



DIA RECEPTY

ZDRAVÉ PEČENÍ Z PŘÍRODNÍCH SLADIDEL



**Středomoravská
nemocniční**

Člen skupiny AGEL

Vážení přátelé.

Již od uvedení přírodních sladidel na náš trh se intenzivně zabývám jejich využitím a výsledkem je i tato sbírka receptů. Věřím, že Vám jistě usnadní život v sladkém světě, ve kterém je stále větší potřeba omezovat používání rychlých cukrů a tím eliminovat možný vznik nemocí spojených s vysokým příjmem kalorií, jako je např. diabetes či obezita.

Každé přírodní sladidlo má svou charakteristickou chuť. Pokud je používáno ve větším množství, například při pečení, není vhodné pracovat pouze s jedním sladidlem. Velkou výhodou současně nabídky na trhu je možnost kombinovat různá sladidla a získat vyváženou chuť nelišící se příliš od chuti potravin, u kterých bylo použito klasického řepného cukru.

Pokud se v kuchyni používá sladidlo **Erythritol**, doporučuji jej rozmělnit na moučku z důvodu rozložení chutě (mixér, hmoždíř). Erythritol se při přidání do sypkých směsí na pečení nerozpouští jako běžný cukr, ale nachází se v krystalové podobě a při tepelné úpravě není zcela rozpuštěn (křupe).

Stevie je přírodní sladidlo velmi silně sladké chuti. Mnohonásobně více sladí než běžný cukr a musí se dávkovat opatrně, abychom oslazovanou potravinu nebo jídlo neměli příliš sladké. V tomto roce byla na trh uvedena Stevie kombinovaná s Erythritolem, což já osobně vnímám jako velké vítězství dokonalého pečení. V této směsi převažuje Erythritol, který Stevii ubírá nadbytečnou sladivost a obě sladidla se tak dostávají do přirozené harmonie. Nové přírodní sladidlo se prezentuje pod názvem Stevia !N. I když mluvím o harmonii a vyváženosti, přesto stále platí pravidlo kombinace v pečení – Stevia !N a Candys, nebo 100% Stevie a Erythritol.

Pokud převládá dávka jednoho sladidla nad druhým, pocítíte především nevyváženou sladkou chuť v hotovém upečeném výrobku. Všechna výše uvedená sladidla jsou bezpečná pro náš organismus a jsou i tepelně stabilní. Lze je využít k pečení cukroví, moučníků, k zavařování kompotů či výrobě džemů.

I když k pečení nevyužíváme tzv. rychlých cukrů (řepného či třtinového), je třeba myslet na to, že se sacharidy nachází také v ovoci, mouce, mléce, oříškách, a proto i při konzumaci těchto moučníků a cukroví je na prvním místě střídmost.

Věřím, že v používání přírodních sladidel naleznete zalíbení tak jako já a stanou se součástí Vašeho běžného života.

S přáním dobré chuti,

*vytvořila a zpracovala
Lenka Prokopová
Edukační sestra pro diabetiky
Nemocnice Prostějov*

Listopad 2012

EXTRA-LINIE, ERYTHRITOL

Extra-Linie je nové nízkoeenergetické přírodní sladidlo s energetickým obsahem 0,2kcal/g. V přírodě se běžně vyskytuje v ovoci, houbách a ve fermentovaných potravinách (pivo, vínu). Chutí a vlastnostmi se velmi podobá sacharóze. Je určen ke snížení přísunu sacharidů, zejména u diabetických a redukčních diet.



Vlastnosti sladidla Extra-Linie:

- > je přírodní
- > má téměř nulovou kalorickou hodnotu (0,0–0,2 kcal/g)
- > má sladkou chuť (60–70 % sladivosti řepného cukru – sacharózy)
- > neovlivňuje hladinu krevního cukru
- > glykemický index je nulový
- > nezpůsobuje zubní kaz a ani ve vysokých dávkách nemá laxativní efekt
- > je naprosto bezpečná
- > metabolické, toxikologické a klinické studie potvrdily naprostou bezpečnost
- > není cytotoxická, nezpůsobuje alergické reakce, je vhodná pro děti i kojící ženy
- > V USA obdržela v roce 1997 status GRAS, v Evropské Unii byla pro široké použití schválena v červenci 2006.
- > Na rozdíl od ostatních sacharidů neznamená její konzumace kalorický příjem. Je totiž po absorpci rychle z těla eliminována v nezměněné podobě.
- > Před jakýmkoliv pečením je nutné zpracování do podoby moučky, či rozpuštění ve vodě, mléce apod. Pokud se tak neučiní, je ve výrobcích znát její krystalová podoba a zvýrazní se její chuť.

