

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Cestovina zapekaná so syrom a kečupom	14.001
2	Domáce rezance s tvarohom a kyslou smotanou	14.002
3	Fazuľa na mexický spôsob	14.003
4	Fličky s kyslou kapustou	14.004
5	Granadiersky pochod	14.005
6	Granadiersky pochod s údenou slaninou *	14.006
7	Granadiersky pochod so syrom	14.007
8	Halušky s tvarohom *	14.008
9	Halušky s kyslou kapustou *	14.009
10	Halušky so syrom a smotanou *	14.010
11	Karbonátky z kyslej kapusty so syrom *	14.011
12	Karfiol vyprážaný *	14.012
13	Karfiol zapekaný	14.013
14	Karfiolové placky	14.014
15	Lasagne s cuketou	14.015
16	Karfiolový nákyp so šampiňónmi	14.016
17	Karfiolový nákyp	14.017
18	Kelové karbonátky *	14.018
19	Nákyp zeleninový so syrom	14.019
20	Pagáče s kapustou vyprážené *	14.020
21	Pohánka so šampiňónami	14.021
22	Pór zapekaný so syrom	14.022
23	Rezance s tvarohom	14.023
24	Rizoto so šampiňónmi	14.024
25	Rizoto so zeleninou a syrom	14.025
26	Rizoto zeleninové s tofu syrom	14.026
27	Strapačky s bryndzou *	14.027
28	Strapačky s kyslou kapustou *	14.028
29	Strapačky s tvarohom	14.029
30	Strapačky so syrokrémom *	14.030
31	Syrové karbonátky s jogurtovou omáčkou *	14.031
32	Syrové krokety *	14.032
33	Šampiňóny na smotane	14.033
34	Špagety so syrom tofu	14.034
35	Špagety so syrom a kečupom	14.035
36	Kapustové fličky so škorickou	14.036
37	Špenát zapekaný so syrom	14.037
38	Špenátové halušky so syrovou omáčkou	14.038
39	Kapustové fličky so slaninou *	14.039
40	Švajčiarsky tofu rezeň *	14.040

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Fliačky s hlávkovou kapustou	14.041
42	Varené vajcia	14.042
43	Vyprážený syr *	14.043
44	Zapekaná brokolica so syrom	14.044
45	Zapekaná fazuľka so syrom	14.045
46	Zeleninové rizoto so strúhaným syrom	14.046
47	Pizza capri *	14.047
48	Zemiakové placky *	14.048
49	Zemiakové placky so zelerom *	14.049
50	Zemiaky zapekané so syrom a vajcom	14.050
51	Zemiaky zapekané švajčiarske	14.051
52	Bryndzové pirohy zemiakové – hlbokomrazené *	14.052
53	Osúch slaný (langoš) s cesnakom *	14.053
54	Osúch slaný (langoš) s jogurtom *	14.054
55	Osúch slaný (langoš) so syrom a kečupom *	14.055
56	Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou	14.056
57	Guláš zo syra tofu	14.057
58	Zemiaky zapekané so syrom tofu	14.058
59	Pizza zeleninová	14.059
60	Zemiaky s pohánkou *	14.060
61	Krkonošský krupový kuba *	14.061
62	Syr tofu v trojobale *	14.062
63	Špagety al Pomodoro s bazalkou a syrom	14.063
64	Halušky s hlávkovou kapustou	14.064
65	Karbonátky zeleninové *	14.065
66	Karbonátky mrkvové *	14.066
67	Strukovinové rizoto *	14.067
68	Zapekaný plnený baklažán	14.068
69	Tekvicové rizoto s tekvicou hokkaido	14.069
70	Zapekané semolínové makaróny s brokolicou a parmezánom	14.070
71	Cuketa a šampiňóny na paradajkách s tarhoňou *	14.071
72	Placky z cukety	14.072
73	Zeleninová panvica so syrom tofu	14.073
74	Syr tofu s kyslou kapustou	14.074
75	Cestovina zapečená so syrom tofu a zeleninou	14.075
76	Špagety so syrom tofu a zeleninou	14.076
77	Lahôdkový syr tofu na šampiňónoch	14.077
78	Lahôdkový syr tofu na paprike	14.078
79	Cestovinový šalát so syrom tofu	14.079
80	Sekaná z pohánky	14.080

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
81	Babičkine zemiaky s tvarohom	14.081
82	Francúzske zemiaky s tofu syrom	14.082
83	Heľpianske trhance *	14.083
84	Zemiakova baba	14.084
85	Tekvicové halušky s bryndzou *	14.085
86	Zapekané cestoviny so zeleninou	14.086
87	Rizoto s fazuľou a aivarom	14.087
88	Zeleninové lievance starej mamy	14.088
89	Zeleninový nákyp so zemiakmi a syrom	14.089
90	Cheeseburger	14.090

# 14.001 - Cestovina zapekaná so syrom a kečupom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	5,5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Kečup jemný	kg	0,5	0,5	1,2	1,2	1,8	1,8	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	1,8	1,8	2,6	2,6	3	3	3,5	3,5		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	175	220	260	300	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme studenou vodou a dáme do olejom vymasteného pekáča v troch vrstvách. Každú vrstvu potrieme kečupom, posypeme strúhaným syrom, polejeme rozpusteným maslom a v rúre zapečieme ešte 20 minút.

Príloha: zeleninový šalát.

## 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:	355	1485	10,27	0,00	15,6	42,3	186,5		0,70					0,5	1,60
B:	465	1945	14,00	0,00	20,6	54,7	270,7		0,90					1,1	2,00
C:	545	2282	16,18	0,00	24,8	63,1	315,6		1,00					1,6	2,30
D:	663	2773	19,15	0,00	30,9	75,4	370,9		1,20					2,2	2,70

# 14.002 - Domáce rezance s tvarohom a kyslou smotanou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	15	0,75	17	0,85		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	5	5	7	7	8	8		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Smotana kyslá	l	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	260	310	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	260	310	360	

## Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme vajcia, časť soli a podľa potreby vodu. Vypracujeme tuhšie cesto, ktoré vyvalkáme na tenšie pláty, necháme vysušiť, pokrájame na pásy, z ktorých krájame širšie rezance. Rezance uvaríme vo väčšom množstve osolenej vody, uvarené scedíme, opláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať, pomastíme olejom.

Podávame každú porciu posypanú tvarohom, poliatu maslom a kyslou smotanou.

## 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:	325	1361	9,38	0,00	15,1	36,9	41,5		0,70					0,2	1,40
B:	462	1933	13,12	0,00	21,9	51,7	57,8		0,90					0,3	2,00
C:	595	2490	17,04	0,00	29,8	63,0	78,8		1,20					0,4	2,40
D:	711	2974	19,75	0,00	36,4	74,1	91,4		1,40					0,5	2,90

# 14.003 - Fazuľa na mexický spôsob

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa suchá	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7	7		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,4	0,36	0,5	0,42	0,75	0,64	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,5	7	6,3	8	7,2		
Chren sterilizovaný	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	190	220	260	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	190	220	260	

## Technologický postup:

Prebratú, umytú fazuľu vopred namočíme, dolejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na oleji opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistené umyté pokrájané paradajky. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Pridáme chren, zmiešame s uvarenou fazuľou, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút.

Podávame k hovädziemu mäsu, údenému mäsu, k sekanej.

## 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:	184	770	7,47	0,00	5,7	22,5	43,4		2,10					11,9	5,90
B:	238	994	9,90	0,00	6,9	29,7	57,3		2,80					14,6	7,70
C:	308	1287	13,38	0,00	8,2	39,4	74,5		3,70					16,9	10,30
D:	382	1597	16,97	0,00	9,5	49,9	93,9		4,70					19,5	13,00

# 14.004 - Fľačky s kyslou kapustou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - fľačky	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Olej	kg	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,9	0,77	1	0,85		
Kapusta kyslá	kg	7	7	9	9	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	250	290	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	250	290	330	

## Technologický postup:

Cestovinu uvaríme v slanej vode podľa návodu. Mäkkú cestovinu precedíme, prepláchneme studenou vodou, omastíme časťou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na jemno pokrúpanú cibuľu, pridáme premytú kyslú kapustu bez nálevu a udusíme. Udusenú kapustu premiešame s uvarenou cestovinou. Cestoviny podávame v požadovanej teplote.

## 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:	299	1252	6,70	0,00	7,9	48,1	47,5		0,97					23,3	3,31
B:	368	1539	7,92	0,00	11,1	56,5	60,1		1,18					30,0	4,06
C:	434	1816	9,04	0,00	14,3	64,6	67,8		1,34					33,5	4,60
D:	493	2065	10,24	0,00	16,4	72,9	80,6		1,54					40,1	5,33

# 14.005 - Granadiersky pochod

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	10	6,5	14	9,1	18	11,7	20	13		
Cestovina	kg	4	4	5,5	5,5	7	7	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Olej	kg	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	230	300	350	

## Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme červenú papriku, soľ a umyté, na kocky pokrájané zemiaky. Podlejeme troškou vriacej vody a udusíme. Cestovinu uvaríme vo vriacej osolenej vode podľa návodu, scedíme, prepláchneme studenou vodou a pridáme k uduseným zemiakom. Premiešame.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, kyslá uhorka.

