

VEGAN  
VEGETARIAN  
FRIENDLY



JEDINÝ  
VÝROBCA  
NA SLOVENSKU

2021



NEMUSÍTE BYŤ VEGETARIÁN, ABY STE MILOVALI GOODY FOODY

ALFA SORTI



### SPOLOČNOSŤ

Výrobca vegánskych produktov na Slovensku. Spoločnosť bola založená pred 25 rokmi. Výroba jedál pre vegetariánov začala v roku 2010.



### VEGÁNSKE PRODUKTY

Výrobca vegánskych produktov na Slovensku.



### VÝVOJ

Máme vlastný vývoj receptúr. Vývojový tím vie pripraviť produkt chutovo presne podľa želania zákazníka presne podľa chuti.



### DODÁVATELIA A SUROVINY

Sójovú múku sami spracovávame podľa potreby. Nakupujeme len od overených dodávateľov bez GMO so všetkými atestami a kontrolujeme každú zásielku. Takisto všetky ingrediencie sú od 100% overených certifikovaných dodávateľov z Európy. Tak ako sójové, vieme robiť a aj robíme na hrachovom základe alebo ako si len želáte. Váš recept a my spravíme.



### CERTIFIKÁT

ISO 9001 od roku 2008

BCR od roku 2015



### TECHNOLÓGIA

Disponujeme spracovateľskými technológiami od najlepších svetových výrobcov ako je napríklad VEMAG Baliaca technika a Vahy Yschida. Všetky technológie sú nové od roku 2020 a v dostatočnej kapacite, ktorú vieme podľa potreby znásobiť tak, aby sme dokázali uspokojiť potreby zákazníka obratom podľa objednávkového plánu. Vlastníme vlastné priestory o rozlohe viac ako 2000m<sup>2</sup>, ktoré podľa potreby dynamicky znásobíme.



### PRODUKCIA

Naša súčasná produkčná kapacita je 250 ton mesačne. Od roku 2021 vzrástie na 500 ton mesačne.



### BUDÚCNOSŤ

Aj do roku 2021 máme pripravené ďalšie nové produkty, ktoré začiatkom roka predstavíme.



### SKLADOVANIE

Vlastníme výrobné kapacity o rozlohe viac ako 2000m<sup>2</sup> a vieme ich dynamicky rozšíriť podľa potreby. Skladová kapacita pre mrazené produkty je 400m<sup>2</sup>. Celková plocha činí 30.000m<sup>2</sup>.



### TRH

Najväčší odberatelia: Veľká Británia, Nemecko, Rakúsko, Holandsko, Slovinsko, Česko, Slovensko, Poľsko, Maďarsko, Rumunsko, Estónsko, Lotyšsko



### BALENIE

Vieme ponúknuť akýkoľvek druh obalu a takisto aj veľkosti od 145g až po 3000g. Momentálne dodávame na trh produkty v plastových sáčkoch, kartónoch alebo miskách. Všetci dodávateľia sú certifikovaní podľa ISO, BRC, HALAL a iných.



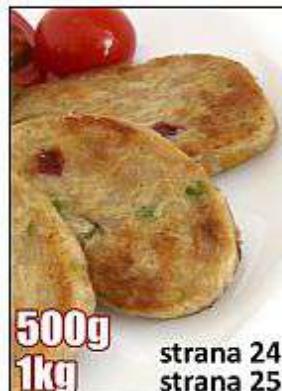
### EXPEDÍCIA

Sme schopní dodáť tovar do 48 hodín.

# CHLADENÉ



# MRAZENÉ



**VEGAN**  
**BURGER**



**Goody Foody®**



MED FAT 14.4 g	LOW SAT FAT 1.4 g	LOW SUGAR 12 g	MED SALT 0.9 g	ENERGIA 981 kJ 236 kcal
21%	7%	1%	15%	12%

z referenčného príjmu priemerného dospelého  
Priemerná hodnota na 100g: energia 868kJ/209kcal



**2 porcie**



## GOODY FOODY BURGER

**226 g**

Rozmrazený. Chladený.  
Určený k tepelnej úprave.

8 586001 018241

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +4°C.  
Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibuľa, slnečnicový olej, sójová omáčka, stabilizátor metylcelulóza, hrachová vláknina, kvasničný extrakt, jedlá soľ, aróma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	868 kJ / 209 kcal
Tuky	12.7 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	3.1 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.3 g
Bielkoviny	17.4 g
Soľ	0.8 g

### Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte 2 minúty pri výkone 750W.  
Na panvici s olejom opekajte 1 minútu z každej strany.



**TIP**  
na servírovanie

### GOODY FOODY VEGAN BURGER s korenistou omáčkou a hranolkami

**Ingredience:** 1 balenie Goody Foody Vegan burger 2 ks, 2 PL oleja, korenistá omáčka: 1 PL masla, 1 šálka zeleniny nového vývaru, 3 PL zeleného korenia v celku, 2 ČL čierneho korenia v celku, 1/8 šálky červeného vína, 1/8 šálky čerstvej smotany, morská soľ, 3 ČL citr. vlákniny (alebo iné zahustovač), 2 ČL studenej vody, mrazené zemiakové hranolky podľa chuti.

#### Postup:

V malej panvici na strednom plameni rozpustite maslo. Pridajte zelené a čierne korenie a varte po dobu 20 sekúnd v bublajúcom masle. Pridajte plameň, prilejte do omáčky víno, privedeť k varu. Varte po dobu 5 minút, aby sa zredukoval alkohol. Pridajte smotanu, vývar a varte ďalších 5 minút, pokiaľ omáčka mierne nezhustne. Vo vode rozmiestajte zahustovač a vmešajte do omáčky. Varte ďalšiu minútu, než omáčka nezhustne.

Na panvici s olejom podľa návodu pripravte Vegan Burger. Podľa návodu pripravte hranolky. Hotové hranolky a osmažený Vegan Burger dajte na tanier, môžete podľa chuti doplniť čerstvou zeleninou a burger zžahka polejte korenistou omáčkou.

(TIP: Zvyšok omáčky vydrží v chladničke po dobu až 2 dni. Stačí ju ohriatie na plateni, prípadne do nej ešte pridať trošku vody)



# VEGAN RED BURGER



**2 porcie**



## GOODY FOODY Red Burger na zemiakovej placke

**Ingredience:** 1 balenie Goody Foody Red Burger (2 porcie), 250 g zemiakov, 30 g hladkej múky, 1 vajce, 2 strúčky cesnaku, majoránka, kyslá smotana (alebo alternatíva), soľ, olej, mladá cibuľka

**Postup:** Zemiaky očistíme, a nastrúhame na strúhadle. Pridáme hladkú múku, vajce, roztlačený strúčik cesnaku, a ostatné koreniny. Všetko dobre spolu premiešame. Ak je zo zemiakov viac vody, môžeme pridať múku. Na horúcu panvicu si dáme olej, počkáme kým sa rozpálí a opekáme kruhové zemiakove placky do zlatova. Do kyslej smotany rozotrieme strúčik cesnaku, pridáme štipku soli a do hladka zamiešame. Red Burger pripravíme podľa návodu.

Na tanier uložíme zemiakovú placku, potrieme ju cesnakovou smotanou a zakryjeme druhou placou. Na vrch dáme lyžičku smotany a do nej uložíme Red burger. Na vrch pridáme ešte jednu lyžičku smotany a posypeme nakrájanou cibulkou.

**Tip:** Na prípravu môžete použiť predpripravené zemiakové placky (napr. mrazené, chladené) a celé jedlo tak pripravíte v naozaj krátkom čase.

## GOODY FOODY VEGAN RED BURGER

Rozmrazený. Chladený.  
Určený k tepelnej úprave.

počet ks/kart.: 7  
Skladujte pri teplote od + 2°C do +4°C.  
Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

226 g  
8 586001 018258

**Zloženie:** rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibula, slnečnicový olej, kvasný ocot liehový, farbivo červená repa, sušený paradajkový prášok, stabilizátor metylcelulóza, jedlá soľ, hrachová vláknina, dextróza, cesnak, rasca, aróma, antioxidant kyselina citrónová, číre korenie.

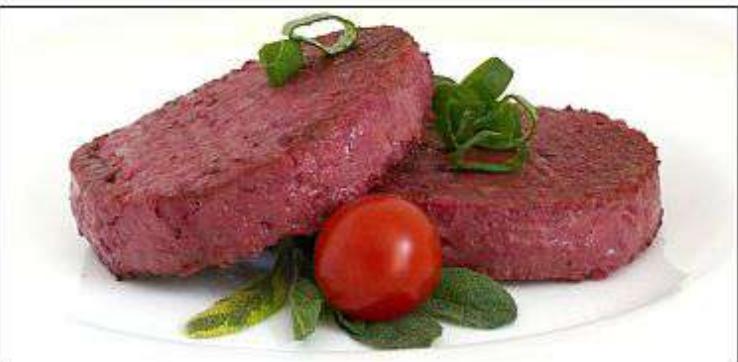
Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	877 kJ / 211 kcal
Tuky	14.7 g
- z toho nasýtené MK	1.5 g
Sacharidy	1.2 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.0 g
Bielkoviny	15.6 g
Soľ	0.7 g

### Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte 2 minúty pri výkone 750W.  
Na panvici s olejom opekajte 1 minútu z každej strany.



**VEGAN**

# STEAK BEEF STYLE

zo sóje a pšenice / ze sóje a pšenice



HIGH  
PROTEIN



SOURCE  
OF FIBER



MED	FAT	LOW	SAT FAT	LOW	SUGAR	MED	SALT	ENERGIA
	8.1 g		1.1 g		2.1 g		1.5 g	778 kJ 186 kcal
12%		6%		2%		25%		9%

z Referenčného príjmu priemerného dospeleho\*

**145 g**

**145g**

## GOODY FOODY STEAK beef style

Vegan steak s hovädzou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizované, vákuovo balené.

8 586001 017961

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +6°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, slnečnicový olej, cibuľa, kvasničný extrakt, hrachová vláknina, sójová omáčka, jedlá soľ, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, prírodná arôma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:	
Energia	778 kJ / 127 kcal
Tuky	8.1 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	4.3 g
Bielkoviny	20.9 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 1 minútu pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 30 sekúnd z každej strany.