CANDYS (cukr bez cukru)

Sladidlo Candys je nové nekalorické sladidlo obsahující sukralózu - látku vyrobenou z přírodního cukru. Candys je sterilní roztok zcela bez konzervantů a přísad. V tomto jediném případě se nejedná o přírodní sladidlo. Pro náš organismus je ale bezpečný a trávícím traktem projde beze změny.

Výhody sladidla Candys:

- > má přirozenou chuť cukru
- > má 600x vyšší sladivost v porovnání s cukrem
- > umožňuje slazení bez kalorií a vlivu na hladinu cukru v krvi
- > výhodou je pohodlné dávkování a okamžitá rozpustnost
- > nepřispívá ke vzniku zubního kazu
- > je tepelně stabilní pro využití v kuchyni
- > V současné době se objevilo na trhu i sladidlo Cukropur, které je prezentováno v podobě jemně mletého cukru, který má stejné složení i charakteristiku jako Candys. Také se jedná o sukralózu.



STEVIA

Stevia rebaudiana Bertoni (stévie sladká, stévie cukrová, sladká tráva, medové lístky) je jedním z více než 150 druhů rostlin rodu *Stevia*, z nichž pouze dva druhy vykazují výraznou sladkost, která stévii zařadila mezi přední přírodní sladidla. Stévie obsahuje steviosid, který má až 300x vyšší sladivost než řepný cukr.

Zdravotní účinky stévie:

Pro velmi nízkou kalorickou hodnotu je používána nejčastěji jako náhradní přírodní sladidlo pro diabetiky, kardiaky, obézní lidi a pro osoby trpící vysokou kazivostí zubů. V přírodním léčitelství se stévie využívá jako kardiotonikum, proti obezitě, vysokému tlaku, únavě, depresím, infekcím, ke snížení kyselosti moči a zlepšení trávení. Podporuje buněčný metabolismus, rozšiřuje cévy, snižuje krevní cukr a krevní tlak, má močopudné účinky, podporuje činnost pankreatu. Z dalších efektů se deklarují antibakteriální, antifungální, antivirové a protizánětlivé účinky.



BUBLANINA S OVOCEM

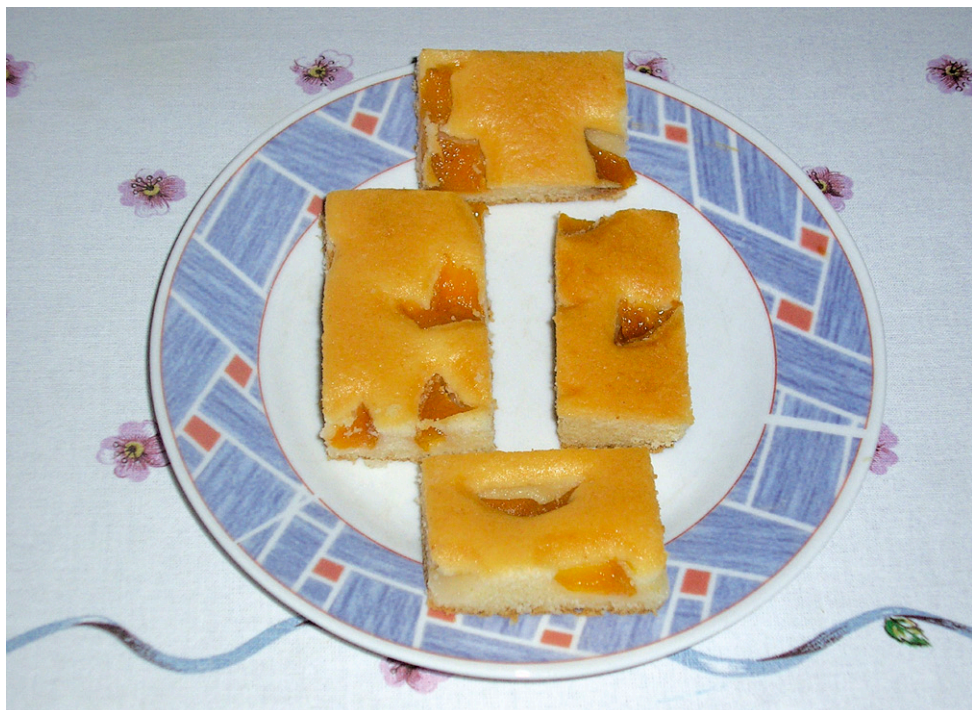
POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 2 vejce
- > 240 g polohrubé mouky / 16 v.j.
- > 50 g krystalového cukru / 4,1 v.j.
- > 50 g přírodního sladidla Erythritol nebo Stevia !N
- > 250 ml mléka / 1 v.j.
- > 125 ml slunečnicového oleje
- > 1 kypřicí prášek do pečiva
- > 100 g vypeckovaných rynglů / 1,1 v.j.