## 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:	303	1268	5,47	0,00	10,6	44,4	23,0		1,10					10,9	3,40
B:	403	1685	7,55	0,00	12,9	61,3	31,9		1,50					15,2	4,80
C:	520	2175	9,65	0,00	17,1	78,2	41,0		2,00					19,4	6,10
D:	643	2690	12,43	0,00	19,4	100,0	49,1		2,40					21,9	7,30



# 14.006 - Granadiersky pochod s údenou slaninou \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8	8		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Zemiaky	kg	9	7,2	12	9,6	16	12,8	20	16		
Olej	kg	1	1	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Slanina údená bez kože	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	240	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	240	300	350	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme vo vriacej slanej vode, scedíme, prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme očistené, v šupke uvarené, na kocky pokrájané zemiaky, červenú papriku, soľ a na kocky pokrájanú opraženú slaninu. Vložíme uverenú cestovinu a dobre premiešame. Dáme zapieť do rúry na 20 minút.

Príloha : šaláty z čerstvej zeleniny, kyslá uhorka.

## 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:	310	1295	5,58	0,00	10,6	45,8	23,8		1,20					12,0	3,70
B:	411	1720	7,96	0,00	13,2	62,3	32,7		1,60					16,0	4,90
C:	509	2130	9,83	0,00	16,5	76,6	41,9		2,10					21,1	6,30
D:	632	2646	12,36	0,00	20,5	94,9	53,3		2,60					26,5	7,80

# 14.007 - Granadiersky pochod so syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	4	4	5,5	5,5	7,5	7,5	8,5	8,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Zemiaky	kg	9	7,2	11	8,8	14	11,2	18	14,4		
Olej	kg	1	1	1,4	1,4	1,6	1,6	1,8	1,8		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,13		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	240	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	240	300	350	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme vo vriacej slanej vode, scedíme, prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme očistené, v šupke uvarené, na kocky pokrájané zemiaky, červenú papriku a osolíme. Vložíme uverenú cestovinu a dobre premiešame. Jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, kyslá uhorka.

## 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:	335	1400	7,43	0,00	12,4	46,1	91,6		1,20					12,3	3,70
B:	451	1889	10,07	0,00	17,4	60,9	127,0		1,60					15,0	4,70
C:	575	2405	13,14	0,00	20,3	81,3	156,1		2,10					19,1	6,20
D:	674	2819	15,69	0,00	23,3	95,9	195,1		2,50					24,5	7,60

# 14.008 - Halušky s tvarohom \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	12	12		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Slanina údená bez kože	kg			0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Pažítka čerstvá	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,1	0,15	0,1		
Maslo	kg	1	1								

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	200	240	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	165	200	240	320	

## Technologický postup:

Z múky, vajec, časti soli a vody pripravíme cesto, z ktorého cez sito pretlačíme do vriacej osolenej vody menšie halušky. Necháme zovrieť, vyberieme, prepláchneme studenou vodou, pomastíme olejom. Halušky podávame každú porciu zvlášť, posypanú tvarohom, poliatu na kocky pokrájanou, opraženou slaninou a dobre umytou, posekanou pažítkou. V materskej škole polievame rozpusteným maslom.

## 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	9,72	0,00	15,6	40,4	41,6		0,70					0,2	1,60
B:	404	1691	13,05	0,00	14,0	54,8	49,1		1,00					0,2	2,10
C:	495	2073	16,03	0,00	17,7	65,9	60,5		1,20					0,3	2,60
D:	643	2692	20,49	0,00	22,2	87,6	74,8		1,60					0,3	3,40

# 14.009 - Halušky s kyslou kapustou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	6	6	7,5	7,5	8	8	11	11		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	20	1	24	1,2		
Olej	kg	0,5	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Kapusta kyslá	kg	7	7	8	8	10	10	12	12		
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	1,2	1,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	270	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	270	340	

## Technologický postup:

Z múky, vajec, časti soli a vody vypracujeme cesto, z ktorého cez sito pretlačíme do vriacej osolenej vody menšie halušky. Halušky povaríme, vyberieme, prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme kyslú kapustu bez nálevu, mleté čierne korenie a necháme 20 minút podusiť. Do udusenej kapusty vložíme uvarené halušky.

Halušky podávame poliate na kocky pokrájanou opraženou slaninou.

## 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:	70	294	1,29	0,00	5,6	3,0	40,7		0,44					23,2	1,59
B:	60	249	1,68	0,00	3,9	3,6	48,6		0,55					26,7	1,86
C:	80	335	2,40	0,00	5,4	4,4	61,8		0,72					33,3	2,31
D:	107	449	2,90	0,00	7,7	5,4	74,7		0,87					40,1	2,81

# 14.010 - Halušky so syrom a smotanou \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11,5	11,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Syrokrem	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2,3	2,3	2,8	2,8	3,5	3,5		
Slanina údená bez kože	kg			1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Pažitka	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,1	0,15	0,1		
Maslo	kg	1	1								

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	240	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	210	240	310	

## Technologický postup:

Z múky, časti soli, vajec a vody pripravíme cesto, z ktorého cez sito pretláčame do vriacej osolenej vody menšie halušky. Necháme zovrieť, vyberieme, prepláchneme vodou, pomastíme olejom, premiešame so syrokremom, ktorý rozmiešame so smotanou. Pri podávaní každú porciu polejeme opraženou slaninou a posypeme dobre umytou posekanou pažitkou.

V materskej škole polievame rozpusteným maslom. Pri menšom počte stravníkov rozmiešaným syrokremom polievame každú porciu osobitne.

## 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:	332	1391	8,89	0,00	15,0	39,6	131,3		0,70					0,4	1,60
B:	417	1745	13,43	0,00	15,7	54,0	193,8		1,00					0,5	2,20
C:	503	2104	16,05	0,00	19,2	64,7	226,5		1,30					0,6	2,60
D:	640	2678	20,49	0,00	24,2	82,7	291,5		1,60					0,6	3,30

# 14.011 - Karbonátky z kyslej kapusty so syrom \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,7	0,59	0,7	0,59	1	0,85		
Kapusta kyslá	kg	5,5	5,5	7	7	8	8	9	9		
Zemiaky	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07		
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	0,01	0,01		
Olej	kg	0,6	0,6	2,5	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2		
Trojbal:											
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		
Strúhanka	kg	0,9	0,9	1,7	1,7	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	95	115	125	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	70	95	115	125	

## Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, umytú na jemno pokrúšanú cibuľu, pridáme pokrúšanú kyslú kapustu bez nálevu, ktorú dusíme do mäčka. Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté ošúpeme, prelisujeme, pridáme k udusenej kapuste, zároveň s postrúhaným syrom, vajcami a dobre umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Masu dochutíme soľou, korením a tvoríme karbonátky podlhovastého tvaru. Pre deti materskej školy obalíme v strúhance a pečieme na vymastenom pekáči. Pre ostatné vekové skupiny obalujeme v trojobale. Vyprážame v rozpálenom oleji.

Príloha: 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:	158	662	3,82	0,00	9,3	6,9	105,8		0,40					3,6	0,80
B:	395	1651	6,40	0,00	30,4	20,8	155,8		0,90					5,1	1,60
C:	473	1978	8,01	0,00	34,3	26,4	181,6		1,20					6,8	2,00
D:	557	2332	10,14	0,00	39,9	32,1	226,6		1,40					8,4	2,50

# 14.012 - Karfiol vyprážený \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg			15	12	18	14,4	20	16		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg			2,5	2,5	2,75	2,75	3	3		
Mlieko	l			1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Olej	kg			3	3	3,5	3,5	4,3	4,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		150	170	200	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		150	170	200	

## Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vychladnutý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré obalujeme v múke, v rozšľahaných vajciach s mliekom, soľou a v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: 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:	419	1754	8,30	0,00	32,0	33,1	81,9		1,40					57,3	4,30
C:	486	2033	9,89	0,00	37,5	38,8	98,7		1,70					68,8	5,10
D:	577	2414	11,24	0,00	45,9	43,5	113,1		1,90					76,4	5,70

# 14.013 - Karfiol zapekaný

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	14	11,2	16	12,8	20	16	22	17,6		
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		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Vajcia	ks	18	0,9	25	1,25	30	1,5	35	1,75		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	170	200	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	170	200	240	

## Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäčka v slanej vode. Uvarený vyberieme, necháme vychladnúť. Hladkú múku opražíme na sucho, pridáme dve tretiny oleja, zalejeme chladným vývarom z karfiolu a mliekom. Všetko dobre rozšľaháme, okoreníme muškátovým orechom a varíme na hladkú omáčku. Do vychladnutej omáčky zamiešame postupne žltka a tuhý sneh z bielkov. Pekáč vymastíme jednou tretinou oleja, posypeme strúhankou, poukladáme na ružičky rozobratý karfiol, zalejeme pripravenou omáčkou, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a v rúre zapečieme najmenej 20 minút.

