17. 10. 2026

Hravé vaření pro děti s PKU/DMP

Tříchodové nízkobílkovinné menu

Co si přichystáme

PŘEDKRM

1



Růžová svačinka

řepový sendvič

28 mg PHE · 0,6 g bílkovin

HLAVNÍ CHOD

2



Lokšo-jacko-zelo

lokše se zelím a jackfruitem

119 mg PHE · 2,6 g bílkovin

DEZERT

3



Lívanečky pod jablečnou peřinkou

lívanečky s jablečným přelivem

39 mg PHE · 0,8 g bílkovin

CELÉ MENU

186 mg PHE

≈ 4,0 g bílkovin

Výpočty PHE/bílkovin jsou orientační a vyžadují přesné vážení. Součet vychází z tzv. bílých tabulek, tedy Potravinových tabulek výživových hodnot NS PKU, a z hodnot z obalů jednotlivých surovin.

Potravinové tabulky najdete zde:

PŘEDKRM

Růžová svačinka

1 porce: 50 g pomazánky, 2 plátky toastu



Suroviny

Červená řepa, sterilovaná	**30 g**
Violife krémová alternativa sýru	**20 g**
PKU toastový chléb (2 plátky)	**55 g**
Mikrobylinky	**na ozdobu**
Sůl, pepř, koření, křen	**malé množství**
Šťáva z citronu	**malé množství**

1 porce obsahuje:
28 mg PHE · 0,6 g bílkovin

Na práci s řepou doporučujeme si vzít potravinářské rukavice.

Tip: Pomazánka se dá připravit předem a uchovat v chladu. Toasty opékat až těsně před podáváním.

Postup krok za krokem

POMAZÁNKA

1. Sterilovanou řepu slijeme a případně jemně osušíme ubrouskem.
2. Řepu krátce rozmixujeme tyčovým mixérem.
3. Přidáme Violife sýr a promícháme do hladké, roztíratelné pomazánky.
4. Dochutíme solí a špetkou pepře. Případně přidáme trochu citronové šťávy a křenu.

Připravenou pomazánku necháme v míse a jdeme připravovat další část pokrmu.

TOASTY

5. Dva plátky PKU chleba opečeme nasucho v toustovači nebo na pánvi na troše másla. Hlídat a nespálit!
6. Každý opečený plátek překrojíme na dva trojúhelníčky.
7. Připravenou pomazánku namažeme na opečené toasty a ozdobíme mikrobylinkami.

HLAVNÍ CHOD

Lokšo-jacko-zelo

1 porce: 3 lokše s jackfruitem, zelím a zdobením



Suroviny

Pozdní brambory vařené	**60 g**
Mouka Sunny	**40 g**
Jackfruit Clearspring	**60 g**
Červené zelí	**60 g**
Šalotka	**20 g**
Česnek	**1 stroužek**
Řepkový olej	**1 lžíce**
Mikrobylinky, koření, sůl	**dle chuti**

1 porce obsahuje:
119 mg PHE · 2,6 g bílkovin

Recept připravujeme v tomto pořadí:

1. **Lokše**
2. **Jackfruit**
3. **Červené zelí**
4. **Kompletace**

1 · Příprava lokší

1. Brambory uvaříme ve slupce do měkka.
2. Necháme je vychladnout, oloupeme a najemno nastrouháme nebo prolisujeme.
3. Přidáme mouku a špetku soli. Prohněteme.
4. Přidáme 2 lžičky vody – velmi opatrně, ne více, aby těsto nebylo „matlavé“.
5. Vypracujeme těsto. Pokud se těsto po nějaké době stále drobí, přidáme podle potřeby ještě lžičku vody.
6. Vypracované těsto rozdělíme na 3 kuličky (nejlépe stejně velké).
7. Každou kuličku pak rozválíme na tenkou placičku, podsypeme trochou mouky.
8. Opékáme na suché rozpálené nepřilnavé pánvi z obou stran, dokud se neobjeví zlatavé skvrny.

Dávat velký pozor, aby se lokše nepřipálily!

9. Hotové lokše sejmeme z pánve, položíme na odkládací talíř a přikryjeme utěrkou. A jdeme připravovat další část tohoto chodu.



HLAVNÍ CHOD · POKRAČOVÁNÍ

Lokšo-jacko-zelo

2 · Příprava jackfruitu

1. Jackfruit slijeme a propláchneme, odvážíme potřebné množství na porci.
2. Větší kusy rozebereme dvěma vidličkami na vlákna.
3. Jemně nakrájenou šalotku orestujeme na pánvi na řepkovém oleji nebo ghí, přidáme trochu lisovaného česneku podle vlastních preferencí chuti.
4. Na pánev poté přidáme připravený jackfruit a dochutíme dle preferencí dalším kořením. Podle potřeby podlijeme lžící vody, aby nám jackfruit nevyschl a nespálil se.
5. Hotový jackfruit sejmeme z pánve a vložíme do samostatné misky. Jdeme připravovat poslední složku tohoto chodu.