**TIP**  
na servírovanie

### Zapekaný Goody Foody steak s brusnicami

Ingredience: Goody Foody Steak Beef Style, 250 g brusnice, 150 g hnedý cukor, 150 - 200 ml voda, 1 ks cibuľa, 15 - 20 ks cherry paradajky, mleté čierne korenie, horčicové semienka, koriandrová vŕňať, olej.

#### Postup:

Brusnice, cukor a vodu dám do hrnca a priviedieme k varu. Na miernom ohni varíme cca 10 minút. Občas premiešame. Odstavíme.

V panvici na malom množstve oleja opečieme plátky Goody Foody. Rozložíme do zapekacej misy.

Medzitým narežeme paradajky do kríža, sparíme vriacou vodou a ošúpeme. Menšiu cibuľku nakrájame. Do panvice, v ktorej sa opekali plátky Goody Foody dám cibuľu.

Po 2 - 3 minútach pridáme paradajky. Miešame na miernom ohni cca 3 minúty. Paradajkovo - cibuľovú zmes pridáme k brusnicam, dochutíme čiernym korením a na hrubšie drvenými horčičnými semienkami. Plátky Goody Foody prelejeme omáčkou a v rúre vyhriatej na 200°C pečieme cca 20 minút. Pred servírovaním posypeme čerstvou koriandrovou vŕňaťou.



**VEGAN**

# STEAK CHICKEN STYLE

zo sóje a pšenice / ze sóje a pšenice



HIGH PROTEIN



SOURCE OF FIBER



NON GMO

**145 g**

MED FAT 8.6 g 12%	LOW SAT FAT 1.2 g 6%	LOW SUGAR 1.6 g 2%	MED SALT 1.5 g 25%	ENERGIA 800 kJ / 191 kcal 10%
----------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

z Referenčného príjmu priemerného dospelého\*

**GOODY FOODY STEAK chicken style**

Vegan steak s kuracou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizované, vákuovo balené.

**145g**

8 586001 017954

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +6°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, cibuľa, slnečnicový olej,  
hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt,  
jedlá soľ, prírodná aróma, dextróza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	800 kJ / 191 kcal
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Soľ	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 1 minútou pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 30 sekúnd z každej strany.


**TIP**  
na servírovanie
**Goody Foody kurací steak s jogurtovo-horčicovou omáčkou**

Ingredience: Goody foody STEAK chicken style, 3 ks veľká cibuľa, 50 g maslo, biely jogurt, 150 ml zeleninový vývar, 2 PL dijonská horčica so zeleným korením, soľ, 2 PL hnedý cukor, mleté čierne korenie, petržlenová vŕňať.

**Postup:**

Na masle oprážime Goody Foody steaky posypané nahrubo mletým čiernym korením. Steaky vyberieme a k maslu pridáme cibuľu nakrájanú na krúžky. Pražíme na miernom ohni do zhnednutia. Na záver pridáme hnedý cukor a ešte pári minút oprážime.

Cibuľu vyberieme do misky. Do panvice vlejeme vývar. Jogurt a horčicu premiešame a prilievame k vývaru.

K omáčke pridáme nasekanú petržlenovú vŕňať. Na miernom ohni vaříme kým sa omáčka nezredukuje.

Dochutíme soľou a korením podľa chuti.



**VEGAN**

# VEGGIE MEDAILLON

zo sóje a pšenice / ze sóje a pšenice



HIGH PROTEIN



SOURCE OF FIBER



NON GMO

**150 g**

## GOODY FOODY VEGGIE Medaillon

**150g**

Vegan medajlónik so zeleninou na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny. Pasterizovaný, vákuovo balený.

8 586001 017763

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +6°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 70%, zeleninová zmes v rôznom pomere 10% (kukurica, hrášok, kápia), cibúľa, ovsené vločky, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná arómá, dextroza, závor, čierne korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energiá	<b>800 kJ / 191 kcal</b>
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 1 minútu pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 30 sekúnd z každej strany.



## TIP

na servírovanie

### Goody Foody medailóniky v jablkovo-cibuľkovej omáčke

**Ingredience:** Goody Foody medailóniky so zeleninou, 4 - 5 ks jarná cibuľka, 25 g maslo, 1 strúčik cesnaku, 2 PL biele víno, 1 ks jablko, 150 g kyslá smotana, sol' a korenie podľa chuti, 150 ml zeleninový vývar, olej

#### Postup:

V hrnci si rozohrejeme maslo a pridáme na krúžky nakrájanú cibuľku. Po chvíliké pridáme do hrnca prelimovaný cesnak a osúpané, nakrájané jablká. Osmažíme. Cibuľku a jablká zalejeme vínom, necháme prevarieť. Prilejeme vývar, hrniec prikryjeme a podusíme cca 5 minút. Hrniec odstavíme zo sporáka a omáčku rozmixujeme do hladka. Primiešame kyslú smotanu, znova prehrejeme na miernom ohni. Dochutíme soľou a korením.

Na olej si z oboch strán osmažíme medailóniky.

Pripravené plátky prelejeme omáčkou, ozdobíme krúžkami jarnej cibuľky a jablkom. Podávame s prílohou, napríklad s cestovinami.



**VEGAN**
**Goody Foody®**

# GYROS / KEBAB

zo sóje a pšenice / ze sóje a pšenice



HED FAT 17.0 g 24%	MED SAT FAT 2.2 g 11%	LOW SUGAR 2.1 g 2%	MED SALT 1.5 g 25%	ENERGIA 1117 kJ 267 kcal 13%
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

z Referenčného príjmu priemerného dospelého\*

**150 g****150g**

## GOODY FOODY GYROS / KEBAB

Vegan Gyros na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizovaný, vákuovo balený.

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +4°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinné bielkoviny 90% (pšeničná, sójová), repkový olej, paradajkový prášok, koriander, cesnak, saturejka, petržlenová vŕňat', cukor, jedlá soľ, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, kvasničný extrakt, prírodná aróma, sladový výťažok jačmenný, zázvor, paprika, chilli korenie, čierne korenie, koreninové extrakty, antioxidant kyselina citrónová

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:	
Energia	1117 kJ / 267 kcal
Tuky	17.0 g
- z toho nasýtené MK	2.2 g
Sacharidy	4.9 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	5.4 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



### Návod na prípravu GYROS / KEBAB

Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700 W. Na panvici s malým množstvom oleja opekajte cca 2 minúty, občas premiešajte.


**TIP**  
na servírovanie

### Vegánska opekaná ryža

**Ingrediencie:** 1 a 1/2 hrnčeka ryža, Goody Foody GYROS & KEBAB, 1 ks stredná cibuľa, **na ryžu:** podľa potreby sójová omáčka, podľa potreby cesnakový granulát, čierne mleté korenie, **na hotový pokrm:** cibuľa (smažená), sezam, chilli omáčka, **Marináda:** 2 PL omáčka barbecue, 1 PL med (púpavový), 2 ČL mletá červená paprika, 1/2 ČL čierne mleté korenie, 2 PL sójová omáčka, 1 a 1/2 ČL cesnakový granulát, 1 a 1/2 PL olej, 1/2 PL ocot, podľa potreby sol'.

**Postup:**

Podľa návodu pripravíme Goody Foody Gyros a Kebab. Na panvici opečieme cibuľku s troškou soli, papriky a čierneho korenia a odstavíme.

Postupne polievame marinádou a gyros opekáme kým sa tekutina nezredukuje. Nevadí ak sa na kúskoch na povrchu spraví trochu chrumkavá "kôrka".

Vo woku opečieme ryžu. Podľa potreby ju polejeme sójovkou, a ochutnáme cesnakovým granulátom, jemne okoreníme. Ryžu opekáme cca 5 minút, kým nezačne ryža "pukat'" a chrumkať.

Všetko spolu na panvici zmiešame a ešte na pár minút oprážime aby sa skombinovali chute.

Ryžu môžeme posypať kombináciou sezamu, opráženej cibuľky a sušeným chilli.



**VEGAN**

# **MLETÉ**

zo sóje / ze sóje



HIGH PROTEIN



SOURCE OF FIBER



NON GMO



ENERGIA

403 kJ

96 kcal



*predvarený ochutnený výrobok*

**200 g****GOODY FOODY MLETÉ**

Vegan sójový rgranulát, ochutnený a predvarený.

Pasterizované, vakuovo balené.

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +6°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rehydratovaný sójový bielkovinový texturát 95% (voda, sójová múka, pražený sladový výtažok jačmenný), sójová omáčka (voda, fermentované sójové bôby, fermentovaná pšenica, glukózo-fruktózový sirup, jedlá soľ, očot, farbivo, karamel, zahustovač xantán, aróma), kvasičný extrakt, cibuľa, jedlá soľ, chilli korenie, čierne korenie

8 586001 018050

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	<b>403 kJ / 96 kcal</b>
Tuky	0.6 g
- z toho nasýtené MK	0.2 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	4.9 g
Bielkoviny	14.9 g
Sol'	1.1 g



Základný návod na prípravu: Výrobok vyberte z vakuového obalu. V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W. Na panvici s olejom za stáleho miešania ohrevajte cca 2 minúty. TIP: Odporúčame dochutiť koreninami, bylinkami, sójovou omáčkou podľa typu receptu.



## **TIP**

na servírovanie

### Goody Foody Boloňské špagety

Ingrediencie: špagety, 250 g mletého sójového, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 mrkva, sušená bazalka, sušené oregano, čierne korenie, olivový olej, 70 g paradajkový pretlak, sójová omáčka, 3 dcl zeleninový vývar, kryštálový.

#### Postup:

Špagety uvaríme (podľa návodu cca 10 min.) v osolenej vode. Na lyžici oleja orestujeme pokrájanú cibuľu, pridáme nahrubo nas-trúhanú mrkvú a pretlačený cesnak, zamiešame. Ak je zmes príliš suchá, zalejeme ju ďalšou lyžicou oleja. Okoreníme troškou bazalky, oregana a mletého čierneho korenia.

Pridáme mleté sójové, minútu smažíme, pridáme lyžičku sójovej omáčky a vývar. Za občasného premiešania dusíme 10 minút, pridáme paradajkový pretlak, a podľa chuti pridáme trošku kryštálového cukru. Potom ešte povarieme kým sa omáčka nezredukuje.

Špagety podávame s omáčkou a posypeme postrúhaným parmezánom, mozzarellou, tvrdým syrom, alebo inou alternatívou.