Príloha: 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:	167	699	5,90	0,00	8,8	11,0	122,6		1,00					62,6	3,00
B:	224	939	8,50	0,00	12,8	14,6	180,6		1,40					74,3	3,70
C:	278	1162	12,90	0,00	14,9	17,4	228,6		1,60					88,4	4,50
D:	319	1333	15,10	0,00	19,2	19,3	264,2		1,90					102,6	5,20



# 14.014 - Karfiolové placky

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	12	10,2	15	12	18	14,4	24	19,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	25	1,25	30	1,5	35	1,75	40	2		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,07	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	180	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	100	130	160	180	

## Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme do polomäkka v slanej vode. Necháme odkvapkať, pokrájame nadrobno, pridáme vymiešané vajcia s múkou, postrúhaným syrom mliekom a posekanou petržlenovou vňaťou. Naberačkou robíme placky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Placky pokvapkáme roztopeným maslom a pečieme po oboch stranách najmenej 20 minút.

Príloha: 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:	183	767	9,00	0,00	11,3	20,0	162,1		1,30					3,3	3,30
B:	229	959	10,85	0,00	14,7	25,1	193,7		1,60					4,0	4,00
C:	289	1208	13,11	0,00	19,4	30,4	237,1		1,90					4,8	4,80
D:	355	1485	16,46	0,00	23,8	38,3	299,8		2,40					6,3	6,30

# 14.015 - Lasagne s cuketou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cuketa	kg	4	2,6	5,5	3,6	6,5	4,2	7,5	4,8		
Olej	kg	1	1	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		
Cestoviny - lasagne	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		
Múka hladká	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Mlieko	l	7	7	9	9	10	10	12	12		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajky	kg	4	3,6	5	4,5	6,5	5,85	8	7,2		
Korenie oregáno	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Syr tvrdý	kg	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	220	280	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	220	280	340	

## Technologický postup:

Umytú, očistenú cuketu pokrájame na kocky a opražíme na časti oleja, pridáme očistený prelisovaný cesnak, podusíme, pridáme na drobno pokrúpané ošúpané paradajky, dochutíme soľou, cukrom, oreganom. Z hladkej múky, oleja a mlieka pripravíme bešamel, osolíme. Lasagne podľa návodu povaríme v slanej vode podľa návodu, opatrne vyberieme, prepláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať. Na olejom vymastený pekáč uložíme uvarené lasagne. Na prvú vrstvu dáme zmes z cukety s paradajkami, bešamel a nakoniec strúhaný syr. Vrstvy opakujeme aspoň 3 - krát. Na poslednú vrstvu lasagni nanesieme tenkú vrstvu bešamelu, ktorú posypeme strúhaným syrom. Pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 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:	370	1546	13,31	0,00	18,3	36,2	351,1		1,70					13,9	2,40
B:	506	2117	16,28	0,00	25,1	49,9	431,4		2,20					18,0	2,90
C:	641	2683	20,97	0,00	32,1	63,0	547,0		2,70					22,5	3,80
D:	742	3105	25,84	0,00	36,3	74,9	674,7		3,30					27,1	4,60

# 14.016 - Karfiolový nákyp so šampiňónmi

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	12	10,2	15	12,8	18	15,3	20	17		
Pečivo	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9	2,4	2,4		
Vajcia	kg	30	1,5	40	2	50	2,5	60	3		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Šampiňóny sterilizované	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Krupica	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,08	0,1	0,08		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	150	190	230	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	150	190	230	

## Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme, uvaríme v slanej vode a rozoberieme na ružičky. Žemle pokrájame a pokropíme mliekom. Maslo vymiešame so žĺtkami, pridáme pripravený karfiol, zvlhčené žemle, očistenú posekanú petržlenovú vňať, sterilizované šampiňóny bez nálevu a vyšľahaný tuhý sneh, ktorý sme spojili s krupicou. Dobře zmiešame. Plech vymastíme olejom a vysypeme strúhankou, vložíme pripravenú masu a pečieme 25 minút vo vyhriatej rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

## 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:	157	656	6,70	0,00	5,8	17,6	67,2		1,30					71,6	3,30
B:	201	842	8,69	0,00	7,5	22,5	88,6		1,70					90,1	4,20
C:	244	1022	10,61	0,00	9,2	27,1	109,5		2,10					107,6	5,00
D:	291	1219	12,54	0,00	10,9	32,8	127,4		2,40					119,5	5,70

# 14.017 - Karfiolový nákyp

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	10	8,5	12	10,2	14	11,9	16	13,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Vajcia	ks	40	2	44	2,2	55	2,75	66	3,3		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2		
Ochucovadlo	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	160	200	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	160	200	240	

## Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol, uvaríme v slanej vode, scedíme, rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme do olejom vymasteného a strúhankou vyspaného pekáča. Vajcia rozšľaháme v mlieku, pridáme múku, strúhaný syr, ochucovadlo, umytú, posekanú petržlenovú vňať a nalejeme na karfiol, pokvapkáme roztopeným maslom a pečieme najmenej 20 minút.

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:	196	819	9,52	0,00	11,8	11,7	203,2		1,30					47,9	2,50
B:	249	1042	11,76	0,00	15,5	14,4	264,0		1,50					58,4	3,00
C:	303	1268	14,13	0,00	19,2	17,0	315,9		1,80					67,9	3,50
D:	361	1512	16,65	0,00	23,0	20,3	368,8		2,20					78,2	4,10

# 14.018 - Kelové karbonátky \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kel	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	16	12,8		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Mlieko	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	16	0,8	24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Žemle	kg	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,9	1,9	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2		
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	0,1	0,09	0,15	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olej	kg	0,8	0,8	2,2	2,2	2,8	2,8	3,3	3,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	120	140	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	120	140	170	

## Technologický postup:

Očistený, umytý kel prekrájame, uvaríme v slanej vode, scedíme a pomelieme spolu s očistenou, umytou cibuľou a v mlieku namočenou žemľou. Pridáme polovicu vajec, múku, soľou prelisovaný cesnak, mleté korenie a časť strúhanky na zahustenie. Premiešame, mokrou rukou tvarujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v rozšľahaných vajciach a v strúhanke. Vyprážame v rozpálenom oleji po obidvoch stranách. Deťom materskej školy pečieme vo vymastenom a strúhankou vysypanom pekáči.

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:	190	794	5,25	0,00	9,9	17,4	116,3		1,50					27,6	3,40
B:	352	1474	6,99	0,00	24,7	22,7	149,5		2,00					34,7	4,30
C:	453	1894	8,86	0,00	31,3	29,4	191,2		2,60					44,7	5,50
D:	555	2321	10,92	0,00	37,0	37,4	236,4		3,20					55,3	6,90

# 14.019 - Nákyp zeleninový so syrom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Vajcia	ks	60	3	70	3,5	80	4	100	5		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Hrášok mrazený	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Karfiol	kg	3	2,54	4	3,4	5	4,16	6	5,1		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5		
Koreňová zelenina	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	13	10,4		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	180	220	260	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	180	220	260	

## Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu uvaríme v slanej vode. Múku nasucho opražíme, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom zo zeleniny, dobre rozšľaháme a varíme do zhutnutia. Do vychladnutej zmesi zašľaháme žltka, soľ, uvarenú pokrúpanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, hrášok, karfiol, mleté čierne korenie, umytú posekanú pažítku a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Zamiešame, vlejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme rozpusteným maslom a pečieme najmenej 20 minút.

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:	233	976	10,75	0,00	15,1	2,1	215,6		2,10					31,3	2,90
B:	321	1343	15,65	0,00	20,2	15,4	282,4		2,70					40,4	3,70
C:	400	1672	18,07	0,00	24,1	18,8	344,6		3,20					48,9	4,50
D:	451	1889	21,28	0,00	28,1	20,1	401,2		3,20					45,6	4,20

# 14.020 - Pagáče s kapustou vyprážené \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg			7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Vajcia	ks			10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,18	0,18		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	3	3		
Droždíe	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5		
Zemiaky	kg			9	7,2	10	8	12	9,6		
Kapusta hlávková	kg			4	3,2	5	4	6	4,8		
Múka na dosku	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg			2,8	2,8	3,2	3,2	3,8	3,8		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		240	280	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		240	280	320	

## Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia, cukor, soľ, v mlieku rozdrobené droždíe a v šupke uvarené, očistené, prelisované zemiaky. Vypracujeme tuhé cesto, do ktorého pridáme umytú, očistenú, nadrobno pokrúpanú hlávkovú kapustu. Spracujeme cesto (zredne), ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm, vykrajujeme pagáčiky, ktoré necháme ešte podkysnúť. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách. Podávame ako hlavné jedlo.