PRACOVNÍ POSTUP:

Do polohrubé mouky zamícháme kypřicí prášek do pečiva a následně zbytek ingrediencí. Vymíchanou hmotu vylijeme do moukou vysypaného plechu nebo do plechu vyloženého pečícím papírem. Naskládáme ovoce a dáme péct. Pečeme pozvolna, až bublanina hezky naskočí a zružoví.

1 v.j. = 32 g bublaniny



BISKUPSKÝ CHLEBÍČEK

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 166 g polohrubé mouky / 11 v.j.
- > 60 g sladidla Stevia !N
- > 40 kapek sladidla Candys
- > 80 g nasekaných vlašských ořechů / 1 v.j.
- > 30 g nasekaných sušených švestek / 2 v.j.
- > 30 g nasekaných rozinek / 2 v.j.
- > 8 g kypřicího prášku do pečiva (2kávové lžičky)
- > citronová kůra dle chuti

Všechny ingredience smícháme a následně přidáme:

- > 166 g měkkého tvarohu (kostka) / 0,5 v.j.
- > 5 vajec

PRACOVNÍ POSTUP:

Vše řádně promícháme a naneseme do formy. Pečeme v předehřáté troubě při teplotě 120–130 °C asi 3/4 až 1 hodinu. Těsto musí pomalu naskočit a nesmí praskat. V troubě jej necháme ještě aspoň půl hodiny dojít.

1 v.j. = 42,6 g po upečení



POHANKOVÁ BÁBOVKA

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 4 vejce
- > 70 g sladidla Erythritol moučka
- > 1 vrchovatá kávová lžička sladidla Stevia
- > 250 g pohankové mouky / 12,5 v.j.
- > 125 ml slunečnicového oleje
- > 125 ml mléka / 0,5 v.j.
- > 1 prášek do pečiva
- > 1 polévková lžíce kakaa
- > jemná strouhanka na vysypání formy (stačí 1/2 v.j. = 7,5 g)

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny suroviny kromě kakaa zpracujeme v těsto. Z takto připraveného těsta oddělíme 1/5 množství, do kterého vmícháme kakao. Těsto bez kakaa nalejeme do předem tukem vymaštěné a strouhankou vyspané bábovkové formy a na povrch opatrně vmícháme těsto s kakaem. Pomalu pečeme v předehřáté troubě při teplotě cca 150 °C. Bábovku můžeme zvlácnit tenkou vrstvou dia marmelády.

1 v.j. = 44,0 g bábovky



MRKVOVÝ PIŠKOT

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 3 vejce
- > 30 g sladidla Erythritol moučka
- > 1/2 kávové lžičky sladidla Stevia
- > 12 g vanilkového Fructopuru / 1,0 v.j.
- > 250 g polohrubé mouky / 16,6 v.j.
- > 1,5 polévkové lžíce citronové šťávy
- > 5 g prášku do pečiva (1 kávová lžička)
- > 100 g mletých mandlí / 1,25 v.j.
- > 1 lžička citronové nebo pomerančové kůry
- > 100 g nejmenno nastrouhané mrkve (zbavené šťávy) / 1,0 v.j.



PRACOVNÍ POSTUP:

U vajíček oddělíme žloutky od bílků. Žloutky ušleháme s pomerančovou kůrou, Fructopurem, Erythritolem a Stevií, přidáme citronovou šťávu, mouku s práškem do pečiva, mleté mandle a na závěr nastrouhanou mrkev. Z bílků ušleháme tuhý sníh a vmícháme do žloutkové směsi. Takto připravené těsto vlijeme do předem vymaštěné a moukou vysypané formy. Pečeme v předehřáté troubě při teplotě cca 120 °C po dobu přibližně 45 až 60 minut. Po vyklopení a vychladnutí můžeme piškot dozdobit čokoládou nebo následující směsí:

- > 70 g másla
- > 40 g mletých vlašských ořechů / 0,5 v.j.
- > 40 g dia marmelády slazené Fructozou / 1,6 v.j.