**VEGAN****RED MINCE**

made with wheat and soya

**500 g**

Each serving contains

FAT	LOW	LOW	MED	ENERGY
FAT	SAT. FAT	SUGAR	SALT	kJ / kcal
10.0 g	1.0 g	1.4 g	5.1 g	820 kJ / 197 kcal
14%	5%	2%	20%	10%

of an adult's reference intake\*

Typical values per 100g: Energy 820 kJ / 197 kcal

**500g**

8 586001 018425

**GOODY FOODY RED MINCE**

Vegan mleté s mäsovou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej  
bielkoviny

počet ks/kart.:

Skladujte pri teplote od + 2°C do +4°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinná bielkovina (pšeničná, sójová) 85%, repkový olej, cibuľa, očot, stabilizátor metylcelulóza, farbivo červená repa, hrachová vláknina, jedlá soľ, dextróza, sušený paradajkový prášok, aróma, antioxidant kyselina citrónová

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	820 kJ / 197 kcal
Tuky	10 g
- z toho nasýtené MK	1.0 g
Sacharidy	2.8 g
- z toho cukry	1.4 g
Vláknina	5.1 g
Bielkoviny	21.2 g
Sol'	0.9 g

**Základný návod na prípravu:**

Na panvici s malým množstvom oleja cca 5 minút. Red Mince môžete použiť v klasických receptoch ako náhradu mletého mäsa. Je vhodné pre prípravu burgrov, fašírok, guličiek, na špagety, lasagne, do tortilly, chilli con carne.

Tepelne neopracovaný výrobok. Pred konzumáciou sa uistite, či zvolená tepelná úprava zabezpečila dostatočné prepečenie celého objemu výrobku.

**TIP**

na servírovanie

**Cuketa plnená Goody Foody mletým sójovým**

**Ingredience:** 500 g Goody Foody MLETÉ SÓJOVÉ, 1 mladá cuketa, 3 vajcia, 2 mladé cibulkky, 1 cibuľa, 5 zemiakov, strúhanka, múka, olivový olej, sol', mleté čierne korenie, cesnak, cherry paradajky.

**Postup:**

Umyté zemiaky si uvaríme v osolenej vode.

Goody Foody MLETÉ zmiešame s vajíčkami a trochou strúhanky, môžeme trochu dochutíť soľou a korením. Umytú cuketu nakrájame na tenké plátky a naplníme zmesou z Goody Foody a zprudka orestujeme na olivovom oleji.

Potom dopečieme v rúre asi 10 - 15 min pri 180°C.

Očistené zemiaky popučíme, zmiešame s nakrájanou mladou cibulkou, cesnakom, soľou a trochou olivového oleja.

Cibuľu nakrájame na mesiačiky, zarestujeme do zlatista, pridáme nakrájané cherry, dochutime cukrom a soľou, chvíľu podusíme a môžeme podávať.

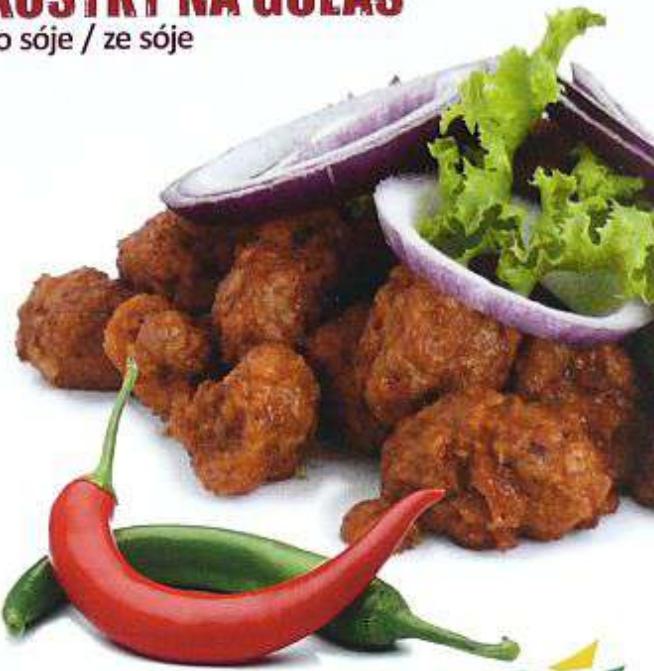


VEGAN



# KOCKY NA GULÁŠ KOSTKY NA GULÁŠ

zo sóje / ze sóje



HIGH PROTEIN



SOURCE OF FIBER



NON GMO

LOW FAT 0.9 g	LOW SAT FAT 0.3 g	MED SUGAR 5.2 g	MED SALT 1.5 g	ENERGIA 538 kJ / 127 kcal
1%	2%	6%	25%	6%

z Referenčného príjmu priemerného dospelého\*



200 g

## GOODY FOODY KOCKY na guláš

Vegan sójové kocky,  
ochutnené a predvarené.  
Pasterizované, vákuovo balené.

8 586001 018036

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od +2°C do +4°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rehydratovaný sójový texturát 95% (odtučnená sójová múka, pražený jačmenný sladový extrakt = pražením znižený obsah lepku pod 10 mg/kg), koreninový prípravok (paprika sladká, jedlá soľ, rasca, čierne korenie, sušená cibuľa, sušený cesnak, paradajkový prášok, cukor, majorán, chilli korenie), jedlá sol'.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	538 kJ / 127 kcal
Tuky	0.9 g
- z toho nasýtené MK	0.3 g
Sacharidy	7.7 g
- z toho cukry	5.2 g
Vláknina	5.2 g
Bielkoviny	19.5 g
Sol'	1.9 g



## Návod na prípravu SÓJOVÉ KOCKY NA GULÁŠ

Výrobok vyberte z vákuového obalu. Kocky nie je potrebné dochucovať. Pridáva sa do receptu, alebo sa narýchlo pripravuje v mikrovlnke alebo na panvici (cca 2 minúty).

Podávajte ešte teplé!



## TIP na servírovanie

## Vegan segedínsky guláš

Ingrediencie: Sójové kocky 200 g, 750 g kyslá kapusta, 1 smotana, 1 cibuľa, hladká múka, soľ, mletá paprika, čierne korenie, zeleninový vývar, olej.

## Postup:

Podľa návodu si pripravíme sójové kocky na guláš.

V hrnci rozohrejme trochu oleja a speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Keď je cibulka spenená, pridáme papriku, ktorú oprážime pár sekúnd aby nezhorkla a zalejeme ju pohárom zeleninového vývaru. Pridáme kyslú kapstu. Môžeme použiť zaváranú kyslú kapstu, ktorá je už mäkká a nie je potrebné ju dlho dusiť. Pred pridaním do hrnca si ju ešte môžeme prekrájať na menšie časti. Prilejeme pár lyžičiek vody z kyslej kapusty podľa chuti, dobre premiešame a na hrniec dáme pokrievku. Podusíme kym kapusta nezmäkne.

Kým sa kapusta dusí, zmiešame smotanu s 2 polievkovými lyžicami hladkej múky. Ak by bola smotana s múkou príliš hustá môžeme pridať polievkovú lyžicu vody. Smotanu vlejeme za stáleho miešania do hrnca. Všetko premiešame a hrniec prikryjeme pokrievkou. Dusíme kym segedín nezhustne a neodparí sa prebytočná voda. Ochutnáme soľou a čiernym koreňom.

Podávame s tradičnou knedľou, alebo s na sucho opečenými plátkami bieleho chleba.



**VEGAN**

# REZANCE NUDLICKY

zo sóje / ze sóje



HIGH PROTEIN



SOURCE OF FIBER



NON GMO

LOW FAT 0.6 g 1%	LOW SAT. FAT 0.2 g 1%	LOW SUGAR 4.5 g 5%	MED SALT 1.5 g 25%	ENERGIA 518 kJ / 123 kcal 6%
---------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------------

z Referenčného príjmu priemerného dospelého\*



za 2 minuty  
predvarený ochutnený výrobok

200 g

**GOODY FOODY REZANCE**

Vegan sójové rezance, ochutnené a predvarené.

Pasterizované, vákuovo balené.

počet ks/kart.: 7

Skladujte pri teplote od + 2°C do +6°C.

Po otvorení uchovajte v chladničke a spotrebujte do 24 hodín!

**200g**

8 586001 018043

Zloženie: rehydratovaný sójový bielkovinový texturát 97% (voda, sójová múka, pražený sladový výtažok, jačmenný), kvasničný extrakt

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	518 kJ / 123 kcal
Tuky	0.6 g
- z toho nasýtené MK	0.2 g
Sacharidy	6.8 g
- z toho cukry	4.5 g
Vláknina	4.8 g
Bielkoviny	20.0 g
Sol	1.5 g



Návod na prípravu REZANCE Goody Foody: Výrobok vyberte z vákuového obalu. V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W. Na panvici s malým množstvom oleja ohrevajte cca 2 minúty. TIP: Odporúčame dochutiť koreninami, bylinkami, sójovou omáčkou podľa typu receptu.



## TIP

na servírovanie

### Goody Foody rezance s pivom a zeleným korením

Ingredience: 400 g Goody Foody rezance, 20 ks šalotka, 300 ml svetlé pivo, 300 ml zeleninový vývar, 2 KL zelené korenie v náleve, sol, čierne korenie, olej, 2 PL horčica, príloha: 500g risini, 1ks citrón, rozmarín, 250ml zeleninový vývar, 500ml voda, sol, maslo

**Postup:**

Šalotku očistíme a na trochu oleja vo väčšej panvici opečieme. Pridáme Goody Foody rezance. Opekáme ďalších cca 5 minút. Do panvice prilejeme pivo. Privedieme k varu.

Pridáme vývar (z koreňovej zeleniny, nesolený) horčicu, čierne korenie a zelené korenie. Spolu povaříme.

Odstavíme, keď sa odparí väčšie množstvo tekutiny. Rezance ostatnú obalené hustou omáčkou.

Pripravíme si prílohu: rozmarínové risini s citrónom. Na malom množstve masla oprážime risini.

Keď začne hniednúť, pridáme nasekaný rozmarín.

Zalejeme vývarom, pridáme citrónovú šťavu a soľ. Prikryté varíme cca 15 minút.

Odokryjeme a na miernom ohni miešame ďalších 5 minút.



