

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Bravčovinky	13.001
2	Bifteky ruský	13.002
3	Bitky po kozácky	13.003
4	Cestovina zapečená s bravčovým mäsom a zeleninou	13.004
5	Cestovina zapečená so šunkou a zeleninou	13.005
6	Cestovina zapekaná so šunkou	13.006
7	Cestovinový šalát	13.007
8	Čevabčiči *	13.008
9	Čufty na dalmátsky spôsob	13.009
10	Francúzske zemiaky *	13.010
11	Špagety s bolonskou omáčkou	13.011
12	Hašé z hovädzieho mäsa	13.012
13	Hovädzie karbonátky na smotane	13.013
14	Kahirské špagety	13.014
15	Kapusta s mäsovými guľkami	13.015
16	Kapusta bulharská	13.016
17	Kapusta plnená mäsom a ryžou	13.017
18	Kapusta zapekaná	13.018
19	Karbonátok pečený	13.019
20	Karbonátok s ovsenými vločkami	13.020
21	Karbonátok so syrom *	13.021
22	Karbonátok vyprážaný *	13.022
23	Karfiol zapekaný s mletým mäsom	13.023
24	Kel plnený mäsom a cestovinou	13.024
25	Kel plnený mäsom a ryžou *	13.025
26	Kel prekladaný	13.026
27	Kelový karbonátok	13.027
28	Klopsy na smotane	13.028
29	Koločvárska kapusta *	13.029
30	Lečo s vajcom	13.030
31	Lečo s klobásou a vajcom *	13.031
32	Mäsové guľky v kyslej kapuste	13.032
33	Mäsové gule na segedínsky spôsob	13.033
34	Mäsové guľky zapekané so zemiakmi a lečom	13.034
35	Mäsové guľky v paradajkovej omáčke	13.035
36	Mäsové krokety	13.036
37	Mäsové placky zapekané	13.037
38	Mäsovo - zeleninový nákyp	13.038
39	Mäsový nákyp	13.039
40	Mäsový nákyp s cícerovou múkou	13.040

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Mletý rezeň so syrom *	13.041
42	Nemecký biftek	13.042
43	Pasta sciutta *	13.043
44	Plavnická roláda	13.044
45	Plnená paprika s paradajkovou omáčkou	13.045
46	Plnený kaleráb	13.046
47	Plnený kapustový list - v omáčke z kyslej smotany	13.047
48	Poľské zrazy *	13.048
49	Hovädzie placky so žltým hrachom	13.049
50	Rizoto s mäsom a zeleninou	13.050
51	Sedliacka pochúťka *	13.051
52	Sekaná pečienka	13.052
53	Sekaný rezeň v cestíčku *	13.053
54	Sekaný rezeň *	13.054
55	Syrové tajomstvo v cestíčku *	13.055
56	Šampiňónové fašírky s bravčovým mäsom *	13.056
57	Šampiňónové fašírky s kuracím mäsom *	13.057
58	Špagety po bolonsky	13.058
59	Špagety s mäsom a syrom	13.059
60	Štefanská sekaná pečienka	13.060
61	Švédske pagáčiky s jogurtovou omáčkou	13.061
62	Tekvicový nákyp	13.062
63	Varené párky jemné *	13.063
64	Záhradnícky sekaný rezeň	13.064
65	Zemiaková musaka	13.065
66	Zemiakové knedle plnené mäsom	13.066
67	Zemiaky roľnícke	13.067
68	Zemiaky štrasburské	13.068
69	Zemiaky zapekané s mäsom a karfiolom	13.069
70	Zemiaky zapekané so syrom a klobásou *	13.070
71	Zemiaky zapekané so syrom a šunkou	13.071
72	Zemiaky zapekané s mäsom a syrom	13.072
73	Račiansky opekáčik	13.073
74	Lasagne alla bolognese	13.074
75	Gnocchi s brokolicou a mortadellou	13.075
76	Gnocchi alla bolognese	13.076
77	Farfalle s lososovou omáčkou	13.077
78	Špagety s hovädzím mäsom, syrom a tomatom	13.078
79	Zemplínska plnená kapusta	13.079
80	Holandské klopsy	13.080

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
81	Hydinové guľky v cuketovo-paradajkovej omáčke *	13.081
82	Plnený baklažán	13.082
83	Pizza s kuracím mäsom a zeleninou	13.083
84	Pizza s kuracím mäsom, zeleninou a lečom	13.084
85	Pizza so zeleninou, šunkou a syrom	13.085
86	Pizza so šunkovou salámou	13.086
87	Pizza šunková - chladená *	13.087
88	Pizza hawai - chladená *	13.088
89	Pizza bryndzová so šunkou	13.089

13.001 - Bravčovinky

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg	1,5	1,28	1,5	1,28	2	1,7	2	1,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Horčica	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	75	85	
Hmotnosť spolu:	50	65	75	85	

Technologický postup:

Umyté, osušené mäso pomelieme na hrubo. Pridáme v mlieku namočené vytlačené pečivo, soľ a mletú červenú papriku. Všetko dobre premiešame, formujeme placky, ktoré pečieme v rúre na olejom vymastenom plechu. Bravčovinky podávame s horčicou a očistenou nakrájanou cibuľou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	173	723	9,63	0,00	11,6	7,2	39,6		1,40					1,5	0,80
B:	223	931	11,72	0,00	15,5	8,9	52,3		1,70					1,6	0,90
C:	274	1145	13,83	0,00	19,3	11,0	65,1		2,00					2,1	1,10
D:	328	1371	16,07	0,00	23,3	13,2	80,9		2,30					2,1	1,30

13.002 - Biftek ruský

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Smotana kyslá	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,9	1,9		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,3	9	0,4	12	0,5		
Pečivo	kg	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,2	1,2		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	1	1	1	1		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Koreňová zelenina	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	70	80
šťaťa :	70	90	110	130
Hmotnosť spolu:	120	150	180	210

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelie spolu v mlieku s namočeným pečivom, časťou očistenej cibule, pridáme soľ, vajcia, strúhanku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z masy formujeme bifteky, ktoré opečieme z oboch strán na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme zvyšnú časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme očistenú, na kolieska pokrájanú koreňovú zeleninu, ocot a opečené bifteky. Podlejeme vodou a dusíme 20 minút. Potom bifteky vyberieme, šťaťa zahutíme múkou opraženou nasucho, zalejeme mliekom, zjemníme smotanou, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme. Prelisujeme na bifteky.

Príloha: knedľa.

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:	192	804	11,03	0,00	10,5	12,9	41,7		1,50					2,7	0,90
B:	249	1041	13,58	0,00	13,6	17,4	55,2		1,90					4,0	1,30
C:	307	1285	16,16	0,00	16,7	22,3	62,1		2,20					4,3	1,60
D:	359	1501	18,58	0,00	19,6	26,2	76,7		2,60					5,5	1,90

13.003 - Bitky po kozácky

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	0,8	0,8	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	15	0,75	18	0,9		
Pečivo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,4	1,2	2	1,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	85	100	
Hmotnosť spolu:	55	70	85	100	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pomelieme spolu s v mlieku namočeným pečivom a časťou očistenej cibule. Pridáme soľ, vajcia, mleté čierne korenie, horčicu a všetko dobre premiešame. Mokrou rukou formujeme placky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pečieme v rúre z oboch strán.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, kolieska opraženej cibule, horčica.

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:	177	740	10,53	0,00	11,8	7,0	33,4		1,40					0,7	0,60
B:	223	933	12,90	0,00	15,0	8,9	46,3		1,70					1,1	0,80
C:	268	1120	15,17	0,00	18,2	10,6	54,5		2,00					1,5	1,00
D:	315	1316	17,46	0,00	21,2	13,2	65,2		2,40					2,0	1,30

13.004 - Cestovina zapečená s bravčovým mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	12	12		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	kg	10	0,5	15	0,75	18	0,9	20	1		
Mlieko	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	260	330	
Hmotnosť spolu:	180	220	260	330	

Technologický postup:

Na časti oleja zapeníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté, nahrubo pomleté mäso, osolíme a dusíme do polomäčka. Pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu, paradajkový pretlak, čierne mleté korenie a dodusíme. Cestovinu vyvaríme vo veľkom množstve osolenej vody, precedíme. Do vymasteného pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu uduseného mäsa so zeleninou. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	342	1431	13,89	0,00	13,2	41,4	108,5		1,70					7,7	0,70
B:	458	1916	18,47	0,00	18,0	54,7	154,1		2,30					12,1	1,00
C:	552	2310	22,41	0,00	22,6	63,7	198,3		2,90					15,8	1,30
D:	770	3222	29,71	0,00	27,6	99,1	245,3		3,70					18,7	1,50

13.005 - Cestovina zapečená so šunkou a zeleninou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	5	5	6	6	7	7	9	9		
Šunka dusená	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	6	6		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3,7	3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2		
Smotana kyslá	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	290	360	
Hmotnosť spolu:	200	250	290	360	

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok bez nálevu. Cestoviny uvaríme v osolenej vode, precedíme. Do vymasteneho pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu udusenej zeleniny a na rezance pokrúpanú šunku. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane. Posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	345	1444	15,72	0,00	11,9	42,8	151,0		1,70					21,8	1,30
B:	428	1790	19,02	0,00	15,4	52,0	192,4		2,10					29,5	1,80
C:	519	2171	22,98	0,00	19,6	61,0	266,0		2,60					36,8	2,30
D:	657	2748	29,08	0,00	24,4	78,1	344,6		3,20					54,9	3,00

13.006 - Cestovina zapekaná so šunkou

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	8	8	10	10		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	20	1	30	1,5	35	1,75	40	2		
Olej	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	3	3	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	245	300	
Hmotnosť spolu:	160	200	245	300	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme vodou, prelejeme časťou oleja a pridáme na zvyšnej časti oleja opraženú na kocky nakrájanú šunku. Podľa chuti osolíme, okoreníme čiernym mletým korením, urovnáme do olejom vymastených, strúhankou vysypaných pekáčov a krátko zapečieme. V mlieku rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme cestoviny a dopečieme ešte 20 minút. Krájame na štvorce.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	306	1279	12,88	0,00	10,0	40,7	41,0		1,10					0,2	0,10
B:	404	1689	16,15	0,00	13,7	53,4	59,5		1,40					0,2	0,10
C:	492	2060	18,91	0,00	17,1	65,0	69,1		1,70					0,3	0,10
D:	604	2529	23,10	0,00	20,5	80,9	81,4		2,10					0,3	0,20

13.007 - Cestovinový šalát

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg			4	4	5	5	6	6		
Cestovina	kg			6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks			24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Olej	kg			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajky	kg			2,5	2,25	2,5	2,25	3,5	3,15		
Paprika zelená	kg			2,5	1,88	2,5	1,88	3,5	2,63		
Jogurt biely 1,5%	kg			3	3	4	4	5	5		
Cibuľa	kg			0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85		
Syr tvrdý	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Uhorky šalátové	kg			1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		280	330	380	
Hmotnosť spolu:		280	330	380	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrájanú šunku, necháme vychladnúť. Očistené paradajky, papriku, uhorky, cibuľu a syr nakrájame. Uvarené vajcia nastrúhame na veľkom strúhadle. Cestoviny, opraženú šunku, zeleninu, vajcia, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom zriedeným s mliekom. Odporúčame podávať na večeru.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:															
B:	406	1699	17,63	0,00	13,8	51,4	124,6		1,80					36,0	1,00
C:	492	2057	21,37	0,00	17,6	60,5	153,5		2,00					36,4	1,00
D:	575	2406	24,94	0,00	21,2	69,4	174,8		2,50					50,7	1,50

13.008 - Čevabčiči *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,75	0,64	1	0,85		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Olej	kg	0,6	0,6	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1,5	1,27	3	2,55		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	55	65	75	
Hmotnosť spolu:	45	55	65	75	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, jemne zomelieme, pridáme očistenú nadrobno nakrájanú cibuľu, soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme malé valčeky, ktoré obalíme v múke. Pečieme v rúre, alebo konvektomate. Podávame s očistenou, nakrájanou cibuľou a horčicou alebo horčicovou omáčkou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	162	677	11,37	0,00	12,6	4,5	17,1		1,34					1,0	0,43
B:	310	1297	13,75	0,00	27,7	7,2	25,9		1,68					1,7	0,73
C:	384	1606	15,97	0,00	34,5	10,0	35,9		2,00					2,4	1,02
D:	440	1842	18,50	0,00	38,8	13,7	49,7		2,40					4,3	1,59

13.009 - Čufty na dalmátsky spôsob

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	5	0,25	8	0,4	12	0,6	15	0,75		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	1	0,85		
Paradajky	kg	0,5	0,45	0,9	0,8	1,2	1,08	1,5	1,35		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	2	1,5	2	1,5	2,5	1,75		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,5	0,45	0,5	0,45	0,6	0,54		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Citrony	kg	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	90
omáčka :	90	105	125	155
	50	70	80	90
Hmotnosť spolu:	190	245	285	335

