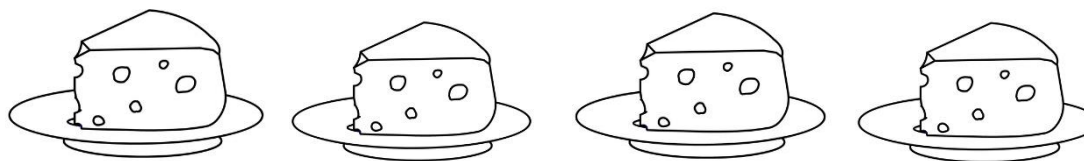


UVARTE SI S NAMI, ALEBO...

Čo jedia vaše deti v škôlke



Téma : SYRY

Odborníci na výživu deťom odporúčajú čerstvé syry, tvarohy a tvarohové nátierky ako výborný zdroj a koncentrát bielkovín a vápnika (až 5- až 8-krát viac, ako je v mlieku).

Uvádzajú, že vhodné sú aj polotvrdé a tvrdé syry v nižšom stupni zrelosti a prírodné, neochutené syry – ideálne s obsahom tuku 30 – 45 % v sušine. Do jedálneho lístka detí ale nie je podľa nich vhodné zaraďovať plesňové syry, syry s mazom, veľmi pikantné a ochutené syry a tiež slané a tavené syry. Pokiaľ ich deti obľubujú, majú sa do ich jedálneho lístka zaradiť iba občas a v menších množstvách.

Mlieko a mliečne výrobky sú hodnotnou potravinou a mali by mať miesto v jedálnom lístku všetkých detí, s výnimkou tých, ktoré trpia zdravotnými problémami súvisiacimi s mliečnym cukrom a mliečnou bielkovinou - intoleranciou a alergiou.

Čítajte viac: <https://primar.sme.sk/c/8009648/ktore-syry-su-vhodne-pre-deti.html#ixzz4ecdm4Gxf>

**Recepty na jedlá zo syrov, ktoré môžete nájsť v jedálničke našej škôlky sú tu pre Vás,
pripravte si ich aj doma**

Dobrá chuť !

Nátierka syrová s red'kovkou:

Suroviny: maslo, tavený syr, soľ, red'kovka, mlieko

Maslo vymiešame s taveným syrom, pridáme postrúhanú red'kovku a mlieko. Dochutíme soľou a vymiešame do peny.

Polievka karfiolová so syrovou lievankou

Suroviny: voda, karfiol, soľ, hladká múka, maslo

Syrová lievanka: mlieko, syr Eidam, vajcia, hrubá múka

Očistený a umytý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme do horúcej slanej vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Zavaríme syrovú lievanku, zjemníme maslom a dochutíme petržlenovou vňaťou.

Syrová lievanka: Vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, strúhaný syr, múku. Pripravíme redšie cesto a za stáleho miešania lejeme do horúcej polievky.

Zemiaky zapekané so syrom a šunkou

Suroviny: zemiaky, šunková saláma, cibuľa, olej, soľ, vajcia, mlieko, syr Eidam, maslo, strúhanka, ml. korenie

Na časti oleja speníme pokrúpanú cibuľu, pridáme na rezance nakrájanú salámu a dusíme. Uvarené zemiaky v šupke pokrújame na plátky, vložíme časť na vymastený pekáč na ne dáme vrstvu udusenej šunky, syra a znovu zemiakz. Pokvapkáme roztopeným maslom, posypeme syrom, zalejeme mliekom, v ktorom sme rozšľahali vajcia, soľ, korenie a upečieme do ružova.