

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Bravčová pečeň na cibuli *	12.001
2	Bravčová pečeň na paradajkách a paprike *	12.002
3	Bravčová pečeň na zelenine *	12.003

12.001 - Bravčová pečeň na cibuli *

Kategória: Pokrm z vnútorností

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčová pečeň	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,35	1,7	1,45	2,5	2,12	3	2,55		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	50	55	
šťava :	50	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	87	103	130	155	

Technologický postup:

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, mletú rascu, pokrájanú bravčovú pečeň a dusíme do mäkka. Pridáme mletú červenú papriku a zaprášime nasucho opraženou múkou. Podľa potreby zriedime vodou, dochutíme majoránom, čiernym mletým korením a povaríme. Solíme až nakoniec. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	120	500	11,97	0,00	6,1	4,0	13,4		8,80					13,3	0,50
B:	152	636	14,00	0,00	8,5	4,7	15,4		10,20					15,4	0,50
C:	188	786	16,14	0,00	10,9	6,1	21,8		12,00					18,1	0,80
D:	224	938	18,28	0,00	13,3	7,5	25,8		13,50					20,6	0,90

12.002 - Bravčová pečeň na paradajkách a paprike *

Kategória: Pokrmy z vnútorností

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	1	0,85	1,7	1,45	1,7	1,45	2	1,7		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Paprika zelená	kg	2	1,5	2,5	1,88	2,8	2,1	3	2,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Bravčová pečeň	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	50	56
šťava :	55	75	100	120
Hmotnosť spolu:	92	118	150	176

Technologický postup:

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme a pokrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji. Vložíme pokrúpanú pečeň a dusíme do mäkka. Udusenú pečeň vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, s červenou mletou paprikou. Dobré rozšľaháme a precedíme na pečeň. Nakoniec pridáme zvlášť udusené paradajky a papriku. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom. Povaríme ešte 20 minút. Solíme pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	117	489	12,15	0,00	5,3	4,7	14,6		8,60					34,2	0,80
B:	156	652	14,37	0,00	7,7	6,6	19,7		10,10					42,6	1,10
C:	189	792	16,43	0,00	10,1	7,6	22,9		11,60					48,4	1,30
D:	223	934	18,50	0,00	12,4	8,6	26,7		13,00					53,6	1,50

12.003 - Bravčová pečeň na zelenine *

Kategória: Pokrmý z vnútorností

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčová pečeň	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,7	1,45	2	1,7	2	1,7		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	2,5	2	2,5	2	3,5	2,8		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	50	56	
šťava :	65	85	100	110	
Hmotnosť spolu:	102	128	150	166	

Technologický postup:

Bravčovú pečeň umyjeme, odblíame, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrájanú zeleninu, popražíme, podlejeme vodou a dusíme do polomäkka. K polomäkkej koreňovej zelenine pridáme odblíanú, pokrájanú pečeň a dusíme do mäkka. Mäkkú pečeň a koreňovú zeleninu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, povaríme, zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Solíme tesne pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	123	514	12,10	0,00	6,1	4,5	19,7		8,60					17,4	0,80
B:	160	671	14,28	0,00	8,4	6,3	25,9		10,10					21,2	1,10
C:	191	799	16,23	0,00	10,8	6,7	27,9		11,50					23,4	1,20
D:	228	953	18,40	0,00	13,2	8,2	36,9		13,10					28,8	1,60