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pomelieme na hrubo spolu s pečivom namočeným v mlieku, mierne osolíme, pridáme časť hladkej múky, vajcia, mletú rascu, červenú mletú papriku, všetko dobre premiešame a rozdelíme na rovnaké kúsky. Formujeme hrubšie bochničky - čufty, ktoré prudko opečieme na horúcom oleji a ukladáme do pekáča, podlejeme troškou vody a zakryté dusíme. Do výpeku pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, paradajkový pretlak, cukor, zaprášime zvyškom múky, zalejeme vodou. Varíme asi 30 minút, pridáme citrónovú šťavu, zjemníme kyslou smotanou, mliekom, dochutíme a prevaríme. Očistenú zelenú papriku nakrájame na rezance, podusíme na oleji, pridáme na rezance pokrúpané uhorky bez nálevu, hrášok bez nálevu a očistené, olúpané paradajky. Udusené zeleninu pridáme do pripravenej omáčky, ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, 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:	187	784	10,93	0,00	9,9	13,2	29,7		1,40					13,1	0,70
B:	260	1086	14,05	0,00	13,5	19,8	43,6		1,80					24,2	1,20
C:	310	1297	16,54	0,00	16,8	22,3	54,9		2,20					25,7	1,30
D:	378	1583	19,34	0,00	21,1	27,0	74,9		2,50					30,2	1,60

13.010 - Francúzske zemiaky *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	25	20	30	24	35	28	45	36		
Saláma mäkká	kg	5	4,75	6	5,7	7	6,65	8	7,6		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	35	1,75	40	2	45	2,25	50	2,5		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	2	2	3	3	3	3	3,5	3,5		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	350	
Hmotnosť spolu:	200	250	300	350	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme ošúpanú, na rezance pokrúpanú salámu, opečieme. Polovicu vajec uvaríme natvrdo, očistíme a nakrájame na rezance. Zemiaky, salámu, cibuľu, soľ, vajcia zmiešame a dávame na vymastený plech. Zalejeme mliekom a smotanou, do ktorej sme rozšľahali zvyšok vajec. Na zemiaky dáme maslo, 20 minút zapečieme a podávame.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	399	1671	14,96	0,00	17,4	42,3	117,1		2,40					25,2	6,60
B:	477	1994	17,84	0,00	20,7	50,8	141,2		2,90					30,2	7,90
C:	561	2348	20,78	0,00	24,7	59,3	167,2		3,30					35,3	9,20
D:	686	2870	24,53	0,00	28,7	76,2	200,5		4,20					45,3	11,80

13.011 - Špagety s bolonskou omáčkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Špagety	kg	6	6	7	7	8	8	8	8		
Olivový olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,5	0,7	0,6	1	0,9		
Zeler	kg	1,25	1	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Mrkva	kg	1,25	1	3,12	2,5	3,75	3	5	4		
Mlieko	l	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Paradajkový pretlak	kg	1	1	1	1	1,25	1,25	1,6	1,6		
Paradajky	kg	6	5,4	8	7,2	10	9	12,5	11,25		
Cesnak	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04		
Hovädzie zadné b. k.	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	290	350	
Hmotnosť spolu:	180	240	290	350	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušime a zomelieme. Cibuľu očistíme, nakrájame najemno a orestujeme na oleji a masle. K cibuli pridáme očistenú nastrúhanú mrkvu a zeler, pár minút opečieme a pridáme pomleté mäso. Zmes podusíme, okoreníme, osolíme, pridáme muškátový oriešok a zalejeme mliekom. Premiešame. Mlieko necháme vyvariť a pridáme nakrájane paradajky. Podľa potreby ešte podlievame vodou. Pred podávaním môžeme dochutiť parmezánom.

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:	260	1089	8,63	0,00	1,1	51,3	53,4		0,00					16,1	3,75
B:	310	1296	10,24	0,00	1,3	60,9	69,4		0,00					20,1	4,96
C:	359	1503	11,85	0,00	1,5	70,4	84,9		0,00					25,1	5,95
D:	377	1577	12,37	0,00	1,7	73,5	102,6		0,00					31,9	6,97

13.012 - Hašé z hovädzieho mäsa

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,5	0,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Strúhanka	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana kyslá	l	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	60	70	80	100	

Technologický postup:

Mäso vcelku umyjeme a uvaríme v slanej vode. Mäkké mäso vyberieme a zomelieme. Na oleji speníme očistenú, na jemno pokrýjanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, paradajkový pretlak zriedený s vodou, rozmiešame a povaríme. Pridáme pomleté mäso, strúhanku, smotanu, v ktorej rozšľaháme vajcia. Vymiešame na hladkú kašu. Zjemníme maslom, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, umytou posekanou petržlenovou vňaťou a 20 minút dusíme.

S hašé môžeme plniť slané palacinky alebo zemiakové placky.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

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:	109	456	10,79	0,00	5,3	4,3	13,2		1,20					2,6	0,30
B:	142	593	13,05	0,00	7,4	5,5	16,7		1,40					2,6	0,40
C:	173	723	15,51	0,00	8,9	7,4	20,6		1,70					3,1	0,50
D:	216	905	18,06	0,00	11,4	10,0	28,0		2,10					5,5	0,80

13.013 - Hovädzie karbonátky na smotane

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Smotana kyslá	l	1,8	1,8	2	2	2,25	2,25	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	16	0,8	18	0,9	20	1	22	1,1		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	1	1	0,8	0,8	0,95	0,95	0,95	0,95		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Pečivo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	70	80
štava :	70	80	110	120
Hmotnosť spolu:	120	140	180	200

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom, pridáme soľ, vajcia, majorán, dobre premiešame, formujeme karbonátky, ktoré obalíme v múke a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, nalejeme na karbonátky a spolu pečieme. Počas pečenia podlievame teplou vodou. Múku opražíme nasucho, rozriedime smotanou, nalejeme na karbonátky a ešte 20 minút pečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	163	684	13,29	0,00	6,4	12,7	34,6		1,40					1,3	0,80
B:	191	800	15,47	0,00	8,8	12,2	43,2		1,60					1,4	0,70
C:	223	934	18,04	0,00	10,2	14,4	52,6		1,90					1,8	0,90
D:	263	1101	20,62	0,00	12,7	16,1	62,2		2,20					2,0	1,00

13.014 - Kahirské špagety

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8,5	8,5		
Špagety	kg	4	4	6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	320	
Hmotnosť spolu:	180	240	280	320	

Technologický postup:

Cestovinu uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vodou a pomastíme malou časťou oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme nahrubo pomleté mäso, soľ, paradajkový pretlak, opražíme, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Pri podávaní cestovinu polejeme omáčkou a posypeme strúhaným syrom.

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:	258	1079	16,74	0,00	6,2	32,5	88,1		1,70					4,8	1,60
B:	378	1583	22,15	0,00	9,4	49,3	127,6		2,30					8,8	2,40
C:	450	1882	25,86	0,00	12,2	56,9	151,3		2,60					8,9	2,70
D:	527	2205	30,94	0,00	14,4	65,8	186,6		3,20					11,8	3,20

13.015 - Kapusta s mäsovými guľkami

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	5	0,25	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Ryža	kg	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	15	12		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	90	110	
šťava :	80	120	150	180	
Hmotnosť spolu:	135	190	240	290	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku a pomelieme. Na časti oleja speníme polovicu očistenej pokrájanej cibule, pridáme pomleté mäso, uvarenú vychladnutú ryžu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, vajcia, nové korenie a dobre premiešame. Vytvarujeme guľky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme zvyšok očistenej pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, paradajkový pretlak, očistenú na rezance pokrájanú kapustu a dusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, dochutíme cukrom a 20 minút ešte varíme. Podávame spolu s mäsovými guľkami.

Príloha: varené zemiaky.

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:	214	897	10,36	0,00	12,3	14,8	45,0		1,60					11,8	2,00
B:	282	1179	12,83	0,00	16,1	20,3	57,7		2,00					15,1	2,60
C:	343	1435	15,19	0,00	19,8	24,5	74,3		2,50					19,6	3,30
D:	416	1740	17,73	0,00	23,6	31,4	87,3		2,90					23,7	4,00

13.016 - Kapusta bulharská

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,1	0,08	0,1	0,08		
Kapusta hlávková	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	1,4	1,05	1,7	1,28	2	1,5		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Paradajky	kg	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6	5	4,5		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ocot	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	200	240	
Hmotnosť spolu:	120	140	200	240	

Technologický postup:

Umyté bravčové mäso pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, pokrújané mäso, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Očistenú umytú kapustu, zelenú papriku pokrájame na rezance, umytú očistenú mrkvu postrúhame nahrubo. Paradajky ošúpeme, pokrájame na kolieska, pridáme k udusenému mäsu. Zems dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a spolu dusíme do mäkka. Nakoniec prilejeme smotanu, v ktorej rozšľaháme múku opraženú nasucho, ocot a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	171	715	9,58	0,00	11,0	7,3	44,5		1,80					21,7	2,30
B:	220	919	11,62	0,00	14,7	9,0	59,0		2,20					28,7	3,00
C:	271	1135	13,71	0,00	18,3	11,3	73,1		2,60					36,0	3,80
D:	323	1352	15,81	0,00	21,9	13,7	86,4		3,10					43,3	4,60

13.017 - Kapusta plnená mäsom a ryžou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	14	0,7		
Ryža	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Kapusta hlávková	kg	9	7,2	11	8,8	12	9,6	14	11,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia plnenej kapusty :	60	80	100	120
kapusta so šťavou :	80	90	90	100
Hmotnosť spolu:	140	170	190	220

Technologický postup:

Kapustu očistíme, rozoberieme na listy, sparíme vriacou vodou a necháme vychladnúť.

Plnka: umyté mäso pomelieme s cibuľou, pridáme napoly uvarenú ryžu, vajcia, premiešame, dochutíme majoránom, čiernym mletým korením a osolíme.

Takto pripravenou plnkou naplníme kapustné listy, stočíme a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pridáme očistenú, nakrájanú cibuľu, opraženú na oleji, zvyšok kapusty nakrájanej na rezance a paradajkový pretlak, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusené zvitky vyberieme, šťavu a kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: varené zemiaky, chlieb.

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:	211	883	11,47	0,00	9,3	19,1	49,5		1,90					18,8	2,40
B:	275	1150	14,12	0,00	12,4	25,2	62,9		2,30					23,8	3,10
C:	334	1398	16,61	0,00	15,4	30,5	71,1		2,70					26,3	3,50
D:	422	1764	19,54	0,00	19,3	40,3	85,6		3,20					31,2	4,20

13.018 - Kapusta zapekaná

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			4,5	4,5	5	5	6	6		
Olej	kg			0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana kyslá	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Zemiaky	kg			20	16	26	20,8	30	24		
Cibuľa	kg			0,8	0,67	1,1	0,95	1,6	1,35		
Kapusta kyslá	kg			6	6	7	7	10	10		
Jablká	kg			2	1,3	3	1,95	4	2,6		
Soľ	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Paprika červená mletá	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		200	260	300	
Hmotnosť spolu:		200	260	300	

Technologický postup:

Na časti oleja opražíme časť očistenej nakrájanej cibule, pridáme umyté, nahrubo zomleté mäso, červenú mletú papriku, soľ, čierne mleté korenie a rascu. Podlejeme vodou a dusíme. Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Druhú časť cibule očistíme pokrájame speníme na oleji, pridáme kyslú kapustu, soľ, mleté čierne korenie a postrúhané jablká. Udušíme do mäčka. Do vymasteného, strúhankou vymasteného pekáča dáme vrstvu udusenej kapusty, vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a poslednú vrstvu kapusty. Zalejeme rozšľahanou smotanou a pečieme 30 minút. Podávame ako samostatný pokrm.

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:															
B:	362	1515	12,80	0,00	15,1	40,8	88,0		3,00					41,2	7,10
C:	457	1914	14,25	0,00	18,9	52,8	110,0		3,80					51,4	9,10
D:	545	2279	17,18	0,00	22,6	62,5	141,6		4,50					66,1	11,10

13.019 - Karbonátok pečený

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	15	0,75	20	1		
Olej	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	0,3	0,15	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Sendvič	kg	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	80	95	110	
Hmotnosť spolu:	60	80	95	110	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, každé zvlášť. Sendvič namočíme v mlieku a pomelieme spolu s mäsom a očistenou cibuľou. Osolíme, pridáme očistený prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, majorán, vajcia a múku. Masu dobre premiešame a formujeme rezne, ktoré obalujeme v strúhance a pečieme vo vymastenom pekáči.

Príloha: rôzne prívarky, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	175	732	8,50	0,00	10,0	12,5	32,2		1,10					0,4	0,50
B:	241	1007	10,40	0,00	14,1	17,8	43,9		1,40					0,8	0,80
C:	275	1152	11,86	0,00	16,0	20,5	53,8		1,60					1,2	1,00
D:	348	1456	14,85	0,00	19,9	26,9	64,2		2,00					1,3	1,30

13.020 - Karbonátok s ovsenými vločkami

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	17	0,85	20	1		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Ovsené vločky	kg	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	80	95	110	
Hmotnosť spolu:	60	80	95	110	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s očistenou cibuľou a ovsenými vločkami namočenými v mlieku. Pridáme soľ, čierne mleté korenie, majorán, múku, očistený prelisovaný cesnak a vajcia. Všetko spolu dobre vymiešame. Z masy formujeme karbonátky, ktoré obalujeme v strúhanke a pečieme pomaly vo vymastenom pekáči.

Príloha: zemiaková kaša, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové alebo zemiakové prívarky.

