



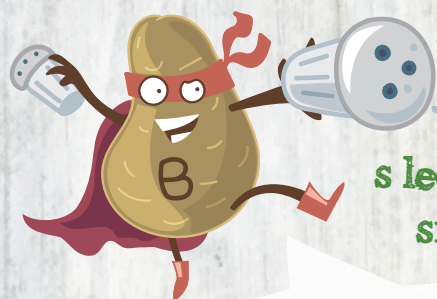
Pojďte spolu s námi vytvořit silnou komunitu, inspirovat se, radit a pomáhat si navzájem!

Jsme tu pro všechny, kteří pracují tam, kde jsme se jako malí naučili milovat rajskou omáčku nebo rýžový nákyp. Rozdáváme užitečné tipy, triky, inspiraci i konkrétní rady z provozu jídelen.

Jedno nás spojuje: velké pánve a hrnce. Pojďme to společně rozpálit a ukázat veřejnosti, kdo je tady **skutečný hrdina jídelny** a umí uvařit pro celou armádu hladových strávníků.



Najdete nás na webu www.orklafs.cz/jidelnyschuti a nezapomeňte si nás přidat za přátele na Facebooku www.facebook.com/jidelnyschuti



Rybí karbanátek s ledovým salátem a citronovou zakysanou smetanou, bramborová kaše s petrželí



Recept je sestaven dle spotřebního koše ve spolupráci se Společností pro výživu. Máme jich mnohem více...

Postup

Karbanátky můžete připravit z libovolné ryby. Použít můžeme sladkovodní i mořskou, záleží na vašich preferencích. V každém případě rybu zbavíme kostí a kůže. Filety pokrájíme na menší kusy, vložíme do kuchyňského robota a spolu se smetanou, vejcem a solí vše rozmixujeme. Ze vzniklé jemné směsi následně tvarujeme karbanátky, které pak postupně opékáme na rozpáleném olivovém oleji. Bramborovou kaši připravíme tak, že brambory nejdříve upečeme spolu s máslem a nasekanou petrželkou. Následně vyšleháme

v hladkou kaši, do které můžeme pro lepší konzistenci vmísit i smetanu. Zakysanou smetanu smícháme se šťávou z citronu a citronovou kůrou. Karbanátky servírujeme teplé s bramborovou kaší a listovým salátem. Vše dozdobíme připravenou ochucenou zakysanou smetanou.

Tento a další recepty naleznete na internetové adrese www.orklafs.cz/jidelnyschuti.



Máme pro vás sladkou odměnu

Pro každého, kdo s námi začne spolupracovat, máme dárek. Napište nám na e-mail: food.service@orkla.cz a k první objednávce vám automaticky přibalíme sladký balíček.



Tel.: 800 111 736 | E-mail: food.service@orkla.cz | www.orklafs.cz/jidelnyschuti
Mělnická 133, 277 32 Byšice



ilustrační foto

Pár tipů

Jak nenásilně dostat do dětí luštěniny a ryby? Poradíme vám. Stačí „chytře maskovat“. Co třeba pohanka do sekané nebo zahuštění omáčky zeleninou? Jak udělat z brokolice „superstar“ mezi obědovým menu? Nebo což takhle dát si špenát? Recepty, které miluje Pepík námořník i vlk od Červené karkulky. A věděli jste, že dětem do tří let by se nemělo podávat celozrnné pečivo?

Pro oživení používejte naše kreativní formy pro jídelničky, které budou děti milovat. Můžete si je volně stáhnout na našem webu www.orklafs.cz/jidelnyschuti nebo nám napište přes náš Facebook www.facebook.com/jidelnyschuti nebo na e-mail: food.service@orkla.cz a my vám je rádi pošleme.



Známe recept na úspěch. Poradíme, jak uvařit lahodné jídlo za minimum peněz. Pět tipů na suroviny, které moc nestojí a ze kterých připravíte královské hody: luštěniny, brambory, kuskus, celé kuře, tvaroh.

Humor je koření života i v jídelnách

„Kolega z protiparty
vaří jen v úterý.“
„Proč právě v úterý?“
„To jezdí popeláři.“

„Jiří, co mám udělat k obědu?“
„Udělej nudle.“
„Na nudle mám málo mouky.“
„Tak udelej flíčky, ty jsou kratší.“



Vyzkoušejte naše produkty



doporučené
Asociací kuchařů
a cukrářů ČR



a Společností
pro výživu



Zdravé svačinky

25762

Ovocná svačinka

jablko/banán (60 x 100 g)



Zeleninové saláty

38259

Salát pro školy

sterilovaná směs
3 500 g



Sirupy a nápojové koncentráty

25952

Jablko/ hruška

nápojový
koncentrát
750 ml

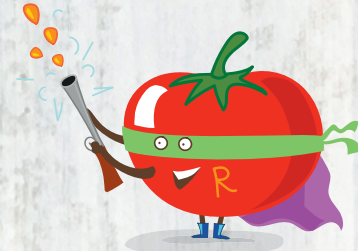


Koření a bylinky

27289

Na špagety bez soli

kořenící směs
330 g



Další produkty najdete na www.orklafs.cz/produkty



MŮJ PRVNÍ RYBÍ OLEJ Z TRESČÍCH JATER

- ♥ Vhodný od 1 roku věku dítěte
- ♥ Bohatý zdroj Omega 3 a vitamínu D v denní dávce*
- ♥ Lze podávat samostatně na lžičku nebo přidávat do dětského pokrmu

Inspirace, tipy a recepty na užívání rybího oleje najdete na www.mollersomega3.cz.



Doplnek stravy.

MÖLLER'S. Ranní dávka zdraví pro celou rodinu.