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:	522	2183	10,78	0,00	25,2	75,6	62,7		1,90					18,7	5,40
C:	609	2546	12,32	0,00	28,9	85,1	77,0		2,20					21,9	6,20
D:	729	3050	14,53	0,00	35,4	97,9	99,6		2,60					26,3	7,20

# 14.021 - Pohánka so šampiňonami

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pohánka	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Lečo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,17		
Petržlenová vňať	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény:

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	240	270	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	210	240	270	

## Technologický postup:

Umytú prebratú pohánku zapaříme vriacou vodou, dáme na časť oleja, pridáme soľ a povaríme. Povarenú pohánku dáme do vyhriatej rúry zmäknúť. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané šampiňóny bez nálevu, lečo bez nálevu, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, podusíme 20 minút a zmiešame s mäkkou pohánkou. Povrch porcie posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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:	264	1103	6,15	0,00	6,0	45,5	17,3		0,20					3,1	0,30
B:	315	1316	7,22	0,00	7,7	53,3	21,1		0,20					4,4	0,40
C:	366	1530	8,34	0,00	9,4	61,0	25,4		0,30					5,3	0,50
D:	422	1767	9,49	0,00	11,6	68,9	30,0		0,30					6,5	0,60



# 14.022 - Pór zapekaný so syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pór	kg	10	8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	22	1,1	26	1,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	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 :	90	120	150	190	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	120	150	190	

## Technologický postup:

Očistený, umytý pór uvaríme v slanej vode, scedíme, pokrájame na 2 cm kúsky. Polovicu póru dáme do olejom vymasteného pekáča, posypeme strúhaným syrom, prikryjeme druhou polovicou póru, zalejeme bešamelom, polejeme maslom a zapečieme najmenej 20 minút. Bešamel: na druhej časti oleja opražíme múku, rozriedime mliekom, povaríme na kašu a necháme vychladnúť. Do vychladnutého bešamelu zašľaháme žltka, tuhý sneh z bielkov, dochutíme soľou a korením.

Príloha: 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:	164	687	7,84	0,00	10,3	9,1	249,7		2,90					20,2	2,10
B:	223	931	10,21	0,00	14,4	11,8	326,6		3,80					26,2	2,80
C:	273	1144	12,61	0,00	17,5	14,8	409,0		4,70					32,2	3,40
D:	331	1385	15,10	0,00	21,2	18,2	486,7		5,60					38,3	4,10

# 14.023 - Rezance s tvarohom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - široké rezance	kg	5,5	5,5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
OleĽ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5		
PaĽitka	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	280	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	230	280	320	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode podľa návodu, scedíme, prepláchneme studenou vodou, pomastíme olejom, aby sa nezlepili. Podávame každú porciu zvlášť, posypanú tvarohom, poliatu maslom a posypanú umytou posekanou paĽitkou.

## 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:	333	1392	9,52	0,00	14,2	40,5	40,7		0,60					0,6	1,60
B:	452	1890	12,77	0,00	20,9	51,8	57,7		0,80					1,0	2,00
C:	553	2314	15,51	0,00	27,4	59,5	73,2		0,90					1,0	2,30
D:	663	2775	18,17	0,00	33,5	70,5	84,3		1,00					1,1	2,70

# 14.024 - Rizoto so šampiňónmi

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Šampiňóny čerstvé	kg	3	2,55	4	3,4	5	4,25	6	5,1		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	6	4,8		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	280	330	

## Technologický postup:

Na časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrúpanú cibuľu, pridáme očistené, umyté, na drobno pokrúpané šampiňóny, soľ, červenú papriku, mleté čierne korenie a dusíme až kým sa voda nevyparí. Prebratú a dobre umytú, odkvapkanú ryžu opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme hrášok, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej ryže pridáme udusené šampiňóny, dochutíme soľou. Premiešame. Každú porciu na tanieri posypeme strúhaným syrom.

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:	312	1307	7,11	0,00	10,5	46,1	91,9		1,10					3,0	1,60
B:	406	1698	9,07	0,00	14,2	58,9	116,9		1,40					4,0	2,20
C:	517	2162	11,36	0,00	17,9	75,6	142,0		1,80					5,0	2,80
D:	578	2420	13,29	0,00	19,8	84,5	175,8		2,10					6,2	3,20

# 14.025 - Rizoto so zeleninou a syrom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	1	0,85	1,2	1	1,5	1,27		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Karfiol	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Petržlen	kg	1	0,8	1,2	1	1,5	1,2	2	1,6		
Kel ružičkový	kg	1	0,8	1,2	1	1,5	1,2	2	1,6		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	280	330	

## Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú, umytú, na kocky pokrúpanú mrkvu a petržlen, pridáme červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkej zelenine pridáme na ružičky rozobratý umytý karfiol, ružičkový kel, hrášok, kukuricu bez nálevu a dodusíme do mäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme na site odkvapkať a udusíme na zvyšnej časti oleja do mäkka. Mäkkú ryžu zmiešame s udusenou zeleninou. Každú porciu zvlášť posypeme strúhaným syrom.

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:	351	1470	7,75	0,00	11,2	53,0	133,7		1,58					22,1	2,89
B:	455	1902	9,94	0,00	15,2	67,2	172,3		1,96					28,3	3,61
C:	571	2390	12,17	0,00	18,9	85,3	201,2		2,39					34,3	4,38
D:	664	2777	14,78	0,00	22,4	97,4	262,4		2,84					43,8	5,25

# 14.026 - Rizoto zeleninové s tofu syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Sójová omáčka	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,002	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Ryža	kg	5,5	5,5	7	7	9	9	10	10		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	4	3,2	5	4		
Hrášok sterilizovaný	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	230	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	230	260	300	

## Technologický postup:

Syr tofu nakrájame na kocky, ochutíme sójovou omáčkou, rascou, majoránom, korením, pokvapkáme časťou oleja a necháme 30 minút postáť. Taktu upravený syr vložíme do vymasteného pekáča a krátko zapečieme v rúre. Očistenú, umytú cibuľu, nakrájame na drobno a dáme speniť na zvyšnú časť oleja, pridáme prebratú, umytú, odkvapkanú ryžu, hrášok bez nálevu, soľ, opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Očistenú, umytú koreňovú zeleninu nakrájame na kocky a udusíme do mäkka, zmiešame so syrom tofu a primiešame k hotovej ryži. Pred podávaním každú porciu posypeme postrúhaným syrom.

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:	313	1309	9,52	0,00	9,0	47,1	140,5		2,20					6,3	1,80
B:	401	1677	12,59	0,00	11,3	60,4	189,2		2,70					8,0	2,30
C:	512	2142	15,69	0,00	14,4	77,5	228,6		3,00					10,5	2,90
D:	582	2437	18,37	0,00	16,7	86,9	279,0		4,20					12,2	3,40

# 14.027 - Strapačky s bryndzou \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

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	11,7	28	14,95	33	18,2	38	21,35		
Múka hladká	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Múka polohrubá	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	6	0,3	7	0,35	8	0,4	11	0,55		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bryndza	kg	3	3	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Slanina údená bez kože	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Maslo	kg	0,4	0,4								

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	270	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	270	330	

## Technologický postup:

Umyté, očistené zemiaky postrúhame na jemnom strúhadle, vodu scedíme, pridáme múku, soľ, vajcia, vypracujeme cesto, ktoré cez haluškáreň pretláčame do vriacej osolenej vody a povaríme. Po vybratí halušky premasťme olejom. Na tanieri každú porciu podávame s premiešanou bryndzou, ktorú rozriedime kyslou smotanou a posypeme opraženou slaninou. V MŠ polievame maslom.

## 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:	465	1947	16,58	0,00	14,7	66,1	224,7		2,30					18,0	5,60
B:	634	2651	22,67	0,00	24,8	86,8	278,9		3,10					23,0	7,20
C:	820	3431	28,82	0,00	29,9	107,5	331,9		3,80					27,9	8,80
D:	957	4006	33,20	0,00	34,2	127,9	385,1		4,50					32,8	10,50

# 14.028 - Strapačky s kyslou kapustou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	13	28	18,2	33	21,45	38	24,7		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,25	2	1,7	2	1,7		
Múka polohrubá	kg	6	6	8	8	9	9	11	11		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	10	0,5	12	0,6		
OleĽ	kg	0,6	0,6	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	12	12		
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	300	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	300	360	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, soľ, vajcia a vypracujeme cesto, ktoré cez haluškáraĽ pretláčame do vriacej, osolenej vody, povaríme. Po vybratí halušky premasťme časťou oleja. Na druhej časti zapeníme očistenú, na drobno pokrâjanú cibuľu, pridáme posekanú kyslú kapustu, podusíme 20 minút a zmiešame s haluškami. Slaninu pokrâjame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu zvlášť.