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:	185	772	11,45	0,00	10,1	11,5	30,3		1,60					0,5	0,80
B:	233	973	14,10	0,00	12,9	14,6	42,2		2,00					0,8	1,10
C:	290	1215	16,94	0,00	16,2	18,7	54,3		2,40					1,1	1,40
D:	345	1442	19,63	0,00	19,4	22,2	66,3		2,70					1,4	1,70

13.021 - Karbonátok so syrom *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,5	0,5	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,5	1,5		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	90	100	115	
Hmotnosť spolu:	65	90	100	115	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku a očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, očistený prelisovaný cesnak, postrúhaný syr, majorán, čierne mleté koreníe a podľa potreby strúhanku. Dobre premiešame. Formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a na oleji vyprážame. Pre MŠ karbonátky pečieme v rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové prívaroky, šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	199	834	12,00	0,00	13,1	8,9	73,4		1,30					0,4	0,40
B:	399	1668	15,73	0,00	32,5	12,0	128,2		1,60					0,6	0,60
C:	461	1928	18,24	0,00	36,8	15,6	134,7		1,90					0,6	0,70
D:	566	2370	22,05	0,00	45,1	19,7	194,9		2,30					1,1	1,00

13.022 - Karbonátok vyprážený *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg			2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg			4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Soľ	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Vajcia	ks			12	0,6	14	0,7	20	1		
Olej	kg			2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg			0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Pečivo	kg			1,3	1,3	1,4	1,4	1,7	1,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	95	115	
Hmotnosť spolu:		75	95	115	

Technologický postup:

V mlieku namočené pečivo spolu s umytým mäsom a očistenou cibuľou pomelieme. Pridáme soľ, očistený prelisovaný cesnak, mleté čierne koreníe, majorán, vajcia a múku. Masu dobre premiešame, formujeme karbonátky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame na horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, prívarky, šaláty z čerstvej zeleniny.

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:															
B:	393	1646	14,36	0,00	30,4	19,2	39,8		1,70					0,7	0,90
C:	451	1889	16,92	0,00	34,0	22,7	49,6		2,10					1,1	1,10
D:	544	2277	19,78	0,00	41,8	27,9	61,9		2,40					1,2	1,30

13.023 - Karfiol zapekaný s mletým mäsom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	8	6,8	10	8,5	13	11,05	16	13,6		
Bravčové plece b. k.	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	25	1,25	30	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	130	160	190	
Hmotnosť spolu:	90	130	160	190	

Technologický postup:

Očistený karfiol uvaríme v slanej vode, vyberieme a rozoberieme na ružičky. Mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a zomelieme. Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, osolíme a opečieme. Nakoniec do zmesi primiešame vajcia. Do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča vrstváme karfiol, vrstva mäsa a ukončíme vrstvou karfiolu. Povrch posypeme strúhankou, pokvapkáme maslom a zapečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zelelniny, 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:	123	515	7,80	0,00	7,2	6,0	36,2		1,10					24,9	1,90
B:	184	771	11,04	0,00	11,6	8,0	46,9		1,60					31,2	2,40
C:	209	875	12,79	0,00	12,5	9,9	59,3		1,90					40,4	3,10
D:	266	1112	15,76	0,00	15,4	14,2	73,7		2,30					49,8	3,90

13.024 - Kel plnený mäsom a cestovinou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks	8	0,4	11	0,55	14	0,7	16	0,8		
Cestovina	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,62	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Kel	kg	7,5	6	10	8	13	10,4	15	12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	115	150	190	245	
Hmotnosť spolu:	115	150	190	245	

Technologický postup:

Veľké kelové listy umyjeme, sparíme vriacou osolenou vodou a naklepeme.

Pripravíme si plnku: na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrújanú cibuľu, pridáme cestovinu, osolíme, opražíme, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. K podusenej cestovine pridáme umyté, zomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, majorán, vajcia a premiešame.

Kelové listy naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a v rúre udušíme do mäkka. Na časti oleja speníme polovicu očistenej pokrújanej cibule, pridáme zvyšný na rezance pokrújaný kel, soľ, čierne mleté korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Nakoniec zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a 20 minút varíme.

Upečené kelové zvitky vložíme do šľavy a podávame.

Príloha: varené zemiaky.

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:	174	726	8,90	0,00	9,0	12,8	98,5		2,00					25,6	2,70
B:	241	1009	11,84	0,00	12,6	18,4	132,6		2,60					34,3	3,60
C:	309	1293	14,85	0,00	16,1	24,0	171,3		3,30					44,4	4,70
D:	385	1610	17,37	0,00	19,1	33,3	199,3		3,90					51,3	5,40

13.025 - Kel plnený mäsom a ryžou *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Ryža	kg	1	1	1,3	1,3	1,7	1,7	2,2	2,2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1,2	1	1,3	1,1	1,5	1,34		
Kel	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	15	12		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,09	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	160	180	210	
Hmotnosť spolu:	140	160	180	210	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme umytú do polomäčka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, majorán, čierne mleté korenie, časť očistenej pokrájanej cibule a všetko dobre premiešame. Kelové listy zaparíme vriacou vodou, poukladáme na dosku dva na seba. Do stredu dáme pripravenú plnku a zabalíme. Na oleji opečieme očistenú, na drobno pokrájanú druhú časť cibule a zalejeme malým množstvom vody. Do takto pripraveného základu poukladáme vedľa seba plnené kelové listy a pomaly dusíme v rúre. Mäkký kel vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme zvyšok posekaných kelových listov, ktoré zvlášť udusíme. Dochutíme prelisovaným cesnakom a na kocky pokrájanou, opraženou slaninou. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

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:	194	811	11,30	0,00	9,8	13,7	101,8		2,00					18,7	2,90
B:	238	995	13,21	0,00	12,0	17,5	128,5		2,40					23,6	3,70
C:	285	1193	15,46	0,00	13,9	22,1	164,7		2,90					30,4	4,80
D:	338	1416	17,47	0,00	16,6	27,0	191,6		3,30					35,1	5,50

13.026 - Kel prekladaný

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Smotana kyslá	l	1	1	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	9	0,45	13	0,65	15	0,75	20	1		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	3,5	3,5	4	4		
Ryža	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Kel	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	14	11,2		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,52	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	240	280	
Hmotnosť spolu:	180	210	240	280	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pomelieme, pridáme očistenú pokrúpanú na oleji spenenú cibuľu, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, soľ, čierne mleté korenie, majorán a pomleté mäso. Podusíme. Ryžu preberieme, opláchneme a uvaríme v slanej vode. Kel očistíme, umyjeme, posekáme, uvaríme v slanej vode do polomäčka. Mrazený kel sparíme len horúcou slanou vodou. Do vymasteného pekáča kladieme postupne vrstvu kelu, ryže, mäsa a nakoniec vrstvu kelu. V mlieku a v smotane rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme pripravený kel. Pečieme v rúre asi 1 hodinu.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	277	1160	13,14	0,00	12,1	27,4	123,5		2,40					19,4	3,10
B:	365	1526	16,39	0,00	16,1	36,5	158,1		3,00					24,7	4,00
C:	455	1903	19,83	0,00	20,1	46,0	202,8		3,60					30,0	4,80
D:	533	2231	23,14	0,00	23,2	54,9	237,4		4,20					34,7	5,60

13.027 - Kelový karbonátok

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Kel	kg			6,5	5	8	6,4	9,5	7,3		
Soľ	kg			0,1	0,1		12	0,12	0,15		
Vajcia	ks			14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Múka hladká	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg			1,3	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1		
Cibuľa	kg			0,4	0,3	0,4	0,3	0,5	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Ovsené vločky	kg			0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5		
Cesnak	kg			0,15	0,12	0,15	0,12	0,15	0,12		
Pečivo	kg			1	1	1	1	1,2	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	95	115	
Hmotnosť spolu:		75	95	115	

Technologický postup:

Mäso umyjeme pod tečúcou vodou. Kel očistíme, umyjeme a uvaríme v slanej vode do polomäčka. Po vychladnutí mäso a kel zomelieme spolu s očistenou cibuľou, očisteným cesnakom a ovsenými vločkami. Pridáme vajcia, múku, navlhčené pečivo a časť strúhanky. Všetko dobre premiešame, dochutíme soľou a čiernym mletým korením. Z pripravenej masy formujeme karbonátky, ktoré obalujeme v druhej časti strúhanky. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: rôzne prívarky, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

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:															
B:	401	1677	9,21	0,00	30,8	21,1	93,2		1,30					8,9	2,80
C:	480	2007	11,17	0,00	36,8	25,0	116,5		1,60					11,2	3,50
D:	571	2391	13,37	0,00	43,2	31,3	134,3		1,90					12,8	4,10

13.028 - Klopsy na smotane

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,35	0,35	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,6	1,35	1,8	1,53	2	1,85		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,25	2,25		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	45	50	55
šťava :	50	70	90	100
Hmotnosť spolu:	90	115	140	155

Technologický postup:

Umyté mäso pomelieme, pridáme soľ, očistenú cibuľu a zľahka premiešame. Hmotu formujeme na klopsy (roztlačené guľky), ktoré jemne obalíme v múke a prudko opečieme na horúcom oleji z oboch strán. Opečené ukladáme do pekáča, podlejeme malým množstvom teplej vody a dáme dusiť do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme pokrúpanú cibuľu, pridáme zvyšnú časť múky, zalejeme mliekom a smotanou. Dochutíme bobkovým listom, soľou, mletým čiernym korením, ochucovadlom, citrónovou šťavou, horčicou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, cestovina, knedľa.

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:	209	876	12,20	0,00	11,8	6,9	36,9		1,40					2,1	0,70
B:	261	1094	14,80	0,00	13,6	9,2	52,9		1,80					3,3	0,90
C:	307	1284	17,10	0,00	15,9	11,6	68,9		2,00					4,1	1,10
D:	359	1501	19,90	0,00	18,2	13,6	84,9		2,20					5,0	1,70

13.029 - Koložvárska kapusta *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	6	6		
Saláma mäkká	kg	1,7	1,6								
Klobása	kg			2	1,9	2,2	2,1	2,5	2,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Ryža	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,35	0,5	0,37	0,6	0,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Kapusta kyslá	kg	6,5	6,5	8,5	8,5	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	170	220	290	
Hmotnosť spolu:	135	170	220	290	

Technologický postup:

Olej si rozdelíme na niekoľko častí. Na časti oleja pripravíme ryžu, ktorú udusíme. Očistenú nakrájanú cibuľu, opražíme na druhej časti oleja, pridáme umyté, nahrubo zomleté mäso, červenú mletú papriku, soľ, čierne mleté korenie a rascu. Podlejeme vodou a dusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme kyslú kapustu spolu s najkrájanou klobásou na kúsky. Pre deti MŠ použijeme pokrúpanú mäkkú salámu. Pekáče vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Postupne vrstváme kyslú kapustu, dusené mäso so šľavou a zvlášť udusenú ryžu. Poslednou vrstvou je kyslá kapusta. Zalejeme smotanou a pečieme asi 45 minút.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, chlieb.

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:	210	878	9,12	0,00	12,1	15,3	41,9		1,40					21,3	1,70
B:	261	1090	11,37	0,00	15,2	18,7	56,0		1,50					27,6	2,30
C:	314	1312	12,98	0,00	18,4	22,9	66,6		1,70					32,6	2,40
D:	385	1612	16,27	0,00	23,2	26,7	80,4		2,10					36,1	3,20

13.030 - Lečo s vajcom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,37	2	1,7		
Paradajky	kg	3,5	3,15	5	4,5	6	5,4	8	7,2		
Paprika zelená	kg	7,5	5,6	11	8,25	13	9,75	15	11,25		
Vajcia	ks	50	2,5	70	3,5	80	4	100	5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	150	180	220	
Hmotnosť spolu:	100	150	180	220	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú na rezance pokrúpanú papriku, soľ a dusíme do polomäkka. K polomäkkej paprike pridáme umyté, očistené, pokrúpané paradajky a dusíme asi 10 minút. Vajcia rozšľaháme, vlejeme do udusenej zeleniny a miešame ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	148	621	7,82	0,00	10,0	4,1	31,3		1,70					78,5	1,50
B:	243	1015	8,78	0,00	16,6	6,4	42,3		1,90					93,5	1,90
C:	296	1239	10,23	0,00	20,6	8,6	53,9		2,30					118,3	2,30
D:	380	1588	13,23	0,00	26,5	9,2	57,1		2,70					131,8	2,70

13.031 - Lečo s klobásou a vajcom *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Klobása	kg			3	2,85	4	3,8	5	4,75		
Šunka dusená	kg	2,5	2,5								
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	40	2	60	3	70	3,5	80	4		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1,5	1,37	2	1,7		
Paradajky	kg	2,5	2,25	4	3,6	5	4,5	6	5,4		
Paprika zelená	kg	7,5	5,6	11	8,25	13	9,75	15	11,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	95	150	170	210	
Hmotnosť spolu:	95	150	170	210	

Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú klobásu/šunku/ umyté papriky pokrájané na rezance, osolíme a dusíme do polomäčka. Pridáme umyté pokrájané ošupané paradajky a dusíme ešte asi 5 minút. Nakonec prilejeme rozšľahané vajcia a miešame minimálne 20 minút do zhutnutia.

Príloha: chlieb.

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:	148	621	7,82	0,00	10,7	4,6	29,5		1,20					73,6	1,60
B:	256	1071	8,78	0,00	21,3	6,6	44,9		2,00					109,1	2,40
C:	319	1333	10,95	0,00	26,4	8,3	55,7		2,50					130,0	3,00
D:	389	1627	13,09	0,00	32,6	9,8	64,8		3,00					150,6	3,50

13.032 - Mäsové guľky v kyslej kapuste

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Kapusta kyslá	kg	8	8	10	10	12	12	15	15		
Ryža	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Smotana kyslá	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	75	90
kapustový prívarok :	95	125	145	150
Hmotnosť spolu:	145	185	220	240

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, uvarenú vychladnutú ryžu, vajcia, čierne mleté korenie, osolíme a všetko dobre premiešame. Formujeme guľky, ktoré obaľujeme v múke. Pekáč vymastíme olejom, navrstvíme časť pokrúpanej kapusty, na ktorú poukladáme guľky, prikryjeme zvyšnou kapustou a dáme do rúry piecť. Prelejeme smotanou, v ktorej sme rozšľaháme paradajkový pretlak a pečieme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

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:	175	734	10,27	0,00	8,9	12,5	53,2		1,60					27,5	2,10
B:	223	933	11,81	0,00	11,4	17,1	68,3		1,90					34,7	2,70
C:	273	1143	14,18	0,00	14,4	20,2	82,2		2,20					41,3	3,20
D:	340	1424	17,04	0,00	17,5	26,6	102,5		2,70					52,4	4,10

13.033 - Mäsové gule na segedínsky spôsob

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	10	0,5	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Kapusta kyslá	kg	6	6	7	7	8	8	10	10		
Ryža	kg	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5		
Mlieko	l	8	8	9	9	9	9	10	10		
Smotana kyslá	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
kapustový prívarok :	150	170	200	210	
Hmotnosť spolu:	210	240	280	310	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme do polomäčka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, mleté čierne korenie a ochucovadlo. Formujeme guľky, ktoré dáme do cibuľového základu, pridáme červenú mletú papriku, zalejeme teplou vodou a dusíme do mäčka. Hotové guľky vyberieme, šľavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme mlieko, smotanu, očistený prelisovaný cesnak a 20 minút varíme. Nakoniec pridáme posekanú a zvlášť uvarenú kyslú kapustu. Do kapusty vložíme hotové mäsové guľky.

Príloha: knedľa.

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:	252	1055	14,23	0,00	14,3	16,0	143,7		2,10					21,0	1,60
B:	297	1242	16,28	0,00	17,8	17,1	164,3		2,40					24,4	1,90
C:	347	1452	18,40	0,00	20,3	21,8	173,6		2,80					28,2	2,20
D:	398	1666	20,68	0,00	23,9	24,0	198,9		3,10					34,9	2,70

13.034 - Mäsové guľky zapekané so zemiakmi a lečom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,7	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Zemiaky	kg	4,5	3,15	5	3,5	6	4,2	8	5,4		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	12	0,6	14	0,7	16	0,8	20	1		
Lečo	kg	3,6	3,6	4,5	4,5	5	5	6	6		
Ryža	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	180	220	
Hmotnosť spolu:	130	160	180	220	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme. Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrúšanú cibuľu, pridáme lečo bez nálevu a rozložíme na vymastený pekáč. Do pomletého mäsa pridáme vajcia, soľ, detskú krupicu a prelisované v šupke uvarené zemiaky. Všetko dobre premiešame. Tvoríme guľky, ktoré poukladáme do pekáča s lečom tak, aby medzi nimi ostala medzera na prisýpanie umytej ryže.

Podlejeme horúcou vodou v takom množstve, aby sa ryža uvarila a aby zostala aj šťava. Strúhaný syr sypeme na každú porciu zvlášť pri podávaní.

Príloha: varené zemiaky, chlieb.

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:	255	1067	12,45	0,00	13,3	20,8	81,1		1,80					16,0	1,40
B:	326	1364	15,06	0,00	17,3	26,8	97,0		2,20					20,8	1,70
C:	395	1652	17,61	0,00	21,2	32,4	111,6		2,60					23,6	2,00
D:	485	2030	20,91	0,00	25,7	41,3	143,0		3,10					31,9	2,80

13.035 - Mäsové guľky v paradajkovej omáčke

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cukor kryštalový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	2,7	2,7	3	3		
Škorica	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	95	105
omáčka :	110	130	150	170
Hmotnosť spolu:	170	205	245	275

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s časťou očistenej cibule, pridáme udusenú ryžu, vajcia, mleté čierne korenie, osolíme a zamiešame. Z masy tvoríme guľky, ktoré dáme do pekáča, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké guľky spojíme s omáčkou.

Omáčka: na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme múku a opražíme. Pridáme paradajkový pretlak, soľ, bobkový list, škoricu, cukor, nové celé korenie, rozriedime vodou a povaríme. Nakoniec zjemníme maslom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, knedľa.

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:	212	885	10,86	0,00	10,2	18,6	22,9		1,60					9,1	1,10
B:	288	1204	13,69	0,00	13,4	27,2	31,4		2,20					14,6	1,50
C:	356	1491	16,26	0,00	16,9	33,4	37,7		2,50					16,1	1,80
D:	454	1900	19,09	0,00	21,6	44,5	46,0		3,00					17,8	2,10

13.036 - Mäsové krokety

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	2,2	2,2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,3	3,3	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		
Olej	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Mlieko	l	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	60	70	80	100	

Technologický postup:

Umyté mäso vcelku pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme múku a opražíme. Múka zalejeme mliekom, rozšľaháme a uvaríme na hustú kašu. Pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, vajcia a podľa potreby strúhanku. Na doske formujeme malé krokety, ktoré na vymastenom pekáči rýchlo opečieme. Podlejeme vodou a pomaly dopekáme. Mäso dobre prepečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	246	1030	12,46	0,00	16,0	12,9	30,5		1,40					0,2	0,50
B:	318	1331	13,87	0,00	22,3	15,6	37,7		1,60					0,6	0,70
C:	367	1535	16,04	0,00	26,3	16,7	42,1		1,90					0,9	0,80
D:	422	1766	18,35	0,00	30,0	19,8	47,3		2,20					0,9	1,00

13.036 - Mäsové krokety

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	2,2	2,2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,3	3,3	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		
Olej	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Mlieko	l	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	60	70	80	100	

Technologický postup:

Umyté mäso vcelku pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme múku a opražíme. Múka zalejeme mliekom, rozšľaháme a uvaríme na hustú kašu. Pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, vajcia a podľa potreby strúhanku. Na doske formujeme malé krokety, ktoré na vymastenom pekáči rýchlo opečieme. Podlejeme vodou a pomaly dopekáme. Mäso dobre prepečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	246	1030	12,46	0,00	16,0	12,9	30,5		1,40					0,2	0,50
B:	318	1331	13,87	0,00	22,3	15,6	37,7		1,60					0,6	0,70
C:	367	1535	16,04	0,00	26,3	16,7	42,1		1,90					0,9	0,80
D:	422	1766	18,35	0,00	30,0	19,8	47,3		2,20					0,9	1,00

13.037 - Mäsové placky zapekané

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Vajcia	ks	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Sendvič	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	1,2	1	1,7	1,45	2,2	1,87	2,7	2,3		
Paprika čerstvá	kg	1,5	1,13	2	1,5	2,5	1,88	3	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	80	95	110	
Hmotnosť spolu:	60	80	95	110	

Technologický postup:

Mäso umyjeme pod tečúcou vodou a osušíme. Sendvič namočíme v mlieku a spolu z mäsom zomelieme. Pridáme vajcia, čierne mleté korenie a osolíme. Dobre premiešame. Zo zmesi formujeme placky, ktoré obalíme v hladkej múke a ukladáme do vymasteného pekáča. Medzi jednotlivé placky vkladáme očistenú pokrúpanú cibuľu a zelenú papriku. Podlejeme vodou a pečieme v rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, rôzne prívarky.

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:	219	915	12,29	0,00	13,2	12,5	47,5		1,40					1,2	0,60
B:	299	1251	15,52	0,00	18,4	17,6	63,3		1,80					1,7	0,90
C:	374	1564	18,87	0,00	22,6	23,3	79,9		2,10					2,2	1,20
D:	449	1877	22,21	0,00	26,8	29,1	96,8		2,50					2,7	1,50

13.038 - Mäsovo - zeleninový nákyp

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	35	1,75		
Olej	kg	0,35	0,35	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Karfiol	kg	0,7	0,6	1,2	1,02	1,7	1,45	2,3	1,96		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,1		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	9	7,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	105	130	165
Hmotnosť spolu:	80	105	130	165

Technologický postup:

Umyté mäso pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso a opražíme. Dochutíme soľou, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Koreňovú zeleninu a karfiol očistíme a pokrájame. Pripravenú zeleninu podusíme v malom množstve vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou a mliekom a uvaríme bešamel. Do vychladnutého bešamelu pridáme žltka, udusenú zeleninu, sterilizovaný hrášok bez nálevu a mäkké mäso. Pridáme posekanú petržlenovú vňať, muškátový orech, čierne mleté korenie a nakoniec tuhý sneh z bielkov. Masu dáme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom a pečieme asi 30 minút.

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

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:	176	737	9,70	0,00	11,4	8,2	97,7		1,60					14,6	1,60
B:	244	1021	12,48	0,00	15,9	11,8	148,8		2,20					21,9	2,40
C:	299	1250	15,59	0,00	19,4	14,3	186,4		2,70					27,7	3,00
D:	368	1541	19,12	0,00	24,2	17,1	229,9		3,30					35,6	3,80

13.039 - Mäsový nákyp

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Sendvič	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Mlieko	l	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	2,3	2,3		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Strúhanka	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	80	95	115	
Hmotnosť spolu:	65	80	95	115	

Technologický postup:

Umyté mäso pomelieme. Očistenú, nadrobno pokrújanú cibuľu speníme na časti oleja, pridáme pomleté mäso, soľ, mleté čierne korenie, opražíme, podlejeme vodou a podusíme. Sendvič nakrájame na plátky, navlhčíme mliekom, pomelieme a zmiešame s mäsom. Pridáme žltka, umytú posekanú petržlenovú vňať a zľahka vmiešame vyšľahaný sneh z bielkov. Dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, pokvapkáme maslom a upečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zelelniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	196	822	10,70	0,00	12,7	9,7	33,0		1,40					1,8	0,50
B:	255	1068	13,01	0,00	17,0	12,5	39,8		1,80					1,9	0,60
C:	316	1322	15,39	0,00	21,3	15,7	47,9		2,10					2,1	0,80
D:	390	1631	18,09	0,00	26,0	20,7	61,0		2,50					2,2	1,00

13.040 - Mäsový nákyp s cicerovou múkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,6	0,7	0,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Sendvič	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Mlieko	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	2,3	2,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Strúhanka kukuričná	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka cicerová	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	85	100	125	
Hmotnosť spolu:	70	85	100	125	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Očistenú nadrobno pokrúvanú cibuľu speníme na oleji a pridáme pomleté mäso. Mäso osolíme, opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Cicerovú múku zmiešame s mäsom, pridáme v mlieku namočený sendvič, žltky, umytú posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a zľahka vmiešame sneh z bielkov. Mäsovú masu rozotrieme do vymastených, kukuričnou strúhankou vysypaných pekáčov, pokvapkáme maslom a upečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	187	782	10,43	0,00	12,7	7,7	30,4		1,40					0,6	0,40
B:	232	972	12,62	0,00	16,0	9,6	36,1		1,70					0,6	0,50
C:	288	1207	14,87	0,00	20,2	11,8	44,3		2,00					0,8	0,60
D:	346	1446	17,37	0,00	23,9	15,2	56,4		2,30					0,9	0,70

13.041 - Mletý rezeň so syrom *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Vajcia	ks	8	0,4	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,8	0,68		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,35	0,35	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Cestíčko:											
Mlieko	l			1,2	1,2	1,75	1,75	3,5	3,5		
Múka hladká	kg			0,9	0,9	1,2	1,2	1,8	1,8		
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	65	90	110	130	

Technologický postup:

Umyté mäso zomelieme, pridáme postrúhaný syr, očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, mleté čierne korenie, vajcia a časť hladkej múky, osolíme a premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalujeme v múke a v cestíčku, ktoré si pripravíme z mlieka, múky a vajec. Rezne vyprážame v horúcom oleji (MŠ rezne obalíme v múke a pečieme vo vymastenom pekáči).

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	143	599	12,60	0,00	10,7	5,2	68,0		1,10					0,0	0,30
B:	353	1477	16,79	0,00	32,4	12,2	129,6		1,80					0,4	0,60
C:	409	1713	20,14	0,00	37,2	15,5	159,6		2,10					0,6	0,70
D:	502	2099	24,63	0,00	45,5	23,4	217,0		2,70					1,2	1,10

13.042 - Nemecký biftek

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,5	0,5	1,7	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7		
Vajcia	ks	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Pečivo	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kečup jemný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,4	0,37	0,4	0,37	0,8	0,74		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	95	120	140	
Hmotnosť spolu:	75	95	120	140	

Technologický postup:

Mäso vcelku umyjeme a pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku, pridáme očistenú cibuľu. Do zmesi pridáme vajcia, čierne mleté korenie, osolíme a dobre premiešame. Formujeme malé rezne, ktoré opekáme na horúcom oleji po oboch stranách. Takto opečené rezne ukladáme do vymasteného pekáča. Na každý rezeň dáme plátok syra, kečup a zapečieme v rúre 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	207	868	12,38	0,00	14,3	7,4	122,8		1,40					0,7	0,30
B:	358	1498	15,35	0,00	28,3	11,0	150,3		1,70					1,0	0,50
C:	408	1708	18,34	0,00	31,5	13,3	187,1		2,00					1,2	0,60
D:	456	1908	21,13	0,00	34,6	15,5	217,4		2,40					1,9	0,70

13.043 - Pasta sciutta *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3		
Špagety	kg	4	4	6	6	7	7	9	9		
Cibuľa	kg	1	0,8	1,2	1,03	1,5	1,35	1,8	1,53		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kečup jemný	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie oregáno	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	260	320	
Hmotnosť spolu:	160	220	260	320	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, cukor, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Slaninu pokrájame a opražíme. Pridáme kečup, dochutíme oregánom a zmiešame s uduseným mäsom. Zmes dusíme ešte 20 minút. Špagety uvaríme v slanej vode a opláchneme. Špagety podávame poliate mäsovou omáčkou a posypané strúhaným syrom.

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:	319	1334	15,66	0,00	13,1	33,6	93,0		1,70					3,6	1,60
B:	465	1945	20,95	0,00	18,9	51,3	126,4		2,30					6,2	2,30
C:	548	2291	24,43	0,00	22,7	59,6	143,9		2,70					7,7	2,80
D:	673	2816	29,59	0,00	26,9	75,8	185,0		3,20					9,7	3,50

13.044 - Plavnická roláda

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Mlieko	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,5	0,7	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Mrkva	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Kápie sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	25	1,25		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	70	90	110	130	

Technologický postup:

Umyté mäso pomelieme s pečivom namočeným v mlieku, pridáme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, 1/3 vajec, hladkú múku a dobre premiešame. Dosku posypeme strúhankou, na ktorej rozvalkáme obdĺžnik mäsa, naplníme plnkou a tvarujeme roládu. Hotovú roládu potrieme olejom, uložíme do vymasteného pekáča a pomaly pečieme. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou, prípadne horúcou vodou.

Plnka: Očistenú uvarenú vychladnutú mrkvu pokrújame na malé kocky, vložíme na rozpálený olej, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, strúhaný syr, nadrobno pokrúpanú sterilizovanú kápiu, soľ a rozšľahané vajcia. Pripravíme zeleninovú praženicu, ktorú necháme vychladnúť.

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:	176	735	11,62	0,00	9,9	9,3	40,8		1,50					3,7	0,80
B:	230	962	14,40	0,00	13,2	12,7	57,3		1,90					5,0	1,00
C:	277	1160	16,90	0,00	16,3	15,0	64,9		2,20					6,2	1,20
D:	331	1384	19,20	0,00	19,9	17,8	73,5		2,60					7,3	1,50

13.045 - Plnená paprika s paradajkovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,55	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	2,7	2,7	3	3		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paprika zelená	kg			10	7,5	12	9	15	11,25		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	90	110	125
omáčka :	110	130	140	160
Hmotnosť spolu:	160	220	250	285

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pomelieme. Pridáme soľ, mleté čierne koreníe, prebratú uvarenú vychladnutú ryžu, vajcia, očistenú nadrobno pokrújanú cibuľu, dobre premiešame a naplníme papriky. Zo zvyšku plnky tvoríme guľky, ktoré obalíme v múke a dáme variť do zriedeného paradajkového pretlaku. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre povaríme, pridáme k uvarenej plnenej paprike, dochutíme cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, knedľa.

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:	196	820	9,77	0,00	8,6	19,4	19,7		1,40					8,9	0,88
B:	296	1240	13,23	0,00	12,9	30,3	39,5		2,46					127,5	2,83
C:	373	1560	16,19	0,00	16,2	38,8	46,3		2,94					151,3	3,39
D:	451	1886	19,24	0,00	19,5	47,2	55,7		3,50					187,0	4,14

13.046 - Plnený kaleráb

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	4,5	4,5	5	5	6	6	7	7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04		
Kaleráb	kg	8	6,4	12	9,6	13	11,2	16	12,8		
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	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Mlieko	l	0,8	0,8	1	1	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Žemle	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,05	0,09	0,06	0,1	0,07	0,1	0,07		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	140	150	165
šťava :	50	70	80	90
Hmotnosť spolu:	150	210	230	255

Technologický postup:

Umyté mladé kaleráby očistíme, vnútro vydlabeme tak, aby steny kalerábu boli 1 cm hrubé. Naplníme plnkou.

Plnka: umyté mäso zomelieme, pridáme vajcia, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ a v mlieku namočenú žemľu.

Takto pripravené kaleráby poukladáme do vymasteného pekáča, pridáme rascu, vydlabanú časť kalerábov a prikryté dusíme v rúre.

Podľa potreby podlievame horúcou vodou. Po udusení kaleráby vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a zjemníme maslom. Podľa potreby šťavu zmixujeme alebo prelisujeme, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	182	762	9,95	0,00	11,3	9,3	50,1		2,00					15,3	1,70
B:	233	974	11,66	0,00	14,4	13,4	61,1		2,30					18,3	2,10
C:	279	1167	13,72	0,00	18,0	14,7	68,6		2,70					21,4	2,40
D:	345	1443	16,44	0,00	22,1	18,7	92,2		3,40					29,7	3,20

13.047 - Plnený kapustový list - v omáčke z kyslej smotany

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Smotana kyslá	l	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	5	0,25	6	0,35	7	0,4	8	0,5		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,07		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,08	0,1	0,08		
Kapusta hlávková	kg	12,5	10	17	13,6	21	16,8	25	20		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Ocot	l	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	65	85	100
omáčka :	70	90	120	150
Hmotnosť spolu:	115	155	205	250

Technologický postup:

Časť očistenej umytej kapusty rozoberieme na listy, ktoré sparíme vriacou vodou. Sparené listy naplníme plnkou a stočíme.

Plnka: umyté mäso pomelieme s časťou očistenej cibule a očisteného cesnaku. Pridáme do polomäčka udusenú ryžu, vajcia, mletú červenú papriku, čierne mleté korenie, osolíme a premiešame. Naplnené listy poukladáme do olejom vymasteného pekáča, mierne podlejeme vodou a udusíme do mäkka.

Na oleji speníme očistenú pokrýjanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, soľ, paradajkový pretlak, zvyšnú časť očistenej na rezance pokrývanej kapusty, opražíme, podlejeme vodou a udusíme. K mäkkej kapuste prilejeme smotanu, v ktorej sme rozšľahali hladkú múku.

Dochutíme cukrom, octom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: varené zemiaky.

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:	242	1011	9,25	0,00	14,8	16,6	64,2		1,80					26,9	3,10
B:	320	1340	12,07	0,00	18,6	24,3	87,9		2,40					36,7	4,30
C:	391	1634	14,65	0,00	22,3	30,4	108,6		3,00					45,0	5,30
D:	470	1968	17,25	0,00	27,1	36,6	129,5		3,50					53,9	6,30

13.048 - Poľské zrazy *

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Slanina údená	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks	10	0,55	15	0,75	20	1	25	1,25		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Žemle	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,8	0,68	1,1	0,95	1,5	1,27		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Sof	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia mäsa :	55	80	90	100
šťava :	60	70	80	90
Hmotnosť spolu:	115	150	170	190

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušime, pomelieme spolu s namočenou žemľou vo vode a časťou očistenej cibule. Pridáme sof, vajcia a mletú červenú papriku. Zmes dobre premiešame. Na navlhčenej doske formujeme valčeky, do ktorých zabalíme kúsky údenej slaniny a na časti oleja opečieme. Valčeky poukladáme do vymasteného pekáča. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, ktorú posypeme valčeky uložené v pekáči, podlejeme vodou a dusíme v rúre do mäčka. Udusené mäso (valčeky) vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ešte 20 minút varíme. Pri podávaní valčeky prelejeme šťavou.

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:	204	854	10,21	0,00	13,8	9,7	17,4		1,40					0,5	0,70
B:	280	1170	13,06	0,00	19,1	13,8	24,2		1,80					0,8	1,10
C:	349	1459	15,70	0,00	23,7	17,9	31,1		2,20					1,1	1,40
D:	418	1748	18,36	0,00	28,3	22,0	38,1		2,60					1,4	1,80

13.049 - Hovädzie placky so žltým hrachom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej s príchuťou masla	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Hrach žltý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Lečo	kg	1	1	2	2	3	3	4	4		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
omáčka :	45	65	80	100
Hmotnosť spolu:	79	105	126	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. Ochutíme čiernym korením, červenou paprikou a soľou. Z upraveného mäsa tvarujeme mokrou rukou placky, ktoré vložíme do vymasteného pekáča, pokropíme olejom a pečieme do zlatista. Hrach namočíme a uvaríme do mäkka. Po uvarení hrach scedíme a rozmixujeme na hladkú kašu. Lečo bez nálevu udusíme na oleji, pridáme k rozmixovanému hrachu, dochutíme majoránom, soľou a povaríme ešte 20 minút. Mäsové placky podávame preliate omáčkou.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	104	434	14,48	0,00	1,6	6,9	14,2		1,70					4,7	1,50
B:	139	580	17,78	0,00	2,1	10,7	21,1		2,30					9,2	2,30
C:	173	723	21,07	0,00	2,6	14,3	27,3		2,80					13,8	3,10
D:	227	948	25,53	0,00	3,2	21,1	37,9		3,60					18,4	4,60

13.050 - Rizoto s mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,75	1,3	1,1	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	9	9		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Kečup jemný	kg							2	2		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,25	0,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Koreňová zelenina	kg	5	4	7	5,6	8	6,4	9	7,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	330	
Hmotnosť spolu:	180	240	280	330	

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrúpané mäso, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, ochucovadlo a za občasného podlievania horúcou vodou dusíme do mäkka. Koreňovú zeleninu očistíme, pokrújame na kocky, uvaríme v malom množstve vody. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, zalejeme vodou, dusíme do mäkka. Uvarenú zeleninu spolu s ryžou a hráškom bez nálevu pridáme k mäsu, spolu spojíme. Hotové jedlo na tanieri posypeme umytou sekanou petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom. Stravníkom skupiny D pridávame kečup.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	396	1657	16,19	0,00	18,7	39,6	130,0		2,30					14,9	2,30
B:	516	2157	20,07	0,00	23,9	53,2	175,0		2,90					21,1	3,20
C:	601	2514	23,20	0,00	27,9	62,3	204,2		3,40					24,3	3,70
D:	746	3123	28,00	0,00	32,3	83,3	260,9		4,10					31,9	4,50

13.051 - Sedliacka pochúťka *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Klobása	kg			0,6	0,57	0,7	0,67	0,8	0,76		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,5	15	0,75	18	0,9		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	50	60	70
šťava :	35	50	60	70
Hmotnosť spolu:	80	100	120	140

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. K pomletému mäsu pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, vajcia, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, očistený prelisovaný cesnak a osolíme. Všetko dobre premiešame. Z masy na doske posypanej strúhankou formujeme rolády, ktoré naplníme klobásou, vložíme do olejom vymasteného pekáča a upečieme. Počas pečenia podľa potreby podlievame horúcou vodou. Upečené rolády vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú zalejeme vodou, precedíme a varíme ešte 20 minút. Pokrájané rolády polievame šťavou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, prívarky.

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:	149	623	10,37	0,00	10,6	3,0	13,4		1,20					0,5	0,20
B:	192	803	12,53	0,00	13,6	4,9	18,6		1,40					0,8	0,40
C:	236	987	14,95	0,00	17,0	5,8	22,9		1,70					0,9	0,40
D:	288	1203	17,16	0,00	21,0	7,6	28,1		2,00					1,1	0,50

13.052 - Sekaná pečienka

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Pečivo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l	0,75	0,75	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,08	0,06	0,1	0,08		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	85	100	
Hmotnosť spolu:	50	70	85	100	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku. Pridáme očistenú cibuľu a cesnak. Osolíme, pridáme vajcia, časť strúhanky, mleté čierne koreníe a majorán. Masu dobre premiešame. Múku zmiešame s časťou strúhanky, na doske formujeme valčeky, ktoré obalujeme v pripravenej múke, a ukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pečieme v rúre. Upečenú pečienku pokrájame na porcie.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, prívarky.

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:	167	697	10,69	0,00	9,5	9,4	23,9		1,20					0,6	0,30
B:	228	954	13,39	0,00	12,8	14,6	33,0		1,50					0,9	0,50
C:	280	1173	15,89	0,00	15,9	18,1	39,7		1,80					1,0	0,60
D:	340	1422	18,26	0,00	19,9	21,8	48,4		2,10					1,2	0,70

13.053 - Sekaný rezeň v cestíčku *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg			2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Vajcia	ks			8	0,4	12	0,6	16	0,8		
Cibuľa	kg			0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Múka hladká	kg			0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cestíčko:											
Múka hladká	kg			0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks			18	0,9	20	1	25	1,25		
Mlieko	l			0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Olej	kg			2,8	2,8	3	3	3,3	3,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		80	95	110
Hmotnosť spolu:		80	95	110

Technologický postup:

Mäso umyeme vcelku, osušíme a pomelieme. Pridáme očistenú cibuľu, vajcia, soľ, časť múky, strúhanku, mlieko a čierne mleté korenie. Dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme rezne, ktoré obalíme v múke a cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, vajec a mlieka (vajcia rozšľaháme v mlieku, pridáme múku, dochutíme soľou, nakoniec cestíčko precedíme). Obalené rezne po oboch stranách vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:															
B:	393	1644	14,41	0,00	36,0	13,1	38,8		1,80					0,4	0,60
C:	436	1824	17,06	0,00	39,3	15,6	48,0		2,10					0,5	0,70
D:	498	2084	20,18	0,00	44,5	20,6	63,5		2,50					0,8	0,90

13.054 - Sekaný rezeň *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Vajcia	ks	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1		
Olej	kg	0,5	0,5	2,5	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka sójová	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Strúhanka	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	75	90
Hmotnosť spolu:	50	65	75	90

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, hladkú múku, strúhanku, mlieko, čierne mleté korenie, rascu a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme rezne hrubé asi 1 cm, ktoré obalíme v múke a strúhanke. Rezne vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. V MŠ pečieme vo vymastenom pekáči v rúre.

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

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:	201	841	10,98	0,00	11,5	8,5	21,9		1,20					0,3	0,40
B:	418	1748	13,57	0,00	32,7	12,0	28,7		1,60					0,4	0,60
C:	483	2019	15,78	0,00	36,9	13,7	33,3		1,80					0,5	0,70
D:	564	2361	18,50	0,00	42,9	18,7	43,6		2,20					0,7	0,90

13.055 - Syrové tajomstvo v cestíčku *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			4	4	5	5	6	6		
Vajcia	ks			8	0,4	12	0,48	15	0,75		
Cibuľa	kg			0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32		
Múka hladká	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Syr tvrdý	kg			3	3	3,5	3,5	3,5	3,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cestíčko:											
Múka hladká	kg			0,7	0,7	1	1	1,8	1,8		
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		
Mlieko	l			1,2	1,2	1,8	1,8	3	3		
Olej	kg			3	3	3,3	3,3	3,5	3,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		80	95	110	
Hmotnosť spolu:		80	95	110	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme nastrúhaný syr, očistenú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, vajcia, časť hladkej múky a mlieko. Dobré premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalujeme v múke a potom v cestíčku (vajcia rozšľaháme v mlieku, počas šľahania pridáme múku, dochutíme soľou, nakoniec cestíčko precedíme). Rezne vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:															
B:	473	1981	17,73	0,00	45,3	10,2	321,9		1,50					0,4	0,50
C:	545	2281	21,70	0,00	51,6	13,6	382,7		1,90					0,5	0,60
D:	599	2507	25,55	0,00	56,1	21,7	405,1		2,40					0,7	0,90

13.056 - Šampiňónové fašírky s bravčovým mäsom *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			5	5	6	6	7	7		
Šampiňóny čerstvé	kg			8	6,8	9	7,65	10	8,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks			15	0,75	20	1	25	1,25		
Olej	kg			2,3	2,3	2,8	2,8	3,2	3,2		
Strúhanka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vegeta bez glutamanu	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cesnak	kg			0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		95	115	125	
Hmotnosť spolu:		95	115	125	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušime a pomelieme. Umyté, očistené šampiňóny oblanžirujeme v slanej vode. Vyberieme, necháme vychladnúť a zomelieme. Na časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu a pridáme umyté mleté mäso. Mäso dochutíme soľou, ochucovadlom, čiernym mletým korením, pridáme červenú mletú papriku, vajcia, prelisovaný cesnak a časť strúhanky. Z masy formujeme fašírky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:															
B:	393	1646	12,31	0,00	31,4	15,0	33,7		2,20					4,1	1,70
C:	486	2035	15,15	0,00	38,2	19,9	43,7		2,70					5,3	2,10
D:	569	2381	17,94	0,00	40,4	24,7	52,2		3,20					6,2	2,50

13.057 - Šampiňónové fašírky s kuracím mäsom *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg			5	5	6	6	7	7		
Šampiňóny čerstvé	kg			10	8,5	11	9,35	12	10,2		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks			10	0,5	15	0,75	20	1		
Olej	kg			2,3	2,3	2,8	2,8	3,2	3,2		
Strúhanka	kg			0,5	0,5	0,8	0,8	1,1	1,1		
Mlieko	l			0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,5	1,25	2	1,7		
Sendvič	kg			1	1	1,5	1,5	2	2		
Paprika červená mletá	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Strúhanka	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cesnak	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	110	120	
Hmotnosť spolu:		90	110	120	

Technologický postup:

Umyté a očistené šampiňóny oblanžirujeme v osolenej vode, necháme odkvapkať, dáme na cibuľovo - paprikový základ a dusíme domäkka. Vychladnuté zomelieme spolu s umytým mäsom, sendvičom namočenom v mlieku. Pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, soľ, ochucovadlo a časť strúhanky. Formujeme fašírky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:															
B:	392	1639	13,98	0,00	24,5	21,5	35,1		2,20					4,0	2,10
C:	493	2061	18,56	0,00	30,1	29,5	47,9		2,80					5,2	2,60
D:	587	2458	24,76	0,00	31,4	37,9	61,3		3,50					6,0	3,20

13.058 - Špagety po bolonsky

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Špagety	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,5	0,7	0,6	1	0,9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Hovädzie zadné b. k.	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,08	0,15	0,1	0,2	0,16		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Kečup jemný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Paradajkový pretlak	kg	1,6	1,6	2	2	2,6	2,6	3,6	3,6		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	320	
Hmotnosť spolu:	180	240	280	320	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pomelieme. Cibuľu očistíme pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, paradajkový pretlak, osolíme, podlejeme vodou a podusíme. Do uduseného mäsa pridáme kečup. Špagety uvaríme v slanej vode s troškou oleja. Uvarené prepláchneme vlažnou vodou a scedíme.

Pred podávaním špagety polejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom a umytou posekanou bazalkou.

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:	361	1509	15,35	0,00	11,0	48,4	126,1		1,70					5,4	2,20
B:	484	2027	20,10	0,00	15,4	64,3	156,8		2,20					6,8	2,90
C:	566	2368	23,86	0,00	18,8	72,9	193,8		2,60					8,7	3,30
D:	658	2753	28,24	0,00	22,8	82,2	251,7		3,10					11,9	3,80

13.059 - Špagety s mäsom a syrom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Špagety	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Bravčové stehno	kg	4	4	6	6	7	7	8	8		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Kečup jemný	kg	0,9	0,9	1,5	1,5	2,1	2,1	3	3		
Cibuľa	kg	0,3	0,2	0,5	0,42	0,6	0,5	0,7	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	230	270	310	
Hmotnosť spolu:	175	230	270	310	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme nahrubo. Cibuľu očistíme pokrájame speníme na oleji a pridáme pomleté mäso. Do mäsa pridáme červenú mletú papriku, osolíme, podlejeme vodou a podusíme. Do uduseného mäsa pridáme kečup a varíme ešte 20 minút. Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme vlažnou vodou, scedíme a pomastíme rozpusteným maslom. Premiešame s uduseným mäsom a šľavou. Každú porciu pred podávaním posypeme strúhaným syrom.

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:	339	1419	15,40	0,00	12,9	39,2	116,9		1,40					1,0	1,60
B:	461	1929	21,20	0,00	18,3	51,5	148,5		2,00					1,8	2,10
C:	554	2316	24,80	0,00	23,1	60,0	177,6		2,30					2,4	2,50
D:	651	2722	29,07	0,00	26,2	72,7	210,5		2,70					3,3	2,90

13.060 - Štefanská sekaná pečienka

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Sendvič	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	9	0,45	11	0,55	14	0,7	17	0,85		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	25	1,25	32	1,6		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Múka sójová	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	85	110	125	
Hmotnosť spolu:	65	85	110	125	

Technologický postup:

Mäso umyje vcelku, osušíme, zomelieme spolu so sendvičom namočenom v mlieku. Pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, soľ, sójovú múku, majorán, strúhanku a dobre premiešame. Formujeme rolády, ktoré plníme vajcami uvarenými natvrdo. Pripravenú roládu dáme do vymasteného pekáča a upečieme v rúre. Počas pečenia podľa potreby povrch rolády polievame výpekcom. Upečené mäso krájame na porcie. Šťavu zaprášime múkou opraženou nasucho, ktorú zalejeme vodou, dochutíme soľou, varíme ešte 20 minút a precedíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	183	766	11,99	0,00	10,5	10,5	31,1		1,40					0,1	0,40
B:	248	1036	15,04	0,00	13,8	13,8	42,0		1,80					0,3	0,60
C:	296	1240	17,58	0,00	17,6	17,2	46,6		2,10					0,3	0,70
D:	360	1506	20,54	0,00	20,5	21,5	59,4		2,50					0,4	0,80

13.061 - Švédske pagáčiky s jogurtovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6		
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	17	0,85	22	1,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5		
Smotana kyslá	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Omáčka:											
Horčica	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,1	0,4	0,13	0,4	0,13		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Jogurt biely 1,5%	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	90	100
omáčka :	40	55	70	70
Hmotnosť spolu:	100	130	160	170

Technologický postup:

Vcelku umyté mäso jemne pomelieme, pridáme strúhanku navlhčenú mliekom, smotanu a vajcia. Cibuľu očistíme pokrájame a opražíme na masle, pridáme horčicu a osolíme. Masu dobre vymiešame a formujeme ploché pagáčiky, ktoré dáme do vymasteného pekáča a upečieme v rúre.

Omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou jemne nakrájanou cibuľou, očisteným prelisovaným cesnakom, cukrom, citrónovou šťavou a soľou.

Pagáčiky podávame poliate jogurtovou omáčkou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	188	786	11,60	0,00	11,0	10,1	71,5		1,30					2,1	0,50
B:	249	1043	14,18	0,00	15,1	13,5	92,7		1,60					2,9	0,70
C:	308	1288	16,63	0,00	19,1	16,6	109,1		2,00					3,5	0,90
D:	368	1541	19,64	0,00	22,6	20,6	132,8		2,30					3,9	1,00

13.062 - Tekvicový nákyp

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Tekvica	kg	10	6,5	12	7,8	15	9,75	20	13		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,14	0,12	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,45	0,6	0,51	1	0,85		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Prášok do pečiva	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka polohrubá	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	180	240	
Hmotnosť spolu:	120	150	180	240	

Technologický postup:

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Očistenú postrúhanú tekvicu zmiešame so šunkou nakrájanou na kocky. Pridáme žltka, olej, mlieko, soľ, očistený cesnak a pokrúpanú cibuľu. Polohrubú múku preosejeme a zmiešame s práškom do pečiva. Pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať a zľahka premiešame s vyšľahanými bielkami. Vylejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a upečieme. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové 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:	201	841	11,06	0,00	10,5	14,6	133,4		1,20					9,0	2,10
B:	278	1163	14,63	0,00	14,3	21,3	165,8		1,60					10,8	2,70
C:	353	1477	18,17	0,00	18,2	27,5	198,8		2,00					14,0	3,40
D:	434	1817	21,89	0,00	22,1	34,8	236,2		2,50					18,6	4,50

13.064 - Záhradnícky sekaný rezeň

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Zelenina mrazená	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,15	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,45		
Strúhanka	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	2	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	85	100	115	
Hmotnosť spolu:	70	85	100	115	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku a pomelieme. Pridáme rozmrazenú zeleninu, časť strúhanky a vajcia. Osolíme, pridáme čierne mleté korenie, očistenú, pokrájanú cibuľu a premiešame. Z hmoty formujeme rezne, ktoré obalujeme v strúhanke. Rezne uložíme do olejom vymasteného pekáča, potrieme olejom a v rúre upečieme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	195	816	11,07	0,00	12,3	9,3	28,1		1,70					6,2	1,80
B:	247	1033	13,36	0,00	16,0	11,5	35,5		2,00					7,3	2,10
C:	298	1248	15,63	0,00	19,7	13,7	41,8		2,40					8,4	2,50
D:	341	1428	17,92	0,00	22,4	15,9	48,8		2,70					9,6	2,80

13.065 - Zemiaková musaka

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	25	20	30	24	35	28	40	32		
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	18	0,9	20	1		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	260	300	350	
Hmotnosť spolu:	200	260	300	350	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Uvarené očistíme a pokrájame na plátky. Mäso umyjeme, osušime a pomelieme. Na časti oleja oparážime očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, čierne mleté korenie, červenú mletú papriku a dusíme do mäkka. Do uduseného mäsa pridáme paradajkový pretlak a krátko podusíme. Pekáč vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Do pekáča vrstevíme zemiaky, mäsovú zmes a zemiaky. Vrch zalejeme zálievkou z mlieka, smotany, vajec a syra, zapečieme 30 minút. Podávame ako hlavné jedlo.

Príloha: 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:	334	1397	17,62	0,00	8,2	43,5	106,3		3,40					26,0	6,60
B:	403	1687	21,14	0,00	10,2	52,2	141,5		4,00					31,1	8,00
C:	486	2032	24,95	0,00	13,4	61,0	186,6		4,70					36,4	9,30
D:	572	2393	28,81	0,00	16,6	70,8	231,5		5,40					42,1	10,70

13.066 - Zemiakové knedle plnené mäsom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	1,3	1,2	1,8	1,3	2,3	1,9	3,3	2,8		
Zemiaky	kg	13	10,4	20	16	26	20,8	30	24		
Krupica	kg	1,15	1,15	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Múka hrubá	kg	2,1	2,1	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	15	0,75	18	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	0,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	260	280	
Hmotnosť spolu:	160	230	260	280	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a zomelieme. Časť cibule očistíme, pokrájame nadrobno a speníme na oleji, pridáme mäso a dusíme do mäkka tak, aby sa šťava odparila. Zemiaky očistíme, umyjeme a uvaríme v šupke. Ošúpané zemiaky zomelieme, pridáme hrubú múku, krupicu, soľ, vajcia a vypracujeme cesto. Cesto vyvaľkáme, pokrájame na štvorce a naplníme mäsom, zabalíme. Knedle varíme asi 10 - 12 min. Zvyšnú časť cibule očistíme, pokrájame, speníme na zvyšnej časti oleja a polievame ňou knedle na tanieri.

Príloha: kyslá kapusta dusená.

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:	368	1541	13,28	0,00	12,7	47,6	36,3		2,40					13,3	4,30
B:	510	2135	17,47	0,00	16,3	69,5	50,9		3,30					20,2	6,50
C:	620	2596	20,79	0,00	19,8	84,9	64,6		4,10					26,4	8,30
D:	721	3016	24,23	0,00	22,3	100,0	77,4		4,80					30,7	9,80

13.067 - Zemiaky roľnícke

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	30	1,5	40	2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Smotana kyslá	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,4	1,2	1,5	1,27		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Zemiaky	kg	20	16	24	19,2	29	23,2	32	25,6		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	330	
Hmotnosť spolu:	190	250	300	330	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a pokrájame na plátky. Mäso umyjeme a pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, sterilizované lečo bez nálevu, osolíme a podusíme. Udusenú zmes premiešame s pokrúpanými zemiakmi, urovnáme do vymasteného pekáča a zapečieme. Po zapečení zalejeme mierne osolenou smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia. Dopečieme ešte 20 minút. Upečené zemiaky pokrájame na kocky a na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Príloha: 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:	330	1382	13,72	0,00	13,7	35,1	94,3		3,00					27,3	5,50
B:	409	1713	16,74	0,00	17,8	42,2	123,6		3,70					33,6	6,60
C:	495	2071	19,80	0,00	21,7	51,0	144,4		4,40					41,0	8,00
D:	570	2386	23,02	0,00	26,1	56,4	173,5		5,00					46,2	8,80

13.068 - Zemiaky štrasburské

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šunka dusená	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	18	0,9	24	1,2	28	1,4	36	1,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,4	1,2	1,5	1,37		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Zemiaky	kg	20	16	24	19,2	29	23,2	33	26,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	290	330	
Hmotnosť spolu:	180	240	290	330	

Technologický postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a pokrájame na plátky. Na časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, najemno pokrájanú šunku a podusíme. Pred koncom pridáme očistený prelisovaný cesnak. Do vymasteného pekáča dáme vrstvu zemiakov, osolíme, pridáme časť udusenej šunky a strúhaného syra. Vrstvy striedame tak, aby navrchu boli zemiaky. Paradajkový pretlak rozmiešame s vodou, pridáme soľ, rozšľahané vajcia a nalejeme na zemiaky. Zemiaky posypeme zvyškom strúhaného syra, pokvapkáme maslom a upečieme.

Príloha: 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:	313	1308	13,77	0,00	11,7	35,2	120,1		2,40					21,7	5,40
B:	390	1632	17,15	0,00	15,3	42,4	149,0		2,90					26,3	6,50
C:	480	2007	20,87	0,00	19,3	51,4	189,4		3,50					32,0	7,90
D:	558	2335	24,34	0,00	23,1	58,6	219,3		4,10					36,7	9,00

13.069 - Zemiaky zapekané s mäsom a karfiolom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	20	16	26	20,8	29	23,2	33	26,4		
Karfiol	kg	3,5	2,98	4	3,4	4,5	4,27	5	4,25		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Vajcia	ks	16	0,8	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	350	
Hmotnosť spolu:	190	250	300	350	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Zemiaky očistíme, umyjeme a uvaríme v šupke, vychladnuté ošúpeme a pokrájame na plátky. Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode a rozoberieme na ružičky. Do olejom vymasteného pekáča ukladáme striedavo vrstvu zemiakov, vrstvu mäkkého mäsa, vrstvu karfiolu. Končíme vrstvou zemiakov. Zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a necháme zapiecť. Na povrch poukladáme kúsky masla.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	300	1257	11,02	0,00	11,3	35,5	68,9		2,70					30,9	6,00
B:	386	1614	13,45	0,00	14,6	46,1	89,1		3,40					38,7	7,80
C:	454	1900	16,14	0,00	18,3	51,7	105,7		4,00					44,8	8,70
D:	530	2216	18,81	0,00	22,2	58,7	121,0		4,60					48,9	9,80

13.070 - Zemiaky zapekané so syrom a klobásou *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	16	12,8	22	17,6	27	21,6	32	25,6		
Klobása	kg			3,2	3,04	4,5	4,27	5	4,75		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	40	2		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		
Syr tvrdý	kg	2,5	2,5	3,2	3,2	4,5	4,5	5	5		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Šunka dusená	kg	2,5	2,5								

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	290	330	
Hmotnosť spolu:	180	230	290	330	

Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, ošúpeme, pokrájame na plátky a osolíme. Do olejom vymasteného pekáča kladieme striedavo vrstvu zemiakov, očistenej pokrájanej klobásy a vrstvu postrúhaného syra. Vrchnú vrstvu tvoria zemiaky. Zalejeme v mlieku rozšľahaným vajcami, poukladáme plátky masla a posypeme syrom. Zapečieme v rúre.

Príloha: 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:	391	1634	14,17	0,00	23,8	28,2	303,8		2,20					15,9	4,10
B:	507	2120	18,29	0,00	30,0	38,5	388,7		3,00					21,9	5,70
C:	657	2750	24,68	0,00	39,6	47,5	536,5		3,80					26,9	6,90
D:	766	3207	28,34	0,00	45,9	56,4	608,2		4,40					31,9	8,20

13.071 - Zemiaky zapekané so syrom a šunkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	25	20	30	24	34	27,2	38	30,4		
Šunka dusená	kg	3	2,85	4	3,8	5	4,75	6	5,7		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Sof	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Vajcia	kg	18	0,9	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4,5	4,5		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2,5	2,5	4	4		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Uhorky sterilizované	kg	1,3	1,17	1,5	1,35	1,7	1,53	2	1,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	290	330	
Hmotnosť spolu:	190	250	290	330	

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme na rezance nakrájanú salámu a udusíme. Uvarené zemiaky v šupke ošupeme a pokrújame na plátky. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou a rozložíme vrstvu pokrúpaných zemiakov, vrstvu udusenej salámy, pokrúpaných uhoriek a navrch dáme zemiaky. Pokvapkáme roztopeným maslom, posypeme syrom, zalejeme mliekom s rozšľahanými vajcami, osolíme, pridáme mleté čierne korenie a upečieme.

Príloha: 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:	341	1426	13,48	0,00	10,7	44,0	196,9		2,50					32,3	6,70
B:	435	1822	17,58	0,00	15,2	52,8	272,4		3,10					38,7	8,00
C:	543	2274	23,24	0,00	20,9	60,7	402,0		3,60					43,9	9,10
D:	673	2816	30,37	0,00	28,2	69,0	585,8		4,20					49,3	10,30

13.072 - Zemiaky zapekané s mäsom a syrom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	22	17,6	26	20,8	30	24	36	28,8		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,8	0,7	0,8	0,7	1	0,85	1	0,85		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	20	1	15	1,25	30	1,5	35	1,75		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	270	300	330	
Hmotnosť spolu:	190	270	300	330	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrúvanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, osolíme, podlejeme vodou a udusíme. V šupke uvarené, očistené zemiaky pokrújame na plátky. Pekáč vymastíme zvyšnou časťou oleja, rozložíme vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a vrchnú vrstvu zemiakov. Pokvapkáme maslom, posypeme strúhaným syrom, zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a upečieme.

Príloha: 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:	352	1472	14,51	0,00	14,3	38,1	210,8		2,90					22,6	5,80
B:	444	1856	18,39	0,00	19,5	45,1	273,5		3,50					26,5	6,90
C:	512	2143	21,59	0,00	22,4	52,1	336,2		4,00					30,7	7,90
D:	608	2543	24,96	0,00	26,6	62,3	399,7		4,70					36,6	9,50

13.073 - Račiansky opekáčik

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	7	7	9	9	10	10	11	11		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,7	1,45	2,5	2,13	4,5	3,83		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,9	0,9	1,1	1,1		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Horčica	kg	0,7	0,7	1,15	1,15	1,7	1,7	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	56	63	70
šťava :	17	24	42	60
Hmotnosť spolu:	65	80	105	130

Technologický postup:

Bravčové plecko umyjeme vcelku, osušime, zomelieme s časťou očistenej cibule, pridáme soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme malé valčeky alebo placky, ktoré obalíme v hladkej múke a opekáme 20 minút v horúcom oleji.

Príloha: očistená pokrájaná cibuľa, horčica, chlieb, varené zemiaky.

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:	170	712	12,40	0,00	11,1	5,0	21,6		1,63					1,1	0,51
B:	224	935	16,09	0,00	14,6	6,8	31,1		2,14					1,6	0,75
C:	260	1090	18,19	0,00	16,8	9,0	40,9		2,45					2,4	1,05
D:	306	1280	20,59	0,00	19,0	12,5	57,9		2,88					4,3	1,69

13.074 - Lasagne alla bolognese

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg			6	6	7	7	8	8		
Olej	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Zelenina koreňová	kg			2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		
Základ na bolonskú omáčku (zmes)	kg			2,2	2,2	2,5	2,5	3,15	3,15		
Voda	l			9,5	9,5	11	11	12,5	12,5		
Bešamel:											
Maslo	kg			0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l			6,5	6,5	7,2	7,2	8	8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Strúhanka	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Lasagne - cestoviny	kg			4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Syr tvrdý	kg			1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		230	280	340	
Hmotnosť spolu:		230	280	340	

Technologický postup:

Bravčové plecko umyjeme, osušíme, pomelieme a opečieme na oleji. Pridáme očistenú, na kocky pokrýjanú koreňovú zeleninu, základ na bolonskú omáčku a zalejeme vodou. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme 10 minút.

Bešamel: z masla a múky pripravíme maslovú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, rozšľaháme a privedieme do varu. Varíme asi 2 minúty. Príprava lasagní: pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou, dáme časť lasagní, potom časť bešamelu, časť mäsa, zase bešamel - opakujeme v troch vrstvách. Končíme mäsom a bešamelom. Posypeme strúhaným syrom. Pečieme 60 minút pod pokrievkou a potom 30 minút bez pokrievky.

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:															
B:	679	2841	22,50	0,00	20,1	58,6	178,7		0,90					9,8	1,50
C:	819	3426	27,60	0,00	24,5	72,2	227,3		1,10					12,1	1,80
D:	988	4134	32,80	0,00	29,2	89,5	269,6		1,30					15,2	2,30

13.075 - Gnocchi s brokolicou a mortadellou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Gnocchi	kg	7	7	8,5	8,5	10	10	11,5	11,5		
Mortadella	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Brokolica	kg	5	4,5	6	5,4	7	6,3	8	7,2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bešamel:											
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	220	265	325	
Hmotnosť spolu:	175	220	265	325	

Technologický postup:

Gnocchi (chladené alebo mrazené) uvaríme podľa návodu uvedeného na obale výrobcom, premastíme olejom. Brokolicu očistíme, sparíme (nevaríme), rozoberieme na ružičky. Z masla a múky si pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme mliekom a šľahaním privedieme do varu. Varíme 3 minúty, zjemníme smotanou, dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Časť uvarených gnocchi vložíme do maslom vymasteného pekáča, posypeme sparenou brokolicou, mortadellou, polejeme bešamelom a pokračujeme vo vrstvách. Poslednú vrstvu gnocchi polejeme bešamelom. Dáme zapiecť na 10 minút, posypeme strúhaným syrom a dopečieme. Porcie krájame na kocky.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	429	1797	16,43	0,00	15,7	54,3	121,6		1,00					38,5	2,20
B:	526	2200	20,46	0,00	19,5	80,7	151,8		1,30					48,4	2,70
C:	634	2652	24,64	0,00	23,5	97,3	182,8		1,60					58,3	3,30
D:	793	3320	29,25	0,00	28,9	119,3	224,2		1,90					71,5	4,10

13.076 - Gnocchi alla bolognese

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Hovädzie zadné b. k.	kg			5	5	6	6	7	7		
Olej	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg			0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,88		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,16		
Zelenina koreňová	kg			2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Paradajkový pretlak	kg			1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Drvené paradajky	kg			1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Bazalka	kg			0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg			0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Bešamel:											
Maslo	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Múka hladká	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l			4,8	4,8	5,6	5,6	6,4	6,4		
Gnocchi	kg			8,5	8,5	10	10	11,5	11,5		
Syr mozzarella	kg			1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		230	270	320	
Hmotnosť spolu:		230	270	320	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na časti oleja, pridáme pomleté mäso, očistený, prelisovaný cesnak, očistenú koreňovú zeleninu, ktorú pokrájame na drobné kocky, paradajkový pretlak, drvené paradajky, soľ, čierne korenie, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Pridáme posekanú umytú bazalku.

Bešamel: z masla, múky si pripravíme maslovú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, rozšľaháme metličkou a privedieme do varu. Varíme asi 3 minúty.

Gnocchi vsypeme do vriacej osolenej vody a keď vyplávajú na povrch, ihneď ich vyberieme, prepláchneme studenou vodou. Pekáče vymastíme olejom a vrstváme - gnocchi, mäsová omáčka, bešamel. Opakujeme 3 vrstvy. Končíme mäsom a bešamelom. Na záver posypeme strúhanou mozzarellou. Pečieme pod pokrievkou 40 minút pri 160° C a 20 minút odkryté pri 200° C.

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:															
B:	701	2932	21,30	0,00	30,2	75,9	93,1		1,70					34,2	3,20
C:	870	3642	25,10	0,00	35,8	89,5	109,1		2,10					40,2	3,80
D:	1064	4450	29,80	0,00	41,2	105,5	132,8		2,50					46,8	4,20

13.077 - Farfalle s lososovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	6,9	6	8,05	7	9,2	8	10,8	9		
Pór	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Cestoviny - farfalle	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Syr parmezán	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	195	240	290	
Hmotnosť spolu:	165	195	240	290	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu na obale. Pór očistíme, pokrájame na drobné kolieska, udusíme na oleji. Zalejeme malým množstvom vody, pridáme smotanu, v ktorej rozmiešame múku, mäkký syr, biele mleté korenie a povaríme. Vložíme na kocky pokrájaného umytého lososa a varíme 10 minút. Dochutíme umytým, posekaným kôprom. Podávame s cestovinami posypanými strúhaným parmezánom.

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:	417	1745	19,90	0,00	7,3	54,1	63,0		0,85					4,6	0,79
B:	493	2063	23,60	0,00	8,8	59,2	76,5		1,23					5,8	1,00
C:	611	2555	28,10	0,00	10,4	68,6	89,3		1,46					6,6	1,19
D:	697	2915	33,30	0,00	12,7	81,3	108,3		1,76					7,7	1,36

13.078 - Špagety s hovädzím mäsom, syrom a tomatom pronom

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Špagety	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Tomato pronom	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1		
Soľ	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	280	320	
Hmotnosť spolu:	190	230	280	320	

Technologický postup:

Špagety uvaríme v osolenej vode, prepláchneme, pomastíme olejom a nahrejeme. Na oleji speníme očistenú, pokrújanú cibuľu, pridáme nahrubo pomleté mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pridáme tomatom pronom a povaríme. Podávame špagety s mäsom, posypané postrúhaným syrom.

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:	378	1584	19,55	0,00	14,5	41,1	117,1		1,50					0,7	1,80
B:	493	2061	24,82	0,00	19,0	56,1	170,0		1,90					0,9	2,20
C:	591	2473	30,08	0,00	23,5	66,9	222,6		2,30					1,0	2,50
D:	691	2890	35,34	0,00	28,0	74,4	275,4		2,60					1,1	2,90

13.079 - Zemplínska plnená kapusta

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2	2	2	2	2	2		
Bravčové plece b. k.	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Ryža	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Cibuľa	kg	0,3	0,26	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Kapusta hlávková	kg	10	8	12	9,6	14	11,2	16	12,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		
Ochucovadlo	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
Hmotnosť spolu:	160	200	240	280	

Technologický postup:

Očistenú kapustu umyjeme, odstránime hlúbik, letnú kapustu sparíme (zimnú varíme 10-15 minút), kým sa neoddelia jednotlivé listy, ktoré zbavíme zhrubnutých častí a naplníme plnkou.

Plnka: prebratú a umytú ryžu sparíme vriacou vodou, pridáme umyté zomleté mäso. Cibuľu opražíme na oleji, pridáme mletú červenú papriku, zmiešame s ryžou a mäsom, dochutíme ochucovadlom, očisteným prelisovaným cesnakom a nakoniec pridáme časť paradajkového pretlaku.

Pripravenou zmesou plníme kapustové listy, ktoré ukladáme do kastróla, zalejeme osolenou vodou a dusíme. Dvadsať minút pred dokončením tepelnej úpravy zalejeme zvýškom paradajkového pretlaku a dodusíme.

Príloha: varené zemiaky.

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:	236	986	10,41	0,00	7,8	29,3	50,6		1,70					15,7	2,70
B:	309	1294	13,02	0,00	10,5	38,7	63,2		2,10					19,5	3,30
C:	380	1590	15,55	0,00	13,2	47,5	74,5		2,50					22,2	3,90
D:	453	1897	18,14	0,00	15,8	56,9	86,9		3,00					26,0	4,50

13.080 - Holandské klopsy

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	4	4	4,7	4,7	5,5	5,5	7	7		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,6	1,6	2	2		
Zmes na mleté mäso	kg			0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,05	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Mlieko	l	1	1	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Sendvič	kg	0,6	0,6								
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	85	100	120	
Hmotnosť spolu:	70	85	100	120	

Technologický postup:

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme strúhaný syr, zmes na mleté mäso navlhčenú mliekom, očistenú na jemno pokrývanú cibuľu, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ, vajcia, časť strúhanky a kukuricu bez nálevu. Vymiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalíme v strúhanke. Rezne poukladáme na vymastený pekáč a pečieme v rúre približne 35 minút pri teplote 150°C.

Pre stravníkov MŠ použijeme náhradu za zmes mletého mäsa sendvič, ktorý navlhčíme mliekom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	188	788	10,65	0,00	9,0	13,7	97,9		1,40					1,6	0,35
B:	214	894	13,47	0,00	11,1	15,7	136,9		1,60					2,1	0,40
C:	252	1055	14,74	0,00	13,1	18,5	165,8		1,90					3,3	0,50
D:	316	1321	18,60	0,00	16,5	22,9	206,6		2,40					3,8	0,60

13.081 - Hydinové guľky v cuketovo-paradajkovej omáčke *

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčací stehenný plátok	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	13	0,65	16	0,8		
Ryža	kg	1	1	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,3	1,1		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09		
Kečup jemný	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ochucovadlo zeleninové	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cuketa	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	75	85	95	
omáčka :	60	70	90	100	
Hmotnosť spolu:	125	145	175	195	

Technologický postup:

Morčacie vykostené stehná umyjeme, osušíme a pomelieme. Pridáme nadrobno pokrúpanú slaninu, soľ, vajcia, časť očistenej pokrúpanej cibule, očistený, prelisovaný cesnak. Ryžu preberieme, umyjeme, uvaríme do mäkka a spojíme s pomletým mäsom. S pripravenej hmoty tvoríme guľky, ktoré vložíme do vymasteneho pekáča a upečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme na kocky pokrúpanú, očistenú cuketu, kečup, paradajkový pretlak a výpek z hydinových guľiek. Zalejeme vodou a udusíme. Dochutíme soľou, cukrom a zeleninovým ochucovadlom. Omáčku rozmixujeme a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, bezlepkové cestoviny.

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:	113	471	11,98	0,00	2,2	10,8	20,2		1,30					6,8	0,40
B:	162	677	15,09	0,00	3,3	16,8	28,8		1,60					8,3	0,60
C:	197	826	17,88	0,00	3,8	21,2	35,3		1,90					10,3	0,80
D:	240	1004	20,75	0,00	5,0	26,1	42,4		2,30					12,5	1,00

13.082 - Plnený baklažán

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	ks							20	20		
Bulgur	kg							2,5	2,5		
Voda	l							6	6		
Cibuľa	kg							1	0,85		
Cesnak	kg							0,15	0,13		
Šampiňóny sterilizované	kg							0,5	0,5		
Bravčové plece b. k.	kg							5	5		
Drvené paradajky	kg							2	2		
Olej	kg							1	1		
Syr tvrdý	kg							1,5	1,5		
Paradajková omáčka:											
Paradajkový pretlak	kg							3	3		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Voda	l							3	3		
Bazalka	kg							0,07	0,07		
Cukor kryštálový	kg							0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					250
Hmotnosť spolu:					250

Technologický postup:

Baklažány umyjeme, prekrojíme pozdĺž na polovice a vyberieme dužinu. Vydlabané baklažány potrieme olejom. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na časti oleja, pridáme časť očisteného prelisovaného cesnaku, umyté pomleté mäso a opražíme. Okoreníme bylinkami, pridáme šampiňóny bez nálevu, vydlabanú dužinu, drvené paradajky, soľ a udusíme domäkka. Udusenú zmes zmiešame s uvareným bulgurom a naplníme baklažány, ktoré vložíme do vymasteného pekáča a pečieme asi 30 minút pri 180°C. Omáčku si pripravíme z paradajkového pretlaku a dochutíme soľou, bazalkou a cukrom. Pripravenou omáčkou zalejeme baklažány a 10 minút zapekáme. Na každý baklažán dáme plátok syra a zapečieme ešte 10 minút. Omáčku môžeme nahradiť milánskou, ktorú si pripravíme podľa návodu výrobcu.

Príloha: varené zemiaky.

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:															
B:															
C:															
D:	383	1601	18,30	0,00	18,2	21,2	15,1		3,10					15,6	4,90

13.083 - Pizza s kuracím mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cibuľa	kg	0,6	0,42	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Šampiňóny sterilizované	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Brokolica	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kečup jemný	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	3,5	3,5		
Kuracie prsia b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	210	260	330	
Hmotnosť spolu:	140	210	260	330	

Technologický postup:

Kuracie mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme cibuľu, pridáme pokrájané mäso a podusíme. Brokolicu sparíme vriacou vodou.

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko a časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, rozvalkáme na pláty 1 cm hrubé, preložíme na olejom vymastené plechy, ktoré potrieme kečupom a posypeme korením na pizzu. Obložíme vychladnutou zmesou uduseného mäsa, sparenej brokolice, pridáme kukuricu bez nálevu a pokrájané šampiňóny bez nálevu. Pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	400	1673	20,31	0,00	12,6	50,1	177,5		2,10					12,8	1,50
B:	548	2292	27,47	0,00	16,7	69,2	254,0		2,80					19,2	2,10
C:	700	2930	34,59	0,00	20,7	89,0	330,3		3,50					23,3	2,70
D:	892	3731	44,17	0,00	26,3	116,0	464,3		4,30					26,3	3,50

13.084 - Pizza s kuracím mäsom, zeleninou a lečom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		
Šampiňóny sterilizované	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Brokolica	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,75		
Kečup jemný	kg	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2	2,5	2,5		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	3	3		
Kuracie prsia b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	290	360	
Hmotnosť spolu:	160	230	290	360	

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Očistenú, pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nahrubo zomleté kuracie prsia, časť soli a dusíme domäkka. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, rozvaľkáme na pláty 1 cm hrubé, preložíme na olejom vymastené plechy, potrieme kečupom a posypeme korením na pizzu. Pripravené cesto obložíme pomletým lečom bez nálevu, vychladnutou zmesou uduseného mäsa, pokrúpaných šampiňónov bez nálevu a kukurice bez nálevu, a sparenej brokolice. Pečieme vo vyhriatej rúre, 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	386	1616	20,81	0,00	11,2	49,1	199,9		2,20					20,1	1,80
B:	527	2207	25,78	0,00	16,7	66,5	252,4		2,80					26,4	2,50
C:	667	2791	32,83	0,00	20,8	85,0	327,9		3,60					34,1	3,20
D:	890	3724	43,82	0,00	27,7	113,4	515,1		4,50					41,0	4,20

13.085 - Pizza so zeleninou, šunkou a syrom

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1		
Šunka dusená	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4	4		
Drvené paradajky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Šampiňóny sterilizované	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	260	360	
Hmotnosť spolu:	160	220	260	360	

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, ktoré rozvaľkáme na pláty 1 cm hrubé a preložíme na olejom vymastené plechy. Cesto potrieme drvenými paradajkami, posypeme korením na pizzu, obložíme pokrájanými šampiňónmi bez nálevu a kukuricou bez nálevu, na rezančeky nakrájanou šunkou. Pečieme vo vyhriatej rúre 20 minút a pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	390	1630	15,88	0,00	14,2	47,5	203,1		1,20					0,4	1,20
B:	553	2313	21,52	0,00	21,0	66,1	269,5		1,70					0,5	1,70
C:	721	3016	28,51	0,00	27,1	86,3	384,7		2,20					0,6	2,20
D:	928	3884	36,74	0,00	33,4	114,4	514,3		2,90					0,8	2,90

13.086 - Pizza so šunkovou salámou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Mlieko	l	3	3	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1		
Šunka dusená	kg	4	3,8	4,5	4,27	5	4,75	6	5,7		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Kečup jemný	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	140	200	210	310	
Hmotnosť spolu:	140	200	210	310	

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko a časť oleja. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré rozdelíme na rovnaké diely rozvaľkané na pláty 1 cm hrubé. Pláty uložíme na olejom vymastené plechy, potrieme kečupom, posypeme korením na pizzu a obložíme na rezančeky nakrájanou šunkou. Pečieme vo vyhriatej rúre 20 minút a pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	392	1640	18,61	0,00	16,6	42,6	294,4		0,70					1,6	1,20
B:	534	2236	23,49	0,00	23,1	58,9	374,0		1,00					2,2	1,70
C:	668	2794	28,28	0,00	27,5	76,3	447,8		1,30					2,8	2,20
D:	859	3596	36,45	0,00	33,9	101,8	588,6		1,70					3,5	2,90

13.089 - Pizza bryndzová so šunkou

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	kg	3	3	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Syr tavený	kg	4	4	5	5	5,5	5,5	6	6		
Bryndza	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4,5	4,5		
Smotana kyslá	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,1	0,15	0,1		
Cibuľka zelená	kg	0,2	0,18	0,2	0,18	0,2	0,18	0,2	0,18		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Šunka dusená	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	230	270	340	
Hmotnosť spolu:	165	230	270	340	

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždía pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Cesto rozdelíme na rovnaké diely, rozvalkáme na pláty 1cm hrubé. Pláty uložíme na olejom vymastené plechy. Zo syra, bryndze, smotany, kôpru pripravíme zmes, ktorou potierame pláty, posypeme šunkou nakrájanou na malé kúsky a posypeme nadrobno pokrúpanou zelenou cibuľkou. Pečieme vo vyhriatej rúre 20 minút.

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:	453	1897	18,25	0,00	16,9	63,2	294,2		1,60					5,2	2,10
B:	635	2657	22,61	0,00	23,1	87,1	379,9		2,10					5,8	2,70
C:	760	3180	25,93	0,00	27,2	103,9	452,8		2,50					6,1	3,10
D:	914	3823	29,01	0,00	31,9	129,4	561,4		2,80					6,9	3,70