



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 17. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

# Školní svačina: Slaná palačinka s cottage sýrem a tuňákem

URL článku: [magazin/recepty/Skolni-svacina:-Slana-palacinka-s-cottage-syrem-a-tunakem\\_\\_s10007x20900.html](https://magazin/recepty/Skolni-svacina:-Slana-palacinka-s-cottage-syrem-a-tunakem__s10007x20900.html)

Chystáte svačinu pro školáka a hledáte něco chutného, výživného a snadného na přípravu? Vyzkoušejte slané palačinky s cottage sýrem a tuňákem! Tento recept spojuje jemnou krémovost cottage sýra s lahodnou chutí tuňáka, a to vše v měkké palačince, která se snadno zabalí do svačínového boxu. Skvělá volba pro zdravou a přitom vydatnou svačinu, kterou vaše dítě určitě ocení.



Příprava svačin pro děti může být někdy výzvou, zvláště pokud chcete, aby byly nejen chutné, ale také zdravé a plné živin. Tyto slané palačinky s cottage sýrem a tuňákem jsou ideální volbou pro všechny rodiče, kteří chtějí svým dětem nabídnout něco víc než jen obyčejné sendviče.

- Palačinky jsou **bohaté na bílkoviny** díky cottage síru a tuňákovi, což z nich dělá sytou a energii dodávající svačinu.

Můžete je přizpůsobit podle chuti vašich dětí – ať už přidáním bylinek, nebo jiných oblíbených surovin. Naplnit je můžete i oblíbenou šunkou a sýrem, nebo jiným druhem pomazánky.

## Ingredience (1 porce)

### Na těsto:

polotučné mléko	50 ml
1 malé vejce	50 g
hladká mouka	35 g
cottage sýr fit	40 g
špetka soli	1 g
1 lžička řepkového oleje na smažení	5 ml

### Na náplň:

tuňák ve vlastní šťávě	30 g
čerstvá červená paprika	20 g
cibule	15 g
1 lžíce odtučněného tvarohu	10 g

# Postup



1. Začneme s palačinkou. V míse si rozšleháme vejce s mlékem. Přidáme hladkou mouku, cottage sýr a sůl. Dobře promícháme, aby vzniklo hladké těsto.
2. Na pánvi zahřejeme olej. Vlijeme těsto a usmažíme palačinku.
3. V míse smícháme rozmačkaného tuňáka s nadrobno nasekanou paprikou

a cibulí. Přidáme tvaroh a dobře promícháme.

4. Na palačinku rozetřeme tuňákovou náplň a poté ji přeložíme na polovinu nebo zarolujeme, podle toho, co je pro dítě pohodlnější.

## Nutriční hodnoty

- energetická hodnota: 312 kcal
- bílkoviny: 24 g
- sacharidy: 33 g
- tuky: 9 g
- vláknina: 2 g

## Doba přípravy

- 20 minut

## Finanční náklady

- ca 46 Kč (dle cen k 8/2024)

**Recept je součástí našeho projektu [Školní svačiny](#).**

**Příprava a foto: Lucie Nováková**

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#)  
[mořské ryby](#) [slané palačinky](#) [stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [sýr cottage](#)  
[tvaroh](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)