Po zpracování naneseeme hmotu na piškot a obalíme v pomletých ořechách nebo mandlích. Necháme v chladu ztuhnout.

1 v.j. = 74 g piškotu bez nazdobení



DVOUBAREVNÉ HVĚZDIČKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 4 žloutky
- > 50 g sladidla Erythritol moučka
- > 1/4 kávové lžičky sladidla Stevie
- > 15 g vanilkového Fructopuru / 1,25 v.j.
- > 100 g pohankové hladké mouky / 5 v.j.
- > 200 g hladké mouky / 13,3 v.j.
- > 200 g tuku Hera
- > špetka soli
- > 1 kávová lžička citronové nebo pomerančové kůry
- > 1 polévková lžíce kakaa
- > dia džem na slepení, zdobení

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience kromě džemu a kakaa smícháme dohromady a zpracujeme do hladkého těsta, které necháme 2 hodiny odpočinout v chladu. Následně oddělíme 1/5 těsta a přidáme do něj kakao a řádně zpracujeme. Obě těsta vyválíme. Z kakaového těsta rádýlkem vykrájíme tenké proužky, kterými poklademe bílé těsto. Nakonec musíme vše převálet válečkem. Dle fantazie vykrajujeme tvary a pečeme pomalu na pečicím papíře v předehřáté troubě při teplotě 130 °C do okamžiku zružování okrajů. Po vychladnutí slepujeme dia džemem.

1 v.j. = 25,0 g cukroví



OŘECHOVÉ MUFFINY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 3 vejce
- > 40 g sladidla Erythritol moučka
- > 1/2 kávové lžičky sladidla Stevie
- > 150 g mletých vlašských ořechů na sucho orestovaných na pánvi / 1,8 v.j.

PRACOVNÍ POSTUP:

Utřeme žoutky se Stevií a Erythritolem, přimícháme sníh z bílků a orestované oříšky. Těsto vlijeme do vymazaných a moukou vyspaných formiček na muffiny a pečeme v troubě asi 45 minut při teplotě 125 °C. Po vychladnutí můžeme dozdobit směsí (máslo + kakao + dia džem) a posypat oříšky. Tato dávka je na množství 12 kusů muffinů.

1 v.j. = 59,0 g cukroví



OŘECHOVÉ PUSINKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 8 vaječných bílků
- > 50 g sladidla Erythritol moučka
- > 160 g mletých vlašských ořechů / 2 v.j.
- > 42 g vanilkového Fructopuru / 3,5 v.j.
- > 1/2 kávové lžičky sladidla Stevia
- > 80 g polohrubé mouky / 5,3 v.j.
- > 40 g vlažného rozpuštěného másla

PRACOVNÍ POSTUP:

Z bílků vyšleháme tuhý sníh, do kterého vmícháme přírodní sladidla společně s mletými ořechy, moukou a po malých dávkách přidáváme rozpuštěné vlažné máslo. Vše lehce promícháme. Na pečící papír za pomoci lžičky nebo zdobíčky tvoříme tvary. Pečeme pomalu při teplotě 100–120 °C asi 1 hodinu. Vlašské ořechy můžeme nahradit lískovými, ale musíme počítat s jinou výměnnou jednotkou.

1 v.j. = 36,0 g pusinek



CUKETOVÝ PERNÍK

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 400 g polohrubé mouky / 26,6 v.j.
- > 20 g kakaa
- > 20 g kypřicího prášku do perníku
- > 1 kávová lžička mleté skořice
- > 12 g vanilkového Fructopuru / 1 v.j.
- > 1/4 kávové lžičky sladidla Stevia
- > 30 kapek sladidla Candys
- > 2 vejce
- > 200 ml slunečnicového oleje
- > 250 ml mléka / 1 v.j.
- > 100 g dia marmelády slazené Fructozou / 4 v.j.
- > 335 g na závěr nahrubo nastrouhané cukety

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience smícháme dohromady a propracované těsto vlijeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě při 150 °C. Na dozdobení můžeme použít strouhaný kokos.