## 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:	413	1727	10,22	0,00	7,6	71,4	71,3		2,60					39,9	7,50
B:	562	2353	14,42	0,00	10,2	97,0	98,0		3,60					54,6	10,30
C:	660	2760	16,63	0,00	13,2	111,4	113,8		4,20					63,1	11,90
D:	815	3410	20,32	0,00	18,6	133,1	140,7		5,00					77,8	14,20

# 14.029 - Strapačky s tvarohom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	18	11,7	23	14,95	28	18,2	33	21,35		
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	9	9		
Múka hladká	kg	2	2	2	2	2	2	3	3		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	6	6		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	2	2	2	2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	310	370	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	250	310	370	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, časť soli, vajcia, vypracujeme cesto, ktoré pretláčame do vriacej osolenej vody a povaríme. Keď strapačky vyplávajú na povrch, vyberieme, premastíme časťou masla. Každú porciu posypeme tvarohom a polejeme maslom.

## 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:	473	1977	12,67	0,00	14,5	69,3	65,6		2,00					18,2	5,30
B:	588	2462	15,56	0,00	19,3	83,9	82,0		2,50					23,2	6,60
C:	739	3091	18,80	0,00	24,4	105,8	97,9		3,00					28,2	8,10
D:	894	3742	23,63	0,00	26,1	134,7	116,6		3,70					33,1	9,90



# 14.030 - Strapačky so syrokrémom \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	15	9,75	17	11,05	20	13	24	15,6		
Múka polohrubá	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	15	0,75	20	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tavený	kg	2,8	2,8	3,5	3,5	5	5	6	6		
Slanina údená bez kože	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	1	1	2	2	2,5	2,5	3	3		
Pažitka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	1,2	1,2								

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	290	340	

## Technologický postup:

Umyté, očistené zemiaky postrúhame, časť vody z nich vytlačíme, pridáme múku, vajcia, soľ a vypracujeme polotuhé cesto, ktoré cez hrubé sito pretláčame do vriacej slanej vody. Keď vyplávajú halušky na povrch, vyberieme, pomastíme masťou z opraženej slaniny. Halušky podávame poliate syrokrémom (vysokotučným termizovaným syrom), opraženou slaninou a umytou posekanou pažitkou. Halušky podávame poliate opraženou slaninou, v materskej škole poliate roztopeným maslom.

## 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:	415	1735	11,03	0,00	15,7	54,9	189,4		1,60					15,5	4,20
B:	520	2175	15,63	0,00	18,6	69,4	236,1		2,10					17,5	5,00
C:	649	2716	19,93	0,00	23,9	85,1	308,9		2,60					20,5	6,00
D:	785	3285	24,35	0,00	29,1	102,1	381,9		3,10					24,6	7,20

# 14.031 - Syrové karbonátky s jogurtovou omáčkou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr tvrdý	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Vajcia	ks	17	0,85	20	1	25	1,25	30	1,5		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	1	1	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,4	0,4	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Jogurtová omáčka:											
Jogurt biely 1,5%	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,4	0,34	0,5	0,43	0,7	0,6		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	0,8	0,72	1	0,9	1,2	1,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	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, 10 - Horčica

## Hmotnosť porcie v gramoch

karbonátok :	50	75	90	105
jogurtová omáčka :	30	40	50	60
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	115	140	165

## Technologický postup:

Údený syr postrúhame na jemno, pridáme vajcia, krupicu a časť strúhanky. Dobre zamiesime na masu, z ktorej robíme guľky a potom formujeme na karbonátky. Karbonátky obalujeme v zvyšnej strúhanke. Vyprážame na oleji. V MŠ pečieme v rúre. Hotové porcie polievame jogurtovou omáčkou.

Jogurtová omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou, umytou jemne nakrájanou cibuľkou, uhorkami bez nálevu, soľou a zjemníme cukrom.

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:	304	1273	2,88	0,00	21,1	9,8	39,7		0,30					1,1	0,30
B:	551	2304	3,82	0,00	45,0	14,7	50,8		0,40					1,5	0,50
C:	656	2743	4,87	0,00	53,0	19,2	62,5		0,60					1,8	0,70
D:	767	3209	6,04	0,00	35,2	25,0	75,2		0,70					2,2	0,90

# 14.032 - Syrové krokety \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9	10	10		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2		
Krupica	kg	1,9	1,9	2,25	2,25	3	3	4	4		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	35	1,75		
Žemle	kg	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,8	1,8		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,4	0,4	2,5	2,5	2,8	2,8	3,3	3,3		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	130	170	200	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	130	170	200	

## Technologický postup:

Mlieko prevaríme, pridáme maslo, krupicu a uvaríme hustú kašu. Do vychladnutej kaše pridáme žltka, soľ, na drobno pokrýjanú žemľu a na jemno postrúhaný syr. Všetko dobre premiešame, z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý pridáme do vychladnutej kaše, tvarujeme valčeky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame v horúcom oleji. Pre MŠ pečieme krokety v rúre, pekáč vymastíme olejom. Počas pečenia mierne podlejeme vodou.

Príloha: 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:	299	1251	9,37	0,00	15,1	26,0	209,5		0,70					0,7	0,40
B:	544	2276	11,42	0,00	38,4	31,3	255,1		0,80					0,8	0,50
C:	676	2827	14,70	0,00	46,2	41,2	327,3		1,00					1,0	0,60
D:	837	3501	18,04	0,00	55,9	52,7	393,9		1,20					1,1	0,80

# 14.033 - Šampiňóny na smotane

Katégória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Šampiňóny čerstvé	kg	7	5,95	8	6,8	9	7,65	10	8,5		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana kyslá	l	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	8	8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,6	0,24	0,6	0,24	0,8	0,32		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	170	190	220
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	170	190	220

## Technologický postup:

Očistenú, umytú na drobno pokrúpanú cibuľu opražíme na oleji do zlatista, pridáme na tenké plátky umyté, očistené a nakrájané šampiňóny, červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Udusené šampiňóny zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme ochucovadlom, horčicou, cukrom, citrónovou šťavou a za stáleho miešania varíme 20 minút.

Príloha: 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:	104	435	3,60	0,00	5,9	8,6	60,1		1,00					4,0	1,20
B:	141	589	4,54	0,00	8,2	11,5	77,2		1,20					5,6	1,50
C:	174	728	5,39	0,00	10,5	13,7	94,0		1,50					6,7	1,80
D:	216	902	6,68	0,00	12,9	17,1	123,2		1,70					8,2	2,10

# 14.034 - Špagety so syrom tofu

Katégória: Pokrmy bezmäsité

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	10	10		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Omáčka:											
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Sójová omáčka	kg			0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Kečup jemný	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4	4		
Syr Tofu	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	270	330
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	210	270	330

## Technologický postup:

Špagety uvaríme v slanej vode s časťou oleja, precedíme a polejeme časťou masla. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme paradajkový pretlak, sójovú omáčku, soľ, prelisovaný cesnak a kečup. Všetko spolu premiešame a varíme. Špagety podávame poliate pripravenou omáčkou do ktorej sme pridali syr tofu a cukor.

## 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:	309	1292	9,09	0,00	8,4	47,8	47,2		1,10					2,5	2,00
B:	364	1524	11,12	0,00	9,6	56,6	62,1		1,50					3,6	2,40
C:	430	1801	13,31	0,00	11,9	65,4	82,7		1,80					4,7	2,70
D:	530	2218	17,23	0,00	13,7	81,9	112,9		2,40					5,8	3,40

# 14.035 - Špagety so syrom a kečupom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	7,5	7,5	8,5	8,5	10,5	10,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	2	2		
Kečup jemný	kg	2,5	2,5	4	4	4,5	4,5	5	5		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4	4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	300	350	

## Technologický postup:

Špagety uvaríme v osolenej vode s čiastkou oleja. Uvarené scedíme, premiešame so zvyšnou čiastkou oleja. Na tanieri prelejeme roztopeným maslom, polejeme kečupom, 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:	370	1550	11,92	0,00	14,1	48,0	175,7		0,90					6,2	1,90
B:	462	1935	14,83	0,00	18,4	57,7	236,9		1,00					7,8	2,20
C:	559	2340	18,81	0,00	22,9	66,0	338,7		1,20					8,7	2,50
D:	700	2930	24,04	0,00	34,7	81,9	443,5		1,60					10,2	3,10

# 14.036 - Kapustové fľačky so škorickou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - fľačky	kg	6	6	7	7	8	8	11	11		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,2	0,2		
Kapusta hlávková	kg	12	9,6	14	11,2	16	12,8	18	14,4		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cukor škorícový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	270	330	390	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	270	330	390	

## Technologický postup:

Cestoviny - fľačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno. Na oleji si pripravíme z cukru karamel, pridáme kapustu, soľ, škorícový cukor, opražíme, prikryjeme a na miernom ohni dusíme do mäkka 20 minút. Zmiešame s uvarenými fľačkami a polejeme rozpusteným maslom.

## 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	1642	7,37	0,00	14,8	55,0	58,9		1,13					37,8	4,24
B:	471	1972	8,61	0,00	18,4	64,9	69,1		1,32					44,1	4,95
C:	561	2348	9,86	0,00	23,7	74,0	79,7		1,51					50,4	5,66
D:	731	3058	13,07	0,00	30,2	97,8	93,9		1,85					56,7	6,93

# 14.037 - Špenát zapekaný so syrom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Špenát	kg	5	5	7	7	9	9	10	10		
Olej	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	110	140	160	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	110	140	160	

## Technologický postup:

Maslo vymiešame so soľou, žĺtkami, pridáme múku, strúhaný syr, očistený, prelisovaný cesnak, smotanu, postrúhaný muškátový orech, rozmrazený špenát a tuhý sneh z bielkov. Všetko zľahka premiešame a dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča piecť najmenej 20 minút.

Príloha: 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:	132	553	5,75	0,00	9,0	6,4	176,0		1,60					6,3	1,20
B:	186	779	7,48	0,00	12,4	9,1	248,2		2,20					8,8	1,70
C:	238	997	9,24	0,00	15,8	11,7	297,1		2,80					11,4	2,20
D:	292	1222	11,20	0,00	20,1	14,9	349,5		3,20					12,7	2,50



# 14.038 - Špenátové halušky so syrovou omáčkou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	10	10		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,68		
Špenát mrazený	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8	2	2		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09		
Omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Mlieko	l	4	4	4,5	4,5	5	5	6	6		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr smotanový termizovaný	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

halušky :	150	180	210	250
omáčka :	50	70	80	95
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>290</b>	<b>345</b>

## Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia a vodu. Vypracujeme redšie cesto. Na časti oleja speníme očistenú, na drobno pokrúpanú cibuľu, pridáme špenát, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, zapracujeme do cesta, ktoré pretláčame do slanej vriacej vody. Uvarené špenátové halušky scedíme, prepláchneme vodou a pomastíme zvyšnou časťou oleja. Pri podávaní každú porciu polievame syrovou omáčkou.

Syrová omáčka: Na oleji opražíme hladkú múku, zalejeme mliekom a smotanou, pridáme mäkký syr (môže byť aj plesňový) a miešame kým sa syr neroztopí. Dochutíme prelisovaným cesnakom, ochucovadlom a varíme ešte 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:	319	1336	9,75	0,00	8,6	49,2	132,9		1,30					2,4	2,20
B:	416	1739	12,37	0,00	12,8	60,7	176,1		1,60					3,4	2,80
C:	493	2062	14,59	0,00	16,6	69,2	216,9		1,80					3,9	3,10
D:	589	2465	17,41	0,00	20,5	81,4	259,0		2,10					4,6	3,70

# 14.039 - Kapustové fľačky so slaninou \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - fľačky	kg			8	8	9	9	11	11		
Olej	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Kapusta hlávková	kg			12	9,6	14	11,2	15	12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		240	270	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		240	270	320	

## Technologický postup:

Cestoviny - fľačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme na oleji, pridáme soľ, čierne korenie mleté a na miernom ohni dusíme do mäkka. Zmiešame s uvarenými fľačkami. Slaninu nakrájame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu podávaných fľačok.

## 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:	213	890	1,56	0,00	20,4	4,4	51,1		0,70					21,9	2,10
C:	267	1116	1,92	0,00	25,9	5,2	60,4		0,80					25,7	2,60
D:	318	1332	2,18	0,00	31,3	5,7	65,0		0,90					27,6	2,80

# 14.040 - Švajčiarsky tofu rezeň \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu údený	kg			7	7	8	8	9	9		
Šunka dusená	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Syr tvrdý	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l			1	1	1	1	1	1		
Vajcia	ks			18	0,9	20	1	22	1,1		
Strúhanka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg			3	3	3,3	3,3	3,5	3,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		110	130	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		110	130	150	

## Technologický postup:

Syr tofu nakrájame na plátky. Na každý plátok položíme plátok šunky a syra. Obalíme v múke, namočíme do rozšľahaných vajec s mliekom a obalíme v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:	358	1498	7,96	0,00	31,7	16,7	120,6		0,70					0,1	0,70
C:	409	1711	9,56	0,00	35,6	21,4	142,7		0,80					0,1	0,90
D:	465	1946	11,60	0,00	38,6	26,0	174,4		1,00					0,1	1,10

# 14.041 - Fľačky s hlávkovou kapustou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - fľačky	kg	6	6	8	8	9	9	11	11		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Kapusta hlávková	kg	12	9,6	14	11,2	16	12,8	18	14,4		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	2	2	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	240	270	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	220	240	270	320	

## Technologický postup:

Cestoviny - fľačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme, pridáme soľ, mleté korenie a na miernom ohni dusíme do mäkka najmenej 20 minút. Zmiešame s fľačkami, polejeme rozpusteným maslom a podávame.

## 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:	366	1532	7,37	0,00	14,0	50,3	59,5		1,27					37,8	4,24
B:	483	2019	9,60	0,00	18,6	66,3	72,3		1,60					44,1	5,25
C:	570	2385	10,85	0,00	23,8	74,7	83,6		1,82					50,4	5,96
D:	666	2786	13,06	0,00	26,1	90,7	96,5		2,15					56,7	6,97



# 14.043 - Vyprážený syr \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr tvrdý	kg			7	7	8	8	10	10		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	24	1,2		
Soľ	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Strúhanka	kg			2,3	2,3	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			2,8	2,8	3	3	3,3	3,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	105	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		90	105	120	

## Technologický postup:

Syr nakrájame na porcie. Obalíme v múke, v rozšľahaných vajciach s mliekom, soľou a v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Prílohy: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, tatárska omáčka z jogurtu.

## 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:	591	2472	21,97	0,00	47,8	19,5	696,9		0,90					0,1	0,80
C:	656	2745	25,37	0,00	52,8	22,8	800,2		1,10					0,2	0,90
D:	775	3243	31,30	0,00	56,4	26,1	996,4		1,30					0,0	1,00

# 14.044 - Zapekaná brokolica so syrom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Brokolica	kg	8	6,8	11,5	9,75	15	12,35	18	15,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	1	1		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	28	1,4	30	1,5		
Mlieko	l	4	4	6	6	8	8	10	10		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Maslo	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	0,02	0,02		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	95	140	200	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	95	140	200	240	

## Technologický postup:

Očistenú, umytú brokolicu rozoberieme na menšie časti, krátko povaríme v slanej vode. Vyberieme, necháme odkvapkať, poukladáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Vajcia rozšľaháme s mliekom, dochutíme soľou, mletým čiernym korením. Zmesou zalejeme brokolicu. Dáme piecť do rúry na 20 minút. Pred dopečením posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a dopečieme.

Príloha: 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:	131	549	6,46	0,00	7,5	8,5	181,1		1,30					82,4	2,30
B:	195	816	9,18	0,00	11,4	12,5	264,8		1,90					118,5	3,30
C:	250	1045	11,89	0,00	14,3	16,5	349,0		2,50					154,5	4,30
D:	328	1372	15,23	0,00	18,7	22,2	453,3		3,00					185,5	5,20

# 14.045 - Zapekaná fazuľka so syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	15	0,75	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		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Syr tvrdý	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	0,02	0,02		
Fazuľka sterilizovaná	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	185
<b>Hmotnosť spolu:</b>	100	130	160	185

## Technologický postup:

Sterilizované fazuľové struky (alebo mrazené fazuľové struky bez nálevu) scedíme, dáme do maslom vymasteného a čiastočne strúhankou vysypaného pekáča, zalejeme mliekom, smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia, soľ, čierne korenie a zvyšnú časť strúhanky. Povrch posypeme strúhaným syrom a pečieme 20 minút.

Príloha: 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:	104	437	6,78	0,00	5,4	4,6	122,9		1,80					4,0	5,30
B:	137	573	8,28	0,00	8,0	5,1	156,6		2,10					4,5	6,00
C:	172	718	9,78	0,00	10,4	6,6	186,7		2,40					5,2	6,80
D:	203	848	11,53	0,00	12,3	8,1	226,6		2,70					5,8	7,60



# 14.046 - Zeleninové rizoto so strúhaným syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	3,5	2,8	4	3,2		
Petržlen	kg	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,7	0,7	1	1	1,1	1,1	1,35	1,35		
Karfiol	kg	2,4	1,92	3	2,55	3,6	3,06	4,2	3,57		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Paprika čerstvá	kg	1,5	1,13	2	1,5	3	2,25	4	3		
Paradajky	kg	0,8	0,7	1	0,9	2	1,8	2,5	2,25		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,14		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	230	280	330	

## Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky, podlejeme horúcou vodou, osolíme, posypeme ochucovadlom a dusíme do polomäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, pridáme napoly udusenú zeleninu aj s vývarom, dolejeme vodou, soľ, očistený, umytý na drobno pokrájaný karfiol, hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu a dusíme v rúre do mäkka. Zvlášť si speníme na zvyšnej časti oleja očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú umytú pokrájanú papriku, podusíme, pridáme umyté, pokrájané paradajky. Udusené lečo zamiešame do hotového rizota. Rizoto podávame posypané strúhaným syrom a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

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:	298	1248	7,38	0,00	10,1	41,2	133,9		1,50					35,5	2,90
B:	398	1665	9,54	0,00	13,8	55,0	165,2		1,90					45,6	3,90
C:	470	1965	11,73	0,00	15,8	65,5	209,0		2,50					64,1	5,00
D:	564	2359	14,61	0,00	19,8	76,5	274,6		3,10					82,6	6,20



# 14.048 - Zemiakové placky \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	16,25	33	21,35	38	25,2	43	27,95		
Vajcia	ks	30	1,5	36	1,8	42	2,1	48	2,4		
Cesnak	kg	0,1	0,08	0,15	0,13	0,2	0,18	0,3	0,27		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,75	0,63	1,1	0,93	1,2	1	1,5	1,28		
Múka hladká	kg	1	1	2,7	2,7	3,75	3,75	5,25	5,25		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,8	0,8	2,6	2,6	3	3	3,5	3,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	290	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	220	290	350	

## Technologický postup:

Surové zemiaky očistíme, umyjeme, postrúhame, pridáme vajcia, prelisovaný cesnak, soľ, majorán, rascu mletú, koreníe čierne mleté, očistenú, umytú postrúhanú cibuľu, hladkú múku a zriedime mliekom. Dobré vymiešame. Z cesta robíme naberačkou placky, ktoré opekáme na rozpálenom oleji z oboch strán.

## 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:	301	1261	6,72	0,00	10,2	42,3	58,3		2,60					32,1	5,80
B:	491	2053	10,30	0,00	28,1	66,0	81,2		3,60					42,4	8,00
C:	625	2614	12,86	0,00	32,7	82,1	100,5		4,60					50,0	9,70
D:	774	3237	15,76	0,00	39,1	99,6	118,8		5,30					55,8	11,20

# 14.049 - Zemiakové placky so zelerom \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	13	8,45	16	10,4	22	14,3	27	17,55		
Zeler	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Vajcia	ks	32	1,6	35	1,75	45	2,25	55	2,75		
Mlieko	l	1	1	2	2	3	3	3,5	3,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Múka polohrubá	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Olej	kg	0,8	0,8	2,5	2,5	2,8	2,8	3,3	3,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	220	270	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	220	270	320	

## Technologický postup:

Očistené zemiaky umyjeme, postrúhame, pridáme očistený, umytý, postrúhaný zeler, vajcia, mlieko, soľ, čierne mleté korenie, prelisovaný cesnak, múku a strúhanku. Lyžicou tvoríme placky, ktoré na rozohriatom oleji z oboch strán opekáme. Pre deti MŠ ich rozotrieme na vymastený pekáč a upečieme. Povrch jemne pomastíme.

## 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	1159	6,51	0,00	10,3	37,2	65,1		1,70					15,8	4,40
B:	482	2016	8,21	0,00	27,7	47,5	95,7		2,10					20,1	5,70
C:	585	2447	10,62	0,00	31,5	61,3	125,6		2,80					26,9	7,40
D:	718	3004	13,29	0,00	37,3	78,0	149,6		3,40					32,6	9,00

# 14.050 - Zemiaky zapekané so syrom a vajcom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	28	22,4	33	26,4	36	28,8	40	32		
Olej	kg	0,4	0,4	0,65	0,65	0,7	0,7	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Vajcia	ks	30	1,5	35	1,75	40	2	50	2,5		
Syr tvrdý	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
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		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	290	320	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	220	290	320	360	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladíme, ošúpeme a pokrájame na plátky. Polovicu vajec uvaríme na tvrdo v slanej vode/ 20 minút /, vychladnuté očistíme a nakrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, poukladáme nakrájané vajcia, prikryjeme druhou polovicou zemiakov a zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami, do ktorých pridáme postrúhaný syr, mleté čierne korenie a soľ. Polejeme rozpusteným maslom a pečieme ešte 20 minút.

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:	422	1764	15,18	0,00	16,7	48,8	374,6		3,00					34,6	7,20
B:	528	2209	19,26	0,00	22,3	58,1	492,5		3,60					40,8	8,60
C:	588	2462	21,55	0,00	25,3	63,7	553,4		3,90					44,6	9,30
D:	676	2828	24,38	0,00	30,1	71,5	617,8		4,50					49,5	10,40

# 14.051 - Zemiaky zapekané švajčiarske

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	28,6	40	32		
Vajcia	ks	30	1,5	40	2,2	50	2,5	60	3		
Olej	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Sof	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		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85	1,5	1,27		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5		
Maslo	kg	0,5	0,5	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Pažítka	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 :	210	260	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	260	300	350	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Jednu polovicu vajec uvaríme na tvrdo, očistíme a pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky kladieme do čiastkou oleja vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča striedavo s uvarenými vajcami, postrúhaným syrom, opraženou cibuľou na zvyšnej čiastke oleja, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Vrchnú vrstvu zemiakov zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme druhú polovicu vajec. Polejeme maslom a pečieme ešte 20 minút. Porcie posypeme dobre umytou, posekanou pažítkou.

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:	366	1533	11,10	0,00	14,5	44,4	236,1		2,70					31,9	6,60
B:	489	2046	14,35	0,00	22,3	53,6	304,3		3,40					38,2	8,00
C:	589	2466	17,20	0,00	27,3	64,0	370,5		4,00					45,6	9,50
D:	692	2896	20,06	0,00	33,7	71,8	436,8		4,50					51,4	10,70

# 14.052 - Bryndzové pirohy zemiakové – hlbokomrazené \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pirohy bryndzové hlboko mrazené	kg	14	14	16	16	19	19	23	23		
Maslo	kg	2	2	2,3	2,3	2,75	2,75	3	3		
Slanina údená	kg			0,5	0,5	0,75	0,75	1	1		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,28	2	1,75	2,5	2,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	180	220	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	180	220	240	

## Technologický postup:

Do osolenej vriacej vody vložíme pirohy, pomaly varíme podľa návodu na obale. Občas zamiešame. Prepláchneme teplou vodou. Porcie podávame poliate rozpusteným maslom, pokrájanou opraženou údenou slaninou a očistenou, pokrájanou a opraženou cibuľou.

## 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:	356	1489	8,92	0,00	16,3	43,0	7,9		0,10					1,4	0,30
B:	448	1874	10,91	0,00	22,3	50,5	11,4		0,10					2,0	0,40
C:	514	2149	11,95	0,00	27,4	54,5	14,4		0,20					2,7	0,50
D:	592	2476	13,72	0,00	32,0	61,9	17,5		0,20					3,4	0,60

# 14.053 - Osúch slaný (langoš) s cesnakom \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg			2	2	4	4	6	6		
Múka polohrubá	kg			4	4	5	5	7	7		
Zemiaky	kg			4	2,8	4,5	3,15	6	4,2		
Vajcia	ks			8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Droždie	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l			4	4	6	6	8	8		
Cukor kryštálový	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej do cesta	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Olej	kg			3,25	3,25	4,25	4,25	5,25	5,25		
Cesnak	kg			0,2	0,18	0,3	0,27	0,3	0,27		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		160	230	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		160	230	310	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme vykysnutý kvások, vajcia, soľ, olej, mlieko a očistené postrúhané zemiaky. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta formujeme malé bochničky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame s cesnakom, ktorý rozotrieme so soľou.

## 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:	519	2170	8,59	0,00	32,8	62,8	79,4		1,10					6,3	2,30
C:	724	3029	12,78	0,00	44,1	87,2	107,9		1,70					8,4	3,30
D:	890	3724	15,91	0,00	53,9	105,2	135,9		2,10					10,4	4,20



# 14.054 - Osúch slaný (langoš) s jogurtom \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg			2	2	4	4	6	6		
Múka polohrubá	kg			4	4	5	5	7	7		
Zemiaky	kg			4	2,8	4,5	3,15	6	4,2		
Vajcia	ks			8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Droždíe	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l			4	4	6	6	8	8		
Cukor kryštálový	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej do cesta	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Olej	kg			3,25	3,25	4,25	4,25	5,25	5,25		
Jogurt biely 1,5%	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,15	0,14	0,15	0,14		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		160	220	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		160	220	300	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždí sa pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky dáme vajcia, mlieko, olej, soľ, očistené postrúhané zemiaky a vykysnutý kvások. Vypracujeme vláčne cesto, necháme vykysnúť. Z vykysnutého formujeme malé bochníčky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame s jogurtom.

## 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:	526	2201	9,13	0,00	32,8	62,8	87,2		1,10					3,5	2,20
C:	736	3080	13,43	0,00	44,1	87,2	123,7		1,60					4,3	3,10
D:	945	3955	18,83	0,00	53,7	105,2	163,2		2,30					6,4	4,60

# 14.055 - Osúch slaný (langoš) so syrom a kečupom \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg			2	2	4	4	6	6		
Múka polohrubá	kg			4	4	5	5	7	7		
Zemiaky	kg			4	2,8	4,5	3,15	6	4,25		
Vajcia	ks			8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Droždíe	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l			4	4	6	6	8	8		
Cukor kryštálový	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej do cesta	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Olej	kg			3,25	3,25	4,25	4,25	5,2	5,2		
Syr tvrdý	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Kečup jemný	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		180	250	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		180	250	340	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždí sa pripraví kvások, ktorý pridáme do preosiatej múky spolu s vajcami, mliekom, olejom, soľou, s umytými, očistenými a postrúhanými zemiakmi. Vypracujeme vláčne cesto, necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta formujeme malé bochničky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame so strúhaným syrom a kečupom.

## 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:	603	2525	14,14	0,00	38,0	66,4	318,6		1,20					10,2	2,30
C:	911	3812	19,68	0,00	51,1	90,6	401,6		1,80					14,2	3,20
D:	1077	4507	26,29	0,00	62,1	120,6	494,6		2,50					20,4	4,70

# 14.056 - Tofu syr so šampiňónmi a fazuľkou

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg			7	7	8	8	9	9		
Šampiňóny čerstvé	kg			1,8	1,53	2	1,7	2,6	2,21		
Fazuľové struky	kg			6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg			1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Sójová omáčka	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Jogurt biely 1,5%	kg			1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		180	210	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		180	210	240	

## Technologický postup:

Očistenú cibuľu pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme očistené, na plátky pokrúpané šampiňóny, syr tofu pokrúpaný na kocky, fazuľku, opražíme a podusíme. Dochutíme soľou a sójovou omáčkou. Zahustíme múkou opraženou nasucho a rozmiešanou vo vode. Povaríme 20 minút.

Príloha: dusená ryža a dozdobíme jogurtom.

## 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:	224	938	12,00	0,00	14,5	11,9	11,8		2,00					6,2	1,50
C:	254	1063	13,60	0,00	16,4	13,4	15,6		2,30					7,6	1,70
D:	299	1250	15,90	0,00	19,3	15,8	18,3		2,70					8,9	2,10

# 14.057 - Guláš zo syra tofu

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Cibuľa	kg			1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Hrášok sterilizovaný	kg			1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Kukurica sterilizovaná	kg			1	1	1,15	1,15	1,3	1,3		
Fazuľa suchá	kg			0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Sójová omáčka	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kápiá	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Syr tvrdý	kg			0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		140	160	180	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		140	160	180	

## Technologický postup:

Syr tofu pokrájame na kocky, zalejeme sójovou omáčkou a necháme 30 minút odležať. Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu, uvarenú bielu fazuľu, na rezance pokrájanú kápiu a paradajkový pretlak.

Podusíme, zalejeme vodou, dochutíme soľou a červenou paprikou. Zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozmiešame vo vode.

Varíme ešte 20 minút. Každú porciu posypeme postrúhaným tvrdým syrom.

Príloha: 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:															
B:	243	1017	17,10	0,00	16,0	13,6	85,2		2,90					5,9	1,50
C:	275	1152	19,40	0,00	18,2	15,2	93,0		3,30					7,6	1,80
D:	324	1355	22,80	0,00	21,3	17,9	113,3		3,90					8,9	2,10

# 14.058 - Zemiaky zapekané so syrom tofu

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	26	20,8	31	24,8	34	27,2	38	30,4		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Syr Tofu biely	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Vajcia	ks	35	1,75	40	2	45	2,25	55	2,75		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Jogurt biely 1,5%	kg	1	1	2	2	2,5	2,5	3	3		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	225	285	310	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	225	285	310	350	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté očistíme a pokrájame na plátky. Polovicu vajec uvaríme v slanej vode cca 20 minút na tvrdo. Vychladnuté očistíme, pokrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov uložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného plechu, poukladáme pokrúpané vajcia, pokrúpaný syr tofu, a prikryjeme druhou časťou zemiakov. Ostatné vajcia rozšľaháme v mlieku s bielym jogurtom, osolíme, okoreníme a nalejeme na zemiaky. Na povrch poukladáme plátky masla. Pečieme v horúcej rúre. Podávame so zeleninovým šalátom.

## 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:	233	975	9,90	0,00	10,0	19,3	144,2		2,90					34,7	2,30
B:	300	1255	11,10	0,00	13,2	26,8	172,8		3,30					39,8	3,80
C:	373	1560	13,20	0,00	15,8	33,6	195,8		3,80					44,5	4,30
D:	447	1870	15,60	0,00	17,3	40,5	220,1		4,40					49,6	4,90

# 14.059 - Pizza zeleninová

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	0,2	0,2	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		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Kečup	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
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		
Brokolica	kg	1,5	1,3	2,5	2,13	3,5	3,08	4	3,4		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	280	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	220	280	350	

## Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a rozdrobeného droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vyskysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely a rozvaľkáme na pláty hrubé asi 1 cm. Pláty dáme na olejom vymastený plech, potrieme kečupom, posypeme korením na pizzu, obložíme lečom bez nálevu, kukuricou bez nálevu, šampiňónmi bez nálevu a sparenou brokolicou. 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:	363	1517	11,29	0,00	11,5	51,6	216,9		1,10					19,7	1,60
B:	520	2176	15,65	0,00	17,6	72,0	298,6		1,60					28,2	2,30
C:	661	2766	19,84	0,00	21,5	93,1	372,3		2,10					34,4	2,90
D:	841	3518	25,25	0,00	25,7	122,2	458,3		2,70					39,6	2,70

# 14.060 - Zemiaky s pohánkou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	25	20	30	24		
Pohánka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	kg			25	1,25	30	1,5	40	2		
Olej	kg			0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l			2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg			0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		215	265	315	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		215	265	315	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke v osolenej vode do polomäčka, očistíme a nakrájame na kocky. Pohánku premyjeme, vsypeme do vriacej osolenej vody a varíme 2-3 minúty. Zmiešame s pokrájanými zemiakmi, osolíme, pridáme mleté čierne korenie, majorán a umytú posekanú petržlenovú vňať. Dobre premiešame, dáme do olejom vymasteného pekáča a pečieme asi 15 minút pri teplote 250°C. Zalejeme so smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia a dopečieme ďalších 20 minút pri teplote 200°C. Podávame s opraženou údenou slaninou, strúhaným tvrdým syrom a zdobíme umytou petržlenovou vňaťou.

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:	530	2216	15,50	0,00	21,3	69,2	87,9		1,90					17,5	4,80
C:	653	2731	18,60	0,00	25,5	82,2	107,4		2,30					20,5	5,70
D:	774	3240	22,70	0,00	30,6	98,9	130,6		2,80					24,6	6,90

# 14.061 - Krkonošský krupový kuba \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Krúpy jačmenné	kg			6,5	6,5	7,5	7,5	8,5	8,5		
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg			2	1,7	2,5	2,13	3	2,55		
Huby sušené	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Maslo	kg			0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg			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		
Rasca mletá	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg			0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1		
Petržlenová vňať	kg			0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		180	210	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		180	210	250	

## Technologický postup:

Krúpy prepláchneme vriacou vodou, necháme odkvapkať. Slaninu nakrájame na kocky, opečieme spolu s očistenou a nakrájanou cibuľou. Pridáme krúpy, osolíme, okoreníme, opražíme, zalejeme vodou a uvaríme. Huby namočíme, scedíme, podusíme na masle a pridáme k uvareným krúpam. Dovaríme domäkka, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a zapečieme v rúre. Pri podávaní zdobíme petržlenovou vňaťou.

Príloha