



**ZDRAVÉ A CHUTNÉ
SNÍDANĚ**



Milí pacienti, návštěvníci a zaměstnanci,

s potěšením vám představujeme brožuru „Zdravé a chutné snídaně“, kterou jsme připravili, abychom podpořili vaše zdraví a pohodu. Z vašich návštěv v jídelně a kavárně máme nejenom velkou radost, ale významně také přispívají k příjemnému prostředí v našem zdravotnickém zařízení. Vážíme si toho, že můžeme být součástí vašeho dne a pečovat o váš stravovací komfort během pobytu v nemocnici.

V této brožuře naleznete výběr zdravých a chutných snídaňových receptů, které jsme pečlivě sestavili s ohledem na výživové potřeby všech našich strážníků. Chceme vám nabídnout jídla, která jsou zdravá, ale zároveň lahodí i vašim chuťovým buňkám.

Recepty najdete také na našich webových stránkách, které můžete snadno navštívit prostřednictvím QR kódu na zadní straně brožury. Věříme, že vám recepty přinesou inspiraci a chuť do nového dne.

Děkujeme vám za důvěru, kterou nám projevujete, a za to, že jste součástí naší nemocniční komunity.

Přejeme vám dobrou chuť
Stravovací oddělení Nemocnice Na Homolce

Ingredience



Na 10 porcí:

- 700 g mraženého hrášku
- 300 g lučiny
- 5 g soli
- 1 g pepře
- 2 g máty
- 30 g baby špenátu
- 200 g jablko
- 10 BIO vejce
- 50 ml olivového oleje
- microgreens a ředkvičky na ozdobu
- 10 ks celozrnného toastového chleba

Postup



Hrášek spaříme v horké vodě nebo páře cca 1 minutu, vychladíme v ledové vodě, necháme vykat. Hrášek rozmixujeme se solí, pepřem, očištěnými jablky a lučinou v kuchyňském robotu nebo tyčovým mixérem do hladka.

Přidáme jemně nakrájenou mátu a důkladně promícháme. Pomazánku mažeme na chleba, ozdobíme vejcem usmaženým na olivovém oleji, baby špenátem, ředkvičkou a bylinkami.

Pomazánka ze zeleného hrášku, sázené vejce,
opečený celozrnný toast



Ingredience



Na 10 porcí:

- 3 ks středně velkých lilek
- 200 g sušených rajčat v oleji
- 100 ml olivového oleje
- 200 g tofu
- 200 g šalotky
- 5 g česneku
- 2 g tymiánu
- 200 ml smetany
- 5 g soli
- 1 g pepře
- 50 ks černých oliv
- 50 g sterilované kapary
- 30 g rukoly
- microgreens
- 1 kg řemeslného kmínového chleba

Postup



Omytý lilek upečeme v troubě na 180 °C cca 45 minut, vychlazený lilek oloupeme. Na olivovém oleji orestujeme nakrájenou šalotku, česnek a tymián, přidáme sušená rajčata a očištěný lilek (pouze dužinu), sůl, pepř a smetanu. Společně vaříme cca 15 minut, přidáme nakrájené olivy a kapary, krátce provaříme, hmotu necháme vychladit. Pomazánku mažeme na chléb, zdobíme nakrájeným tofu, rukolou a bylinkami.

Lilkový tatarák s tofu,
řemeslný chléb



Ingredience



Na 10 porcí:

- 500 g sumečka afrického
- 5 g soli
- 1 g pepře
- 600 g lučiny
- 1 ks citrónu
- 50 g šalotky
- 100 g zakysané smetany
- 100 g cherry rajčat
- 20 g rukoly
- 20 ks toustového chleba
pažitka

Postup



Sumečka osolíme, opeříme a upečeme na pečicím papíře na 180 °C 8 minut.

Vychladlé maso vyšleháme s lučinou, zakysanou smetanou, jemně nakrájenou šalotkou, pažitkou a citrónovou šťávou. Namažeme na chléb a zdobíme zbývající zeleninou.

Pomazánka ze sumečka afrického,
celozrnná bageta



Ingredience



Na 10 porcí:

- 500 g kuřecích jater
- 4 ks vajec
- 250 g másla
- 100 ml portského vína
- 10 g soli
- 3 g pepře
- 50 g šalotky
- 5 g tymiánu
- brusinky
na ozdobu

Bramborová placka:

- 1 kg oloupaných brambor
- 42 g droždí
- 100 ml mléka
- 300 g mletých ovesných vloček
- 20 g libečku
- 10 g soli
- 5 g pepře
- 70 g loupaného česneku
- 100 ml slunečnicového oleje
- 6 ks vajec

Postup



Paštika:

Očištěná kuřecí játra orestujeme na 1/3 másla se šalotkou. Osolíme, opepříme, přidáme tymián a portské víno. Dáme do mixéru se zbylým rozpuštěným máslem a vejci. Směs vlijeme do formiček a pečeme ve vodní lázni ve vyhřáté troubě na 110 °C 40 minut.

Bramborové placky:

Oloupané brambory, česnek, vejce, sůl, pepř, droždí rozmíchané ve vlažném mléce a ovesné vločky dáme do mixéru. Do těsta vmícháme sekaný libeček. Těsto necháme 30 minut kynout.

Formičky vmažeme olejem, vlijeme těsto, pečeme na 160 °C cca 35 minut do zlatova, necháme vychladit a podáváme s paštikou a brusinkami.



Domácí drůbeží paštika,
bramborová placka

Ingredience



Na 10 porcí:

- 200 g kukuřičné polenty
- 2 l mléka
- 250 g tvarohu
- 5 g soli
- 300 g mražených meruněk
- 100 g datlového sirupu
- 2 ks citrónu
- 50 g popcornu
- 50 g medu

Postup



Do vroucího osoleného mléka přidáme polentu. Vaříme do zhoustnutí cca 3 minuty.

Přidáme 2/3 krájených meruněk, datlový sirup dle chuti, citrónovou šťávu a povaříme.

Na ozdobu přidáme vyšlehaný tvaroh s medem, zbývající meruňky a popcorn.

Kukuřičná kaše
s popcornem a meruňkami



Ingredience



Na 10 porcí:

- 300 g pohanky
- 2 l mléka
- 300 g černého rybízu
- 2 ks citrónu
- sůl
- 20 ml agávového sirupu
- 50 g medu
- čerstvá meduňka na ozdobu

Domácí granola:

- 10 g ovesných vloček
- 10 g dýňového semínka
- 10 g neosolených arašídů
- 1 g mořské soli
- 1 g divokých bylin
- 10 ml javorového sirupu
- 10 g slunečnicových semínek

Postup



Pohanku namočíme cca na 1 hodinu do mléka, osolíme a uvaříme do měkka.

Přidáme 200 g černého rybízu, med, sirup a citrónovou šťávu. Krátce povaříme, zdobíme rybízem, granolou a meduňkou.

Granola:

Všechny suroviny smícháme a pečeme na pečicím papíře na 160 °C 13 minut a teplé promícháme.

Pohanková kaše s černým rybízem
a granolou



Ingredience



Na 10 porcí

- 440 g celozrnné mouky
- 1 g soli
- 1 g vanilky
- 200 ml studené vody
- 1,5 g jedlé sody
- 350 g másla
- 6 lžic medu
- 1050 g tvarohu
- 100 ml smetany
- 6 ks vajec
- 18 lžic sekané máty nebo meduňky
- 3 ks limetky
- 1 kg jablek
- skořice

Postup



Z mouky, 200 g vychladlého másla, soli, sody a vody rychle zpracujeme křehké těsto. Těsto vyválíme na plech, propíchneme vidličkou a předpečeme v troubě na 220 °C 10 minut.

Náplň:

Máslo vyšleháme s medem a vanilkou. Přidáme tvaroh, vejce se smetanou, limetkovou šťávu, sekanou mátu nebo meduňku a vše společně šleháme 3 minuty.

Nalijeme na předpečené těsto a pečeme ve vyhřáté troubě na 140 °C zhruba 40 minut.

Oloupaná a nakrájená jablka krátce povaříme se skořicí v troše vody se špetkou soli (případně přisladíme medem).



Tvarohový koláč s medem a meduňkou,
jablečný kompot

Ingredience



Na 10 porcí:

- 500 g brokolice
- 50 g cibule
- 100 ml olivového oleje
- 10 g kešu ořechů
- 1 g oregána
- 1 g bazalky
- 5 g soli
- 1 g pepře
- 600 g tučného tvarohu
- 5 g čerstvého česneku
- 10 ks kukuřičných placek
- 250 g ředkviček
- 5 ks vajec

Postup



Brokolici uvaříme v osolené vodě, a následně zchladíme v ledové vodě.

Na olivovém oleji orestujeme cibuli, česnek a kešu ořechy. Necháme vychladit, vymixujeme s brokolicí a tvarohem do hladka. Dochutíme sekaným tymiánem, bazalkou, solí a pepřem. Podáváme s kukuřičnou plackou, kterou můžeme potřít olivovým olejem, rozkrájet na trojúhelníky a upéct v troubě do křupava. Zdobíme ředkvičkami a vařenými vejci.

Brokolicová pomazánka s ředkvičkou,
vařeným vejcem a celozrnná kukuřičná placka



JÍDELNA NEMOCNICE NA HOMOLCE

PO-PÁ 7.00 - 19.00 hod.

SO-NE 8.00 - 19.00 hod.

KAVÁRNA S TERASOU V 1. PATŘE

PO-NE 9.00 - 18.00 hod.

BISTRO 5. PATRO

PO-PÁ 7.00 - 15.00 hod.