1 v.j. = 46,0 g perníku



DUHOVÉ TYČINKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

Linecké těsto

- > 300 g hladké mouky / 20 v.j.
- > 60 kapek sladidla Candys (dle chuti)
- > 1/4 mokka lžičky sladidla Stevia
- > 200 g tuku Hera
- > 1 vejce
- > 1 kávová lžička pomerančové kůry

1 v.j. = 27,8 g lineckého

Kakaové těsto

- > 300 g hladké mouky / 20 v.j.
- > 80 kapek sladidla Candys
- > 25 g kakaového prášku
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2 v.j.
- > 3 vaječné žloutky
- > 200 g tuku Hera

1 v.j. = 28,0 g cukroví

PRACOVNÍ POSTUP:

Každé těsto zpracujeme zvlášť, tvary můžeme tvořit strojkem i vykrajováním. Pečeme při teplotě 160 °C asi 15–20 minut na pečicím papíru. Po vychladnutí slepujeme dia marmeládou.



DÝŇOVÁ BUCHTA

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 300 g polohrubé mouky / 20 v.j.
- > 100 g amarantové mouky / 6,6 v.j
- > 1 kypřicí prášek do pečiva
- > 90 g namletých vlašských ořechů / 1,1 v.j.
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2 v.j.
- > 250 ml polotučného mléka / 1 v.j.
- > 4 vejce
- > 50 g sladidla Stevia !N
- > 15 g sladidla Cukropur (lze nahradit 40 kapkami sladidla Candys)
- > 400 g dužiny z uvařené dýně (recept je tvořen za použití špagetové dýně)
- > 200 ml slunečnicového oleje

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience smícháme dohromady a nanese na pečicí papír, posypeme nahrubo mletými ořechy a pomalu pečeme při teplotě cca 150 °C.

1 v.j. = 51,7 g buchty



JOGURTOVÉ MUFFINY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 250 g polohrubé mouky / 16,6 v.j.
- > 50 g sladidla Stevia !N
- > 15 g sladidla Cukropur (můžeme nahradit 40 kapkami sladidla Candys)
- > 4 vejce
- > 40 g mletých vlašských ořechů / 0,5 v.j.
- > 100 ml slunečnicového oleje
- > 1 kypřicí prášek do pečiva
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2 v.j.
- > 30 g najemno nasekaných jablečných křížal / 1,5 v.j.
- > 2 bílé jogurty o obsahu 135 g / 1 v.j. (při pečení byl použit bílý jogurt Florian active)

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience smícháme dohromady a hotovou těstovou směs vlejeme do formy muffin. Abychom se vyhnuli vymazávání a vysypávání forem moukou, je vhodné použít papírové košíčky. Pečeme asi při 150 °C v předehřáté troubě. Na dozdobení po upečení nebo i před pečením je možné použít kakao se sladidlem, nebo lehce nastrouhanou tmavou čokoládou.

1 v.j. = 40,6 g muffin



KAKAOVÉ DUKÁTKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 300 g hladké mouky / 20 v.j.
- > 20 g kaka
- > 1 vaječný žloutek
- > 300 g tuku Hera
- > 190 g mletých vlašských ořechů (do těsta) / 2,3 v.j.
- > 90 g mletých vlašských ořechů (na obalení těsta) / 1,1 v.j.
- > 12 g vanilkového Fructopuru / 1 v.j.
- > 110 kapek sladidla Candys
- > 1/4 mokka lžičky sladidla Stevia

PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience zpracujeme, z těsta připravíme válečky o průměru 5 cm. Válečky vyválíme v mletých ořechách a těsto uložíme do alobalu a dáme do lednice vychladit, aby se dobře krájelo. Poté těsto nakrájíme na plátky silné asi 4 mm a vyskládáme na pečicí papír na plech. Pečeme v předehřáté troubě při teplotě 160 °C 10–15 minut. Po upečení necháme vychladnout, potřeme marmeládou a opět obalíme v mletých ořechách.

1 v.j. = 36,7 g cukroví



MOCCA KOŠÍČKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

Košíčky:

- > 250 g hladké mouky / 16,6 v. j.
- > 10 g kypřicího prášku do pečiva
- > 150 g tuku Hera
- > 10 g kvalitní mleté kávy (nevařené, sypané)
- > 20 g silného vývaru kávy
- > 3 vaječné žloutky
- > 50 g sladidla Stevia !N
- > 40 kapek sladidla Candys nebo 15 g sladidla Cukropur (sladit dle chuti)

Náplň do košíčků:

- > 5 g rozpustné kávy v 100 ml horké vody
- > 50 g rozemletých dětských piškotů / 3,3 v.j.
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2.0 v.j.
- > 150 g másla
- > 2 polévkové lžíce rumu nebo rumové esence
- > dle chuti dosladit sladidly Stevia !N, Candys či Cukropur

PRACOVNÍ POSTUP:

Vyšlehanou směsí naplníme upečené košíčky a dozdobíme dle chuti mletými ořechy či nastrouhanou tmavou čokoládou.

1 v.j. = 34,0 g košíčků, 1 v.j. = 5,3 g náplně



MRKVÁNKY

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 200 g polohrubé mouky / 13,3 v.j.
- > 80 g amarantové mouky / 4 v.j.
- > 100 g mletých vlašských ořechů / 1,25 v.j.
- > 1 kypřicí prášek do pečiva
- > 10 g perníkového koření (1 polévková lžíce)
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2 v.j.
- > 50 g sladidla Stevia !N
- > 40 kapek sladidla Candys
- > 5 vajec
- > 200 ml rostlinného oleje
- > 340 g nastrouhané mrkve / 1,7 v.j.



PRACOVNÍ POSTUP:

Všechny ingredience smícháme dohromady a vytvoříme těstovou hmotu, kterou vlijeme do dortové formy nebo formy na muffiny. Pečeme při teplotě 160 °C v předehřáté troubě. Po zchladnutí na ozdobení lehce potřeme dia marmeládou a posypeme mletými ořechy či kokosem.

1 v.j. = 49,0 g moučníku



PERNÍK

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 250 g polohrubé mouky / 16,6 v.j.
- > 6 g kypřicího prášku do pečiva
- > 3/4 lžičky jedlé sody
- > 2 vejce
- > 45 g medu / 3 v.j.
- > 50 ml rostlinného oleje
- > 250 ml polotučného mléka / 1 v.j.
- > 8 g směsi perníkového koření
- > 100 g sladidla Stevia !N

PRACOVNÍ POSTUP:

Nejdříve smícháme ingredience sytké, potom tekuté a těsto vlijeme do pečicí formy, která se nemusí vysypávat moukou. Pečeme pomalu asi hodinu při teplotě 150 °C. Po upečení lehce potřeme dia marmeládou a ozdobíme kokosem nebo oříšky.

45 g medu je zanedbatelné množství a na glykemii nemá vliv.

1 v.j. = 34,5 g perníku



ŠLEHAČKOVÁ BÁBOVKA

POTŘEBNÉ SUROVINY:

- > 250 g polohrubé mouky / 16,6 v.j.
- > 250 ml smetany ke šlehání / 1 v.j.
- > 3 vejce
- > 1 kypřicí prášek do pečiva
- > 60 g sladidla Stevia !N
- > 20 kapek sladidla Candys

PRACOVNÍ POSTUP:

Nejdříve smícháme sypké ingredience a poté přidáme smetanu a vejce. Vše řádně zamícháme a vlijeme do moukou nebo strouhankou vysypané formy. Pečeme při teplotě 150 °C v předehřáté troubě.

1 v.j. = 36,0 g bábovky



VANILKOVÉ ROHLÍČKY

POTŘEBNÉ SUROVINY :

- > 230 g hladké mouky / 15,3 v.j.
- > 120 g tuku Hera
- > 24 g vanilkového Fructopuru / 2 v.j.
- > 50 kapek sladidla Candys
- > 40 g vlašských ořechů / 0,5 v.j.
- > 40 g lískových ořechů / 0,4 v.j.

PRACOVNÍ POSTUP :

Při pečení je postup stejný jako u klasických vanilkových rohlíčků. Po upečení rohlíčky neobalujeme ve vanilkovém cukru, ale jemně pocukrujeme sladidly Cukropur, Stevia nebo Fructopur ochucený vanilkou, či lehce dozdobíme rozpuštěnou hořkou čokoládou.

1 v.j. = 22,8 g rohlíčků





Středomoravská nemocniční a.s.
Nemocnice Prostějov
Mathonova 291/1
796 04 Prostějov
tel.: 582 315 873
www.nempv.cz



Středomoravská nemocniční a.s.
Nemocnice Přerov
Dvořákova 75
751 52 Přerov
tel.: 581 271 173
www.nempr.cz



Středomoravská nemocniční a.s.
Nemocnice Šternberk
Jívavská 20
785 01 Šternberk
tel.: 587 800 290
www.nemstbk.cz



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Akce z projektu č. CZ.1.07/3.1.00/37.0161 s názvem ZDRAVÁ SPOLEČNOST
Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.