3 · Dušené červené zelí

1. Sterilované červené zelí slijeme.
2. Vložíme do malého hrnce potřebné množství zelí s trochou vody (cca 2–4 lžíce).
3. Přidáme podle chuti trochu třtinového cukru a jablečného octa.
4. Dusíme pod pokličkou přibližně 10–15 minut, až zelí změkne a chutě se propojí.

TIP HRAVÉHO VAŘENÍ

Zkrášlete pokrm chutnými bylinkovými doplňky

Bylinkový dip

Veganskou verzi majonézy jednoduše ochuťte dle vlastních preferencí čerstvými nasekanými bylinkami (doporučujeme např. hladkolistou petržel a bazalku). Vše dohromady rozmixujte tyčovým mixérem.

Bylinkový olej

Olivový olej ochuťte čerstvými bylinkami dle vlastních preferencí a rozmixujte tyčovým mixérem. Doporučujeme do oleje přidat ještě špetku soli a lisovaný česnek.

4 · Kompletace

1. Lokše rozložíme vedle sebe na talíř a potřeme je bylinkovým olejem.
2. Na lokše rovnoměrně rozdělíme připravené zelí.
3. Na zelí pokládáme připravený jackfruit.
4. Pokapeme dipem, ochuceným olejem a ozdobíme bylinkami.
5. Nakonec lokše buď přehneme, nebo stočíme – anebo je můžeme nechat tak, jak jsou.

DEZERT

Lívanečky pod jablečnou peřinkou



1 porce: 4 lívanečky s porcí jablečného přelivu

Z uvedeného množství těsta se vyrobí **cca 16 lívanců**, porce na 1 dítě odpovídá **4 lívancům**. Postup přípravy najdete na další straně.

Suroviny na těsto

vystačí na cca 16 lívanců

Mouka Sunny	**150 g**
Andros So Good So Veggie, kokosový jogurt	**150 g**
ProZero (či jiné NB mléko)	**100 ml**
Voda	**100 ml**
Kypřicí prášek	**cca ½ sáčku**
Vanilkový cukr	**1 balení**
Sůl	**špetka**

Suroviny na jablečnou peřinku

na 1 porci (4 lívance)

Jablka	**100 g**
Máslo	**30 g**
Třtinový cukr	**25 g**
Skořice	**1 lžička**

PHE

1 porce (4 lívanečky s jablečnou peřinkou) obsahuje:
39 mg PHE · 0,8 g bílkovin



DEZERT · POKRAČOVÁNÍ

Lívanečky pod jablečnou peřinkou

Těsto

celá dávka, cca 16 ks

1. V míse smícháme mouku, kypřicí prášek, vanilkový cukr a špetku soli.
2. V jiné nádobě promícháme jogurt, mléko ProZero a vodu.
3. Tekutou směs postupně přiléváme k suchým surovinám.
4. Metličkou vyšleháme hladké, hustší lívancové těsto.
5. Necháme 5–10 minut v misce odpočinout.
6. Na pánvi či lívanečníku rozpustíme trochu másla či rozpálíme trochu oleje a tvoříme lívanečky.
7. Opékáme z obou stran dozlatova. Z celé dávky se snažíme připravit 16 podobně velkých kusů lívanců.

Jablečná peřinka

na 1 porci (4 lívance)

1. Jablka nakrájíme na malé kostičky i se slupkou, odstraníme jádřinec a odvážíme 100 g čisté hmotnosti.
2. Vložíme do malého hrnce, přidáme máslo a třtinový cukr.
3. Jablečnou směs restujeme, dokud cukr nezačne karamelizovat.
4. Přidáme skořici dle chuti a promícháme.
5. Jablečnou peřinkou přikryjeme lívanečky na talíři a podáváme.

SOUHRN PHE/BÍLKOVIN NA CELÉ MENU

Chod	PHE	Bílkoviny
Předkrm – Růžová svačinka	**28 mg**	0,6 g
Hlavní chod – Lokšo-jacko-zelo	**119 mg**	2,6 g
Dezert – Lívanečky pod jablečnou peřinkou	**39 mg**	0,8 g
Celé menu	**186 mg**	**≈ 4,0 g**

Dobrou chuť!

Na receptech spolupracovalo NS PKU a jiných DMP s lektorkou kurzu Pavlínou Matysovou (www.zdravespapajou.cz).