## GOODY FOODY BALLS meat style

240 g

Vegan gulický s mäsovou chutou  
na báze sójovej bielkoviny.

8 586001 018418

počet ks/kart.:  
Skladujte pri teplote od + 2°C do +4°C.  
Po otvorení uchovajte v chladničke  
a spotrebujte do 24 hodín!

Zloženie: rastlinná bielkovina (sójová) 80%, cibúla, cícerová múka, repkový olej, jedlá soľ, paradajkové pyré, stabilizátor metylcelulóza, zemiakový škrob, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, bazalka, prírodná aróma, oregano, dextroza, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	585 kJ / 140 kcal
Tuky	6.0 g
- z toho nasýtené MK	0.7 g
Sacharidy	1.4 g
- z toho cukry	0.5 g
Vláknina	9.1 g
Bielkoviny	15.6 g
Sol'	1.3 g



### Základný návod na prípravu:

Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrzovať.  
pečte v predhriatej rúre (plech s papierom na pečenie) pri 200°C cca 7 minút  
na panvici smažte na dostatočnom množstve oleja cca 5 minút  
v hrnci vložte do vriacej vody a varte cca 5 minút



## TIP na servírovanie

### Goody Foody gulky s krémovou omáčkou

Ingredience: Goody Foody gulky, na krémovú omáčku: budete potrebovať: trocha oleja, 40 g masla, 40 g hladkej múky, 300 ml zeleninového vývaru, 50 ml plnotučnej smotany na varenie, 2 čajové lyžičky sójovej omáčky, 1 čajovú lyžičku dijonskej horčice, príloha podľa vlastného výberu.

#### Postup:

Podľa návodu pripravte Goody Foody gulky, ktoré môžete z jednej strany opiecť - „do chrumkava“. Na panvici rozpustite maslo. Za stáleho miešania pridajte hladkú múku a pokračujte vo varení asi dve minuty, nech sa múka prevarí. Pridajte zeleninový vývar a stále miešajte. Prilejte smotanu na varenie, pridajte sójovú omáčku a dijonskú horčicu. Nechajte prevŕtiť, aby omáčka zhustla. Aj nadalej miešajte. Keď bude omáčka hotová, na tanier naservírujte mäsové gulky s akoukoľvek obľúbenou prílohou a gulky prelejte pripravenou omáčkou.

Tipy na prílohu: varené zemiaky, nové zemiaky, pečené zemiaky, zemiaové hranolky, pečený cesnak, cestoviny.





# MRAZENÉ GASTRO FAMILY



# VEGAN BURGER



**Goody Foody®**



HIGH FAT 14.4 g	LOW SAT. FAT 1.4 g	LOW SUGAR 1.2 g	MED SALT 0.9 g	ENERGIA 881 kJ 236 kcal
21%	7%	1%	15%	12%

z referenčného príjmu priemerného dospelého  
Priemerná hodnota na 100g: energia 868kJ/209kcal

za 4 minúty

**2 porcie**



## GOODY FOODY BURGER

Vegan burger na báze pšeničnej a sójovej bielkoviny.

Hlbokozmrazený.

počet ks/kart.: 8

**226 g**

8 586001 018272

Skladujte pri teplote -18°C a nižšej.  
Po rozmazení výrobok znova nezmrázujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibuľa, slnečnicový olej, sójová omáčka, stabilizátor metylcelulóza, hrachová vláknina, kvasničný extrakt, jedlá soľ, aróma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:	
Energia	868 kJ / 209 kcal
Tuky	12.7 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	3.1 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.3 g
Bielkoviny	17.4 g
Sol'	0.8 g



### Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu. Pred použitím nie je nutné výrobok rozmazenovať. ohrevajte pri výkone 750W 3-4 minúty na panvici s malým množstvom oleja opekajte cca 2 minuty z každej strany na grile opekajte cca 2 minuty z každej strany.



**TIP**  
na servírovanie

### GOODY FOODY BURGER so zelerovo-zemiakovým pyré a figovým chutney

**Ingrediencie:** Goody Foody vegan burger 1 balenie, 4 väčšie zemiaky, polovica zeleru, 1 dcl mlieka, maslo ghee, soľ.  
**Figové chutney:** 4 ks figy, 2 ks šalotky, 3 ČL cukru, vetvička rozmarínu, 2 PL brusníc, 1 dcl červeného vína.

#### Postup:

Zemiaky očistíme a nakrájame na malé kocky. Dáme do hrnca s vriacou osolenou vodou a varíme asi 10 minút. Potom pridáme očistený zeler nakrájaný na rovnako veľké kocky ako zemiaky.

Uvaríme do mäkkia. Precedíme, pridáme maslo ghee a teplé mlieko. Všetko spolu popučíme, ochutnáme solou.

Do olivového oleja dáme cukor. Keď začne hnednúť pridáme šalotky, opečíme do zlatista a pridáme ošúpané a nakrájané figy. Podlejeme vareným vínom a varíme 10 minút.

Pridáme brusnice a vetvičku rozmarínu a na miernom ohni ešte 5 minút varíme.

GOODY FOODY Vegan Burger opečíme na troške oleja z oboch strán. Môžeme podávať.



904 g



## GOODY FOODY BURGER

Vegan burger na báze pšeničnej  
a sójovej bielkoviny.  
Hlbokozmrazený.

počet ks/kart.: 3

8 586001 018227

VEGAN

Goody Foody

## BURGER BEEF STYLE

made with wheat and soya



904 g

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibuľa, slnečnicový olej, sójová omáčka, stabilizátor metylcelulóza, hrachová vláknina, kvasničný extrakt, jedlá soľ, aróma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	868 kJ / 209 kcal
Tuky	12.7 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	3.1 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.3 g
Bielkoviny	17.4 g
Sol'	0.8 g



## Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu. Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať. ohrevajte pri výkone 700W cca 3 minúty na panvici s malým množstvom oleja opekajte cca 2 minúty z každej strany na grile opekajte cca 2 minúty z každej strany


**TIP**  
na servírovanie

## Vyprážaný GOODY FOODY BURGER v pivnom obale

**Ingredience:** Goody Foody vegan burgery, vajcia, pivo, polohrubá múka, strúhanka, mladá karotka, ružičky karfiolu, ružičky brokolice, hlávkový šalát, zeleninový vývar, maslo, biele korenie, soľ

**Postup:**

Do rajnice vymastenej maslom uložíme vrstvu pokrájaného spareného hlávkového šalátu, posolíme, na šalát dáme pokrájanú udusenú karotku a karfiol, brokolicu, znova posolíme a pokoreníme bielym korením posolíme, polejeme maslom, podlejeme trochu vývaru, prikryjeme a dusíme asi pol hodiny.

Pripravíme zmes na obaľovanie z vajíčok, do ktorých pridáme štipku soli a trochu piva - dobre rozmiešame. Burgery obaľujeme postupom: polohrubá múka - pivná zmes - polohrubá múka - pivná zmes - strúhanka. Na oleji vpražíme do zlatova.

Podávame s pripravenou udusenou zeleninou.

Ako prílohu môžeme použiť aj varené zemiaky, prípadne zemiakové pyré alebo na cibulek dusenú hráškovú ryžu.



# VEGAN RED BURGER



**Goody Foody®**



FAT 16.6 g 24%	LOW SAT-FAT 1.7 g 9%	LOW SUGAR 1.2 g 1%	MEDIUM SALT 0.8 g 13%	ENERGIA 877 kJ / 211 kcal 12%
-------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------------

z referenčného príjmu priemerného dospelého  
Priemerná hodnota na 100g: energia 868kJ/209kcal

za 4 minúty

**2 porcie**



## GOODY FOODY RED BURGER

Vegan burger na báze pšeničnej a sójovej bielkoviny.  
Hlbokozmrazený.

počet ks/kart.: 8

**226 g**

8 586001 018265

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte!

**Zloženie:** rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibula, slnečnicový olej, kvasný ocot liehový, farbivo červená repa, sušený paradajkový prášok, stabilizátor metylcelulóza, jedlá soľ, hrachová vláknina, dextróza, cesnak, rasca, aróma, antioxidant kyselina citrónová, čierne korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	<b>877 kJ / 211 kcal</b>
Tuky	14.7 g
- z toho nasýtené MK	1.5 g
Sacharidy	1.2 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.0 g
Bielkoviny	15.6 g
Sol'	0.7 g

### Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu. Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať, ohrevajte pri výkone 750W 3-4 minúty na panvici s malým množstvom oleja opekajte cca 2 minúty z každej strany na grile opekajte cca 2 minúty z každej strany



## TIP

na servírovanie

### Goody Foody Red Burger s tekvicou hokkaido a varenou kukuricou

**Ingredience:** Goody foody Red Burger 4 ks (2 balenia), tekvice hokkaido 1 ks, kukurica 2 ks, Olivový olej, sol', korení, chilli, dressing: majonéza 3 PL, biely jogurt 3 PL, rozmarín, červená cibuľa 1/4, šalátová uhorka 1/4

#### Postup:

Rúru si rozohrejeme na 180 °C. Tekvicu umyjeme, nakrájame na mesiačky. Uložíme ju na plech pokrytý papierom na pečenie. Mesiačky osolíme. Ak má niekto rád pikantnejšie, môže ich posypať sušeným chilli. Na záver pokvapíme olivovým olejom. Vložíme do rozohriatej rúry a pečieme na 180 °C zhruba 30 minút.

Listov zbváime kukuričné klasy a starostlivo ich očistíme od vláken.

Vložíme ich do väčšieho množstva vriacej vody a varíme pomaly 20 až 30 minút. Necháme odkvapkať uvarené klasy. Prelejeme ich rozohriatým maslom, posolíme a podľa chuti okoreníme. Pokrájame na kolieska. Zmiešame majonézu a jogurt. Pridáme na drobno nakrájanú cibuľu a uhorku, pridáme rozmarín a zmiešame.

Goody Foody Red Burgre opečieme z každej strany na panvici a podávame.



904 g



## GOODY FOODY RED BURGER

Vegan burger na báze pšeničnej  
a sójovej bielkoviny.  
Hlbokozmrazený.

počet ks/kart.: 3

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrázujte!

**Zloženie:** rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová), voda, repkový olej, cibuľa, slnečnicový olej, kvasný ocot liehový, farbivo červená repa, sušený paradajkový prášok, stabilizátor metylcelulóza, jedlá soľ, hrachová vláknina, dextróza, cesnak, rasca, aróma, antioxidant kyselina citrónová, čierne korenie.

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	877 kJ / 211 kcal
Tuky	14.7 g
- z toho nasýtené MK	1.5 g
Sacharidy	1.2 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	6.0 g
Bielkoviny	15.6 g
Sol'	0.7 g

### Základný návod na prípravu:

Výrobok vyberte z obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte 2 minúty pri výkone 750W.  
Na panvici s olejom opekajte 1 minútu z každej strany.



### GOODY FOODY Red Burger s bordó chilli omáčkou

**Ingredience:** Goody Foody Red Burger, omáčka: 150 ml červené suché víno, 2 KL džem šípkový, 1 ks paprička chilli, korenie čierne mleté, mleté chilli korenie, 1 ks karotka, 1 KL ocot balzamikový, podľa chuti soľ, 1 KL maslo, cibuľa, worchesterská omáčka, kaša: zemiaky, cibuľa, olej, mrkva, maslo, mlieko, pažitka, soľ, čerstvá bazalka, 200 g hrachových strukov.

#### Postup:

Na panvicu dáme olej a na ňom jemne osmahneme a jemno nakrájanú cibuľu. Zalejeme vínom a pridáme džem. Na miernom stupni miešame kým sa džem neroztopí. Ak je konzistencia prilis hustá (závisí od džemu), môžeme pridať ešte trochu vína. Postupne pridáme na drobno nakrájanú papričku a karotku, podľa chuti pridáme čierne a chilli korenie a na koniec ocot. Osolíme a miešame do zovretia. Potom omáčku odstavíme a za cca 5 minút pridáme maslo.

Zemiaky aj mrkvu nakrájame na kocky a dáme varí do osolenej vody do mäkkia. Potom vývar zlejeme do nádoby. Zemiaky s mrkvou rozmixujeme buď s trochou zliateho vývaru alebo s teplým mliekom do požadovanej hustoty kaše. Zjednime kúskom masla. Kašu môžeme posypať pažitkou alebo ozvláštniť zapracovaním osmaženej cibulky, ktorú sme na krájali nadrobno alebo na kolieska.

Goody Foody Red Burger pokvapkáme z oboch strán worchesterskou omáčkou a opečieme na panvici s troškou oleja z oboch strán. Do zvyšného oleja pridáme hrachové struhy a prudko orestujeme.

Na tanier dáme kašu, hrachové struhy, opečený red burger, ktorý polejeme bordó chilli omáčkou.





## GOODY FOODY Steak beef style

Vegan steak s hovädzou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizované, vákuovo balené.

**500g**

8 586001 018371

počet ks/kart.: 10

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrazení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, slnečnicový olej, cibuľa, kvasničný extrakt, hrachová vláknina, sójová omáčka, jedlá soľ, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, prírodná arôma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	778 kJ / 127 kcal
Tuky	8.1 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	4.3 g
Bielkoviny	20.9 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom opekajte cca 2 minúty z každej strany.



### Goody Foody beef steak s horčičnou krustou

Ingrediencie: Goody Foody Steak beef style, maslo, 1 ks vajce, 4 PL hrubozrnná horčica, 2 PL strúhanka, tymián, soľ, čierne mleté korenie

#### Postup:

Pripravíme si suroviny a ohňovzdornú nádobu potrieme maslom a rozložíme v nej Goody Foody Steaky. Vajíčko rozmiešame so soľou a čiernym korením. V horúcom vodnom kúpeli šľaháme do peny. K vajíčkovej pene pridáme horčicu a lístky tymiánu.

K vajíčkovo-horčicovej omáčke pridáme ešte 2 - 3 PL strúhanku a vymiešame hustú pastu.

Horčicovú pastu rozdelíme na Goody Foody steaky.

Na každý Goody Foody steak ešte položíme malý kúsok masla. Jemne posypeme strúhankou a čiernym korením.

V rúre vyhriatej na 200°C pečieme 8 minút a ďalšie 2 minúty dopečieme pod grilom.



1 kg

**GOODY FOODY Steak beef style**

Vegan steak s hovädzou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizované, vakuovo balené.

8 586001 017534

počet ks/kart.: 3

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmaření výrobok znova nezmražujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, slnečnicový olej, cibuľa, kvasičný extrakt, hrachová vláknina, sójová omáčka, jedlá soľ, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, prírodná arôma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	778 kJ / 127 kcal
Tuky	8.1 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	4.3 g
Bielkoviny	20.9 g
Soľ	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vakuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.

**Goody Foody Steak s tradičnou "Stroganoff" omáčkou a zemiakovými rostami**

Ingrediencie: 600 g Goody foody beef style, 800 g zemiaky, 4 ks vajcia, smotana 33%, 200 g paradajková polpa drvená 250 g sterilizované kyslé uhorky, 3 ks citróny, 200 g červená cibuľa, 200 ml olivový olej, soľ, korenie, bobkový list, nové korenie, rasca drvená, čerstvá petržlenová vŕňať, hladká múka

**Postup:**

Očistené zemiaky si nastrúhame nahrubo, osolíme, okoreníme, pridáme nasekanú čerstvú petržlenovú vŕňať, vajíčka a vymiešame.

Na olivovom oleji orestujeme na mesiačíky nakrájanú červenú cibuľu, pridáme paradajkovú polpu, kyslé uhorky, ochutnáme bobkovým listom a novým korením, zjemníme to smotanou a dochutíme citrónom.

Zo zemiakového cesta si pripravíme rosty.

Na záver opečieme na grile alebo na panvici Goody-Foody.



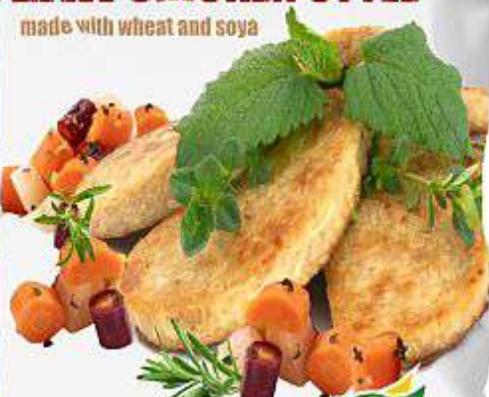
**VEGAN**

## STEAK CHICKEN STYLE

made with wheat and soya



500 g



### GOODY FOODY Steak chicken style

Vegan steak s kuracou chutou  
 na baze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
 Pasterizované, vákuovo balené.

500g



8 586001 018364

počet ks/kart.: 10

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
 Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, cibuľa, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá sol', prírodná aróma, dextroza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	800 kJ / 191 kcal
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK chicken style: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minuty pri výkone 700W.  
 Na panvici s olejom opečajte cca 2 minuty z každej strany.



## TIP

na servírovanie

### Goody Foody chicken style steak s údeným lososom

Ingredience: 3 ks/osoba Goody Foody chicken style steak, 3 plátky údeného lososa, 3 hrubšie plátky tvrdého syra, olej, čierne olivy bez kôstky, niekoľko plátkov lososa na dozdobenie.

#### Postup:

Pripravíme si suroviny. Na panvici si zohrejeme olej, na ktorom opečieme kuracie steaky Goody Foody z oboch strán. Na každý steak dáme plátkov údeného lososa a plátkov syra. Pred podávaním prehrejeme cca 2 min. v mikrovlnke, aby sa syr roztiekol.

Kuraci steak ozdobíme plátkom lososa, zelenými alebo čiernymi olivami a bylinky.

Podávame s varenými zemiakmi alebo zemiakovým pyré.



**VEGAN****Goody Foody****STEAK CHICKEN STYLE**

made with wheat and soya

**1 kg****GOODY FOODY Steak chicken style**

Vegan steak s kuracou chutou  
na baze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Pasterizované, vákuovo balené.

**1 kg**

8 586001 017541

počet ks/kart.: 3

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrazení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, cibuľa, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná aróma, dextróza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	<b>800 kJ / 191 kcal</b>
Tuky	<b>8.6 g</b>
- z toho nasýtené MK	<b>1.2 g</b>
Sacharidy	<b>5.2 g</b>
- z toho cukry	<b>1.6 g</b>
Vláknina	<b>4.0 g</b>
Bielkoviny	<b>21.3 g</b>
Soľ	<b>1.5 g</b>



Návod na prípravu STEAK chicken style: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmraziť.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom opekajte cca 2 minúty z každej strany.

**TIP**

na servírovanie

**Goody Foody chicken style steak s hráškom a sklovitou špargľou**

**Ingredience:** Goody Foody Steak chicken style 2 balenia, olivový olej 2 PL, cesnak 2 strúčiky, zelené korenie, hráškové klíčky, zelená špargľa 6 hrubších ks, struksy zelenej fazulky 300g, olivový olej alebo maslo 1 PL, biele vino 0,5 dcl, zelené korenie, soľ, korenie, hráškové pyré: čerstvý alebo mrazený hrášok 400g, menší zemiak 1 ks, pesto z medvedieho cesnaku 1 ČL, olivový olej alebo maslo 1 PL, soľ, korenie

**Postup:**

Hrášok krátko orestujeme na masle alebo olivovom oleji, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Povaríme do zmäknutia a odstavíme, aby nestratil farbu. Na záver pridáme trochu soli a okoreníme. Menší zemiak uvaríme, sedíme a spoločne s hráškom a 1 čajovou lyžičkou medvedieho cesnaku zmixujeme na chutnú a jemnú pastu.

Špargle umyjeme, zlomíme v spodnej časti a prekrojíme pozdĺžne na polovicu. Na panvici dám olivový olej, zelené korenie, pritiačený strúčik cesnaku v šupke, pridám špargľu a struksy fazulky. Podlejeme bielym vínom, posolíme, okoreníme a restujeme do sklovita. Špargľa má byť mäkká, ale chrumkavá, nesme stratíť farbu.

Na oleji oprážime pretliačený cesnak, zelené korenie. Na zmesi vyprážime Goody Foody Steaky na prírodnou. Rezeň nemusíme s cesnakom spájať, kúsky cesnaku sú tu pre chuť, môžu sa pražiť pokojne na boku panvice. Podávame s čerstvým hráškom a hráškovými klíčkami.



500g

**GOODY FOODY VEGGIE Medaillon**

Vegan medajlónik so zeleninou na báze  
sójovej a pšeničnej bielkoviny.

Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 10

8 586001 018395

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 70%, zeleninová zmes v rôznom po-  
mere 10% (kukurica, hrášok, kápia), cibaľa, ovsené vločky, slnečnicový olej, hrachová  
vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná  
aróma, dextroza, zázvor, čierne koreniny

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	800 kJ / 191 kcal
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.

**Goody Foody medailónky so zeleninou a orieškovo-syrovou krustou**

**Ingrediencie:** Goody Foody medailónky so zeleninou, petržlenová vŕňať, tmavá sójová omáčka, sušená chilli omáčka, 2 - 3 PL hladká múka, olej, **Príloha:** 450 g zemiaky, 250 g paštér, soľ, muškátový oriešok, mlieko, 1 bal. mrazené listkové cesto, 4 ks hrušky, 80 g niva, 1 PL maslo, 1 ks žltok, **Krusta:** 1 ks vajce, 1 ks bielok, 30 g tvrdý syr, 50 g orechy, čierne mleté koreniny, bylinková soľ, strúhanka, 1 PL maslo.

**Postup:** Zemiaky a paštér nakrájame a do mäkká uvaríme v slanej vode. Zemiaky s paštérkom necháme odpariť, pridáme maslo, mlieko, soľ a štipku muškátového orieška a roztačíme na jemnú kašu. Petržlenovú vŕňať nasekáme najemno, primiešame sójovú a chilli omáčku. Pripravenou zmesou potrieme medailónky, obalime v múke a opečieme.

Do misky si rozklepneme vajce, pridáme 1 bielok, najemno posekané orechy, strúhaný syr, bylinkovú soľ a čierne koreniny. Dôkladne premiešame a nanesieme na sójové plátky, jemne pritlačíme, posypeme strúhankou a na každý dáme kúsok masla. Pečieme vo vyhriatej rúre cca 20 minút.

Rozmrázene listkové cesto rozvalkáme a vykrojíme 24 kruhov. Hrušky dôkladne umyjeme, nakrájame na krúžky a zbavíme ja- derníka a uložíme kolieska z listkového cesta. Pečieme v rúre pri 190 °C cca 15 - 20 minút. Plesňový syr roztačíme vidličkou a rozmiestime s lyžicou masla. Rozmiestaný syrovú zmes dáme do stredu upečených hrušiek. Zemiakov-paštérkovú kašu cez vrecko, vytláčame po obvode koliesok. Potrieme žltkom a pod grilom zapečieme.





## GOODY FOODY VEGGIE Medaillon

Vegan medajlónik so zeleninou na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.

Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 3

**1 kg**

8 586001 018401

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 70%, zeleninová zmes v rôznom pomere 10% (kukurica, hrášok, kápia), cibula, ovsené vločky, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná aróma, dextroza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	800 kJ / 191 kcal
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



Návod na prípravu STEAK beef style: Výrobok vyberte z vákuového obalu.

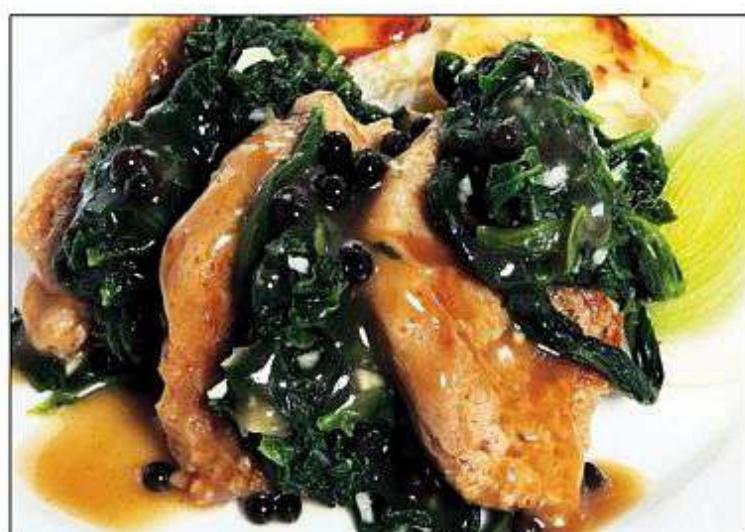
V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.



### Goody Foody medailónky so špenátom

Ingrediencie: Goody Foody Veggie Medaillon, 0.5 l zeleninový vývar, 700 g listový špenát, 100 g maslo, 50 g cesnak, 300 g zemiaky, 1 l bešamel, 6 dl základná hnedá omáčka, 40 g korenie zelené, 30 ml koňak, 110 g parmezán, 2 dl olívový olej

**Postup:** Sójové plátky zalejeme teplým zeleninovým vývarom a prikryté necháme nasiaknúť asi hodinu. Zatiaľ si pripravíme špenát z čerstvých listov. Listy poriadne prepláchneme pod studenou tečúcou vodou, osušíme a vložíme do osolenej vriacej vody. Necháme prejsť varom asi 2 minúty. Listy scedíme a premiešame s cesnakovým maslom. Cesnakové maslo: na suchej panvici krátko orestujeme najemno nakrájaný cesnak, odstavíme a pridáme rozpustené maslo. Maslo zmiešame so špenátom a špenát je hotový. Do vymastených albalových foriem navrstvime natenko nakrájané zemiaky, ktoré prelievame bešamelom, utesníme albalom a pečieme vo vodnom kúpeli asi hodinu pri teplote 175° C. Upečené preložíme na tácku, vrch zaťažíme, aby po vychladnutí zostala rovná plocha. Ked' zemiaky vychladnú, rozbalíme ich z foriem. Pred podávaním posypeme parmezánom a prudko zapečíme v rúre. Omáčka: na panvici nasucho prudko orestujeme zelené korenie, pridáme koňak a krátko flambojeme, prilejeme hnedú omáčku a nakoniec zľahka zamiešame smotanou na varenie. Sójové medailónky opečíme a podávame preložené pripraveným špenátom.





## TIP na servírovanie

### Postup:

Hrach opláchneme, dáme do hrnca a zalejeme dvojnásobným množstvom vody. Zláhka ho osolíme, prikryjeme a varíme 40-60 minút, kým úplne nezmäkne a nevytvorí sa z neho kaša. Z času na čas treba hrach premiešať aby sa nepripáli.

V druhom hrnci si na lyžičke oleja oprážime nadrobno nakrajanú cibuľu a kuracie kocky. Ak treba, prilejeme trošku vody.

Kým sa kaša varí, upečieme si špargľu. Tú umyjeme a vložíme do zapekacej misy. Špargľu zláhka osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a pečieme 15 minút na 180 stupňoch.

## GOODY FOODY PIECES chicken style

500 g

Vegan kocky s kuracou chutou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.

počet ks/kart.: 10

Hlbokozmrzený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrzani výrobok znova nezmrazujte

8 586001 018302

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 87%, cibuľa, slnečnicový olej, stabilizátor methylcelulóza, hrachová vláknina, repkový olej, prírodná aróma, kvasničný extrakt, jedlá soľ, zázvor, dextróza, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	780 kJ / 187 kcal
Tuky	8.2 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	1.4 g
- z toho cukry	1.0 g
Vláknina	6.1 g
Bielkoviny	23.7 g
Sol'	1.2 g



### Základný návod na prípravu:

Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrzovať.  
v mikrovlnke ohrievajte cca 2 minuty pri 700 W  
na panvici opekajte na dostatočnom množstve oleja cca 5 minút



## Kuracie kocky Goody Foody s hrachovou kašou a špargľou

Ingrediencie: 500 g Goody Foody kuracie kocky, 200 g žltého hrachu, 400 g zelenej špargle, 1 cibuľa, 1 ČL kokosového oleja, štipka mletého čierneho korenia, morská soľ





## GOODY FOODY PIECES chicken style

1 kg

Vegan kocky s kuracou chuťou  
na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.

8 586001 018319

počet ks/kart.: 3

Hlbokozmrazený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 87%, cibuľa, slnečnicový olej, stabilizátor methylcelulóza, hrachová vláknina, repkový olej, prírodná arôma, kvasničný extrakt, jedlá sol', zázvor, dextróza, čierne korenia

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	780 kJ / 187 kcal
Tuky	8.2 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	1.4 g
- z toho cukry	1.0 g
Vláknina	6.1 g
Bielkoviny	23.7 g
Sol'	1.2 g



### Základný návod na prípravu:

Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.  
v mikrovlnke ohrievajte cca 2 minuty pri 700 W  
na panvici opekajte na dostatočnom množstve oleja cca 5 minút



### Goody Foody Chicken Pieces na ananáse

**Ingredience:** 1 kg Goody Foody kuracie kocky, 400 g ananásu (môže byť z konzervy), 2 ČL medu (môžete vyniechať), 1 PL sójovej omáčky, 1 PL oleja, 1 cibuľa, 1 ČL kari korenia (alebo pasty), 1 ČL soli, 1 ČL čerstvo nastrúhaného zázvoru štipka mletého čierneho korenia

#### Postup:

V hrnci na rozpálenom oleji oprážime nadrobno nasekanú cibuľu. Pridáme „Goody Foody chicken pieces“. A opekáme cca 3 minuty. Následne pridáme mleté čierne a kari korenie, sójovú omáčku odstavíme a na 5 minút prikryjeme pokrívkom.

Potom ku kuracím kúskom pridáme nastrúhaný zázvor, na malé kúsky nakrájaný ananás, med, soľ a môžeme ho podliať trochou šťavy z ananásu či vodou.

Všetko spolu miešame ešte 5 minút, kým nsa nespoja chute.

Hotové jedlo podávame ideálne spolu s ryžou, kuskusom, quinoou, pšenom či šalátom





## GOODY FOODY STRIPS Beef Style

Vegan strips s hovädzou chutou na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.

Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 10

**500g**

8 586001 018333

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.

Po rozmrázení výrobok znova nezmrázujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, slnečnicový olej, cibuľa, kvasničný extrakt, hrachová vláknina, sójová omáčka, jedlá soľ, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, prírodná arôma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextróza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	778 kJ / 186 kcal
Tuky	8.1 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	4.3 g
Bielkoviny	20.9 g
Sol'	1.5 g



Základný návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.



## TIP na servírovanie

### Goody Foody rezance s hráškom

Ingredience: 500 g sójových stripsov, 1 balíček mrazeného hrášku, 1 cibuľa, podľa chuti: mleté čierne korenie, diabolská zmes, sójová omáčka, soľ, sladký kečup, podľa potreby: voda, olivový olej

**Postup:** Sójové rezance pripravíme podľa základného návodu. Rezance odstavíme, olúpeme cibuľu a nakrájame ju na drobné kocky. Cibuľu speníme na olivovom oleji, pridáme sóju, celý sáčok mrazeného hrášku. Premiešame a začneme dochucovať. Pridáme sójovú omáčku, mleté čierne korenie, diabolskú nespevnenú zmes. Všetko podľa vlastnej chuti. Nakoniec pridáme trochu sladkého kečupu a podlejeme vodou. Dusíme do zmäknutia hrášku.

Ako prílohu môžeme podávať ryžu, varené alebo pečené zeminy, pripadne cestovinu.

Sójové rezance s hráškom sú výborné aj tmavým libanonským chlebom, ale recept môžeme použiť aj na plnenie tortilly, lokší, placiek alebo omelety.



1 kg



## GOODY FOODY STRIPS Beef Style

Vegan strips s hovädzou chutou na báze sójovej a pšeničnej bielkoviny.  
Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 3

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrázujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, slnečnicový olej, cibuľa, kvasinčný extrakt, hrachová vláknina, sójová omáčka, jedlá soľ, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, prírodná arôma, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, dextroza, farbivo karamel, čierne korenie, chilli korenie



Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:	
Energia	778 kJ / 186 kcal
Tuky	8.1 g
- z toho nasýtené MK	1.1 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	2.1 g
Vláknina	4.3 g
Bielkoviny	20.9 g
Soľ	1.5 g



Základný návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.



### Goody Foody rezance Teriyaki s vaječnými rezancami

**Ingrediencie:** Goody Foody sójové strips, 6 PL omáčka Kikkoman Teriyaki s pečeným cesnakom, 2 PL arašíдовý olej, 1 červená cibuľa nakrájaná najemno, 1 červená paprika nakrájaná na tenké prúžky, 200 g zmrazené sójové boby edamame, vaječné rezance

**Postup:** Goody Foody rezance (strips) vložte do misky a zalejte Kikkoman Teriyaki omáčkou s pečeným cesnekom a dobre spolu premiešajte, zakryjte potravinovou fóliou a nechajte v chladničke krátko marinovať.

Na wok panvici rozpálte 1 polievkovú lyžicu arašídového oleja, osmažte zprudka cibulku a červenou papriku. Zeleninu opekajte po dobu približne 3 minút. Pridajte rozmrázene bôby edamame a miešajte celú zmes ešte ďalšiu 1 minútu. Zeleninu môžete výbrať z panvice a zatial odložte bokom. Podľa návodu uvarte vaječné rezance. Zostatok (asi 1 polievková lyžica) oleja pridajte na wok, marinované rezance Goody Foody vyberte z misky a opekajte po dobu 3 – 4 minúty. Ak vám v miske zostala marináda, nechajte si ju na dokončenie pokrmu.

Na záver pridajte k stripsom uvarené rezance a pripravenú zeleninu a zalejte zbytkom marinády. Všetko dôkladne premiešajte a smažte ešte cca 5 minút, kým sa zmes rovnako neprehreje  
**Tip:** Kikkoman Teriyaki omáčka si skvele rozumie s ktorýmkolvek druhom výrobkov Goody Foody v teplej aj studenej kuchyni.



**VEGAN**

## STRIPS CHICKEN STYLE

made with wheat and soya



## GOODY FOODY STRIPS Chicken Style

**500g**

Vegan strips s kuracou chutou na baze  
sójovej a pšeničnej bielkoviny.

Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 10

8 586001 018012

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.  
Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, cibuľa, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná arôma, dextroza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	<b>800 kJ / 191 kcal</b>
Tuky	<b>8.6 g</b>
- z toho nasýtené MK	<b>1.2 g</b>
Sacharidy	<b>5.2 g</b>
- z toho cukry	<b>1.6 g</b>
Vláknina	<b>4.0 g</b>
Bielkoviny	<b>21.3 g</b>
Sol'	<b>1.5 g</b>



originalna receptura

Základný návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.



## TIP

na servírovanie

### Polníček (valeriánka poľná) s rezancami GOODY FOODY, hráškom a šampiónmi

Ingredience: 80-100 g sójove rezance, 200 g hrášok cukrový, 3 ks šampóny portobello klasické, sol', čierne mleté korenie, šalvia, 2 strúčiky cesnaku, 3-4 PL olej, 1 PL kukuričný škrob, limetka, 1-2 PL sójová omáčka, polníček (alebo šalát).

#### Postup:

Pripravíme si marinádu. Použijeme buď citrónovú (citrónová šťava, kôra, hrubozmná sol' - premiešať vysušiť), alebo bylinkovú rozmarínovo - tymianovú (čerstvé bylinky rozmixovať s hrubozmnou soľou, vysušiť). Dve lyžice oleja, sol', čierne korenie, prelisovaný cesnak a šalviu premiešame a pridáme sójové rezance. Všetko spolu premiešame, prikryjeme a uložíme na hodinu na chladné miesto. Potom poprášime lyžicou kukuričného škrobu, premiešame a na rozpalenom woku s 1PL oleja rýchlo osmažíme. Šampióny nakrájame na plátky a prihodíme do woku. Kým sa šampióny smažia, vytlačíme šťavu z jednej limetky, zmiešame ju so sójovou omáčkou a prilejeme do woku. Cukrový hrášok minútu blanšírujeme vo vriacej vode, ihned schladíme v ľadovej vode a pridáme do woku. Minútku poprehadzujeme a odstavíme.

Servírujeme s polníčkom a limetkou.





## GOODY FOODY STRIPS Chicken Style

1 kg

Vegan strips s kuracou chutou na baze

sójovej a pšeničnej bielkoviny.

Hlbokozmrazený výrobok

počet ks/kart.: 3

8 586001 018067

Skladujte pri teplote -18°C a nižej.

Po rozmrázení výrobok znova nezmrázujte!

Zloženie: rastlinné bielkoviny (pšeničná, sójová) 85%, cibuľa, slnečnicový olej, hrachová vláknina, stabilizátor metylcelulóza, repkový olej, kvasničný extrakt, jedlá soľ, prírodná aróma, dextroza, zázvor, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	800 kJ / 191 kcal
Tuky	8.6 g
- z toho nasýtené MK	1.2 g
Sacharidy	5.2 g
- z toho cukry	1.6 g
Vláknina	4.0 g
Bielkoviny	21.3 g
Sol'	1.5 g



Základný návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať.

V mikrovlnnej rúre ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700W.  
Na panvici s olejom ohrevajte cca 2 minúty z každej strany.



## TIP

na servírovanie

### GOODY FOODY rezance na azijský spôsob

**Ingrediencie:** Goody Foody rezance, balíček azijskej zeleninovej mrazenej zmesi, 1 cibuľa, olej podľa chuti, kečup, ryža, sójová omáčka, worcesterská omáčka, soľ, korenie čierne mleté, chili, orientálne alebo korenie korenie na čínu solamyl alebo hladká múka (na zahustenie), vegeta, 1 dcl zeleninový vývar

#### Postup:

Goody Foody rezance dámme do misky, pridáme vegetu, sójovú a worcesterskú omáčku. Dobre premiešame a opekáme na panvici 3 - 4 minúty a prikryté odložíme.

Na oleji si speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme mrazené zeleninu a podlejeme vývarom. Dochutíme čiernym korením, orientálnym korením a chili. Pod pokrievkou necháme zeleninu trochu podusit. Keď zelenina zmäkne, pridáme podľa chuti kečup a ešte raz necháme prejst' varom.

Vo woku rozpálime trošku oleja, pridáme rezancovú a zeleninovú zmes a krátko popräžíme aby sa spojili chuti.

Nakoniec celú zmes nakoniec popräžíme múkou alebo zahustíme solamylem, a počkáme kým jedlo nezhustne.

Podávame s dusenou ryžou, ale k jedlu sa hodia aj zemiakové hranolčeky, alebo oboje.





## GOODY FOODY MINCE

500 g

Vegan ochutnený sójový granulát.  
Hlbokozmrazený výrobok.

počet ks/kart.: 10

Hlbokozmrazený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrázení výrobok znova nezmrazujte

8 586001 018005

Zloženie: rehydratovaný sójový bielkovinový texturát 95% (voda, sójová múka, pražený sladový výtažok jačmenný), sójová omáčka (voda, fermentované sójové bôby, fermentovaná pšenica, glukózo-fruktózový sirup, jedlá soľ, očot, farbičkovo karamel, zahustovadlo xantan, aróma), kvasničný extrakt, cibuľa, jedlá soľ, chilli korenie, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	403 kJ / 96 kcal
Tuky	0.6 g
- z toho nasýtené MK	0.2 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	4.9 g
Bielykiny	14.9 g
Sol'	1.1 g



Návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrázovať. V mikrovlnke ohrevajte cca 2 minúty pri výkone 700 W. Na panvici s malým množstvom oleja za stáleho miešania opekajte cca 5 minút

TIP: Odporúčame dochutiť koreninami, bylinkami, sójovou omáčkou podľa typu receptu. Vhodné na fašírky, burgre, balls, do lasagní, rizota, na špagety a do plnenej papriky s paradajkovou omáčkou.



### Vyprážané palacinky Goody Foody plnené mletým mäsom

**Ingredencie:** palacinky: hrnčekymlieka, 1 hrnček hľ. múka, 2 vajcia, štipka soli, plnka: 2 PL oleja, 500 goody foody mleté sójové, 1 cibuľa, 1 kápia, 1 konzerva sladkej kukurice, 2 strúčiky cesnaku, soľ, mleté korenie, mletá paprika, 8 plátkov eidamu, **obaľovanie:** 3 vajcia, 2 hrnčeky strúhanku, olej na vyprážanie.

#### Postup:

Na panici rozohrejeme olej, pridáme sójové mleté, soľ a korenie. Keď sa zatiahne, prispememe nasekanú cibuľu, nakrájanú kapiu, kukuricu a ďalej opekáme. Keď je mäso hotové pridáme prelisovaný cesnak a podľa chuti mletú papriku, ešte minútku či dve zahreváme, odstavíme a necháme vychladnúť.

Medzitým si pripravíme palacinkové cesto z mlieka, vajec, múky a soli. Na stredne veľkej panvici urobíme palacinky a necháme vychladnúť. Do stredu každej palacinky položíme plátok syra, nanesieme mäsovú plnku a zabalime tak, že najskôr preložíme boky a následne zrolujeme do uzavretej rolky. Palacinky uložíme na cca 30 minút do chladničky, aby lepšie držali tvar pri obaľovaní. Potom ich obalíme a klasicky vyprážame po oboch stranach do zlatova.

Podávame s čerstvou zeleninou, prípadne so studenou omáčkou podľa chuti.





## GOODY FOODY MINCE

1 kg

Vegan ochutnený sójový granulát.  
Hlbokozmrazený výrobok.

8 586001 018388

počet ks/kart.: 3

Hlbokozmrazený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrzani výrobok znova nezmrazujte

Zloženie: rehydratovaný sójový bielkovinový texturát 95% (voda, sójová múka, pražený sladový výťažok jačmenný), sójová omáčka (voda, fermentované sójové bôby, fermentovaná pšenica, glukózo-fruktózový sirup, jedlá soľ, ocoť, farbičko karamel, zahustovadlo xantán, aróma), kvasničný extrakt, cibuľa, jedlá soľ, chilli korenie, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	403 kJ / 96 kcal
Tuky	0.6 g
- z toho nasýtené MK	0.2 g
Sacharidy	5.3 g
- z toho cukry	1.1 g
Vláknina	4.9 g
Bielkoviny	14.9 g
Sol'	1.1 g



Návod na prípravu: Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrzovať. V mikrovlnke ohrevajte cca 2 minuty pri výkone 700 W. Na panvici s malým množstvom oleja za stáleho miešania opekajte cca 5 minút.

TIP: Odporúčame dochutíti koreninami, bylinkami, sójovou omáčkou podľa typu receptu. Vhodné na fašírky, burgre, balls, do lasagní, rizota, na špagety a do plnejnej papriky s paradajkovou omáčkou.



## TIP

na servírovanie

### Bezlepkové sójové fašírky s hlivou

Ingredience: 50 g mleté sójové, 1 strúčik cesnaku, 1 vajce, 100 g hlivy, 1 cibuľa, 1 PL svetlý bezlepkový múky (napr. MIX B), 1 PL bezlepkové strúhanku, 3 PL vody, čierne mleté korenie, olej, soľ, petržlenová vŕňať.

#### Postup:

Do sójového mletého, pridáme roztlačený cesnak a zľahka premiešame.

Na panvici usmažíme cibuľu a nakrájané hlivy. Necháme ochladnúť a spolu s vajcom zmes pridáme k mletému sójovému.

Posolime, okoreníme, pridáme múku, strúhanku a nasekanú petržlenovú vŕňať. Dobre premiešame.

Ak je zmes príliš riedka, môžeme pridať strúhanku. Vytvarujeme fašírky, ktoré z oboch strán osmažíme.

Podávame s varenými zemiakmi, alebo so zemiakovou kašou, ale fašírky sú výborné aj samotné s čerstvou zeleninou alebo obložené medzi žemľou.





## TIP

na servírovanie

### Špagety Goody Foody s mäsovými gul'kami

**Ingredience:** 500 g Goody Foody gulky beef style, 2 strúčiky cesnaku, 3 lyžice panenského olivového oleja, 1 malá cibuľa nakrájaná nadrobno, 180 ml paradajkového pyré, 2 x 400 g plechovka krájaných paradajok, 120 ml zeleninovo-vývaru, vetvička bazalky, 2 lyžice červeného vína, 400 g špagiet, lyžica masla, parmezán alebo jeho alternatívu na posypanie.

#### Postup:

V rajniči rozhrejte lyžicu olivového oleja a zláhka osmažte na ňom cibuľu a strúčiky cesnaku; stačí približne 4 minúty. Pridajte paradajkové pyré, paradajky, vývar, bazalku (odložte si pár lístkov na ozdobu) a víno. Povarte asi 35 minút do zhustnutia. Potom vyberte bazalku, osolte a dokoreňte. V prípade potreby môžete pridať trochu cukru.

Vo väčšom nožstve osolenej vody uvarte špagety na skus (al dente). Precedte, pridajte maslo, zláhka premiešajte a udržujte v teple.

Zvyšný olej rozhrejte na panvici a po častiach na ňom zo všetkých strán osmažte gulky a nechajte odkvapkať prebytočný tuk. Na tanieri urobte zo špagiet „hniezdo“, poukladajte doň gulky Goody Foody a prelejte omáčkou. Podľa chuti posypte parmezánom a môžete dozdobiť bazalkovými lístkami. Goody Foody gulky sú tepelne neopracovaný výrobok. Pred konzumáciou sa uistite, či zvolená tepelná úprava zabezpečila dostatočné prepečenie/prevarenie celého objemu výrobku.

### GOODY FOODY BALLS meat style

500 g

Vegan guličky s mäsovou chutou na báze sójovej bielkoviny.

počet ks/kart.: 10

Hlbokozmrzený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrzení výrobok znova nezmrazujte

8 586001 018289

**Zloženie:** rastlinná bielkovina (sójová) 80%, cibuľa, cicerová múka, repkový olej, jedlá soľ, paradajkové pyré, stabilizátor metylcelulóza, zemiakový škrob, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, bazalka, prirodňa arôma, oregano, dextroza, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	585 kJ / 140 kcal
Tuky	6.0 g
- z toho nasýtené MK	0.7 g
Sacharidy	1.4 g
- z toho cukry	0.5 g
Vláknina	9.1 g
Bielkoviny	15.6 g
Sol'	1.3 g



#### Základný návod na prípravu:

Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrzovať. pečte v predhriatej rúre (plech s papierom na pečenie) pri 200°C cca 7 minút na panvici smažte na dostatočnom množstve oleja cca 5 minút v hrnci vložte do vriacej vody a varte cca 5 minút





## GOODY FOODY BALLS meat style

1 kg

Vegan guličky s mäsovou chutou  
na báze sójovej bielkoviny.

počet ks/kart.: 3

Hlbokozmrzený výrobok

Skladujte pri teplote -18°C a nižej

Po rozmrznení výrobok znova nezmrazujte

8 586001 018296

Zloženie: rastlinná bielkovina (sójová) 80%, cibuľa, cicerová múka, repkový olej, jedlá soľ, paradajkové pyré, stabilizátor metylcelulóza, zemiakový škrob, cesnak, pražený sladový výtažok jačmenný, bazalka, prírodná arôma, oregano, dextroza, čierne korenie

Priemerné výživové údaje na 100 g výrobku:

Energia	585 kJ / 140 kcal
Tuky	6.0 g
- z toho nasýtené MK	0.7 g
Sacharidy	1.4 g
- z toho cukry	0.5 g
Vláknina	9.1 g
Bielkoviny	15.6 g
Sol'	1.3 g



### Základný návod na prípravu:

Pred použitím nie je nutné výrobok rozmrzovať.

pečte v predhriatej rúre (plech s papierom na pečenie) pri 200°C cca 7 minút  
na panvici smažte na dostatočnom množstve oleja cca 5 minút  
v hrnci vložte do vriacej vody a varte cca 5 minút



## TIP

na servírovanie

### Goody Foody bageta „METRO“

Ingrediencie: Goody Foody gulky, 1 stredne dlhá bageta (ideálne hranatá), paradajky, paradajkový pretlak, olivový olej, cesnak, kryštálový cukor, sol, čerstvá bazalka, oregano, parmezán na posypanie (na posypanie môžeme kľudne použiť aj iný strúhaný syr, prípadne ak máte radi výraznejšiu chut' použiť plátky tvrdého syra).

#### Postup:

Omáčka: Na panvici na olivovom oleji orestujeme na jemno nasekané paradajky s cibuľkou, pridáme trochu pretlaku. Omáčku necháme zredukováť na hustejšiu konzistenciu. Nakoniec pridáme rozotretý cesnak a nasekanú čerstvú bazalku, podľa chuti opatrne dochutíme cukrom - omáčka by nemala byť príliš sladká so zvýraznenou chutou čerstvej bazalky.

Pridáme štipku sušeného oregana. Bagetu pozdĺžne nakrojíme (neprekrojíme), rozkrojené plochy možeme na grile alebo na panvici trochu „na sucho“ pripieť. Na spodnú plochu nanesieme časť paradajkovej omáčky. Gulky Goody Foody usmažíme do chrumkava, namáčame do omáčky a kladíme vedľa seba na bagetu. Posypeme parmezánom, prípadne poukladáme plátky syra navrch a priklopíme vrchnou časťou bagety. Pred podávaním bagetu „metro“ v rúre alebo peci na pizzu prihrejeme, aby sa roztiekol syr a uvoľnila sa vôňa.





**2021**



ALFA SORTI

[www.alfasorti.sk](http://www.alfasorti.sk)



Lieskovská cesta 6, 960 01 Zvolen, Slovensko  
tel.: 045 533 17 06, e-mail: [info@alfasorti.sk](mailto:info@alfasorti.sk)  
zapisaná v OR OS v BB, odd. Sro, vložka č. 2784/S

### **OBCHODNÝ RIADITEĽ**

Radoslav GAJDOŠ

tel.: +421 45 5331706

mobil: +421 917644382

e-mail: [gajdos@alfasorti.sk](mailto:gajdos@alfasorti.sk)

### **OBCHODNÝ Manažér**

(siete a západné Slovensko)

Stanislav KMET

mobil: 0905 625 903

e-mail: [kmet@alfasorti.sk](mailto:kmet@alfasorti.sk)

### **OBCHODNÝ Manažér**

(stredné a východné Slovensko)

Rudolf IMRIŠÍK

mobil: 0917 580 888

e-mail: [imrisik@alfasorti.sk](mailto:imrisik@alfasorti.sk)



Naša spoločnosť pracuje v súlade so zavedeným a udržiavaným systémom manažérstva kvality ISO 9001:2015, vďaka čomu je dlhodobo udržiavaná požadovaná úroveň kvality a zlepšovaná záruka bezpečnosti a ochrana zdravia spotrebiteľov pri zohľadnení právnych a etických požiadaviek.