Alergeny: 3, 7, 9**



## Pomazánka čočková se zeleninou a saturejkou

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka hnědá	150	150
zelenina čerstvá	100	100
cibule	100	80
máslo rostlinné	100	100
česnek		
saturejka		
sůl		
zelená petrželka		
olej		

---

### **Technologický postup:**

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nastrohanou zeleninu (mrkev, celer) a podusíme doměkka. Zvlášť si uvaříme čočku a necháme vychladit. Všechny suroviny smícháme a dochutíme solí, česnekem, saturejkou a čerstvou petrželkou.

**Alergeny: 7,9**

## Pomazánka čočková se žampiony a česnekem

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka	180	180
žampiony čerstvé	130	120
cibule	80	70
česnek	10	9
olej řepkový	30	30
kmín drcený	1	1
sýr cihla 30%	100	100
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme podušené houby a krátce podusíme. Pokud jsou houby velké, můžeme je rozmixovat nebo nakrájet najemno. Přidáme česnek, kmín, nastrohaný sýr, sůl, uvařenou, vychlazenou a pomletou čočku.

**Alergeny: 7**

## Pomazánka fazolová s kroupami

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
fazole bílá	200	200
kroupy	100	100
pórek	80	80
sýr žervé	150	150
olej	30	30
pažitka		
sůl		

---

### **Technologický postup:**

Na oleji zpěníme najemno nakrájený pórek, přidáme uvařené, scezené, vychlazené a rozmixované fazole a kroupy, sýr, pažitku, sůl a vyšleháme.

**Alergeny: 1, 7**

## Pomazánka fazolová s oregánem

10 porcí pro dospělé

---

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
fazole bílá	200	200
mrkev	150	130
cibule	80	70
pomazánkové máslo	100	100
sůl		
oregáno		

---

### **Technologický postup:**

Fazoli uvaříme doměkka, scedíme, necháme vychladit. Poté rozmixujeme, přidáme nastrouhanou mrkev najemno, nakrájenou cibulku, máslo, sůl, oregáno a dobře promícháme.

**Alergeny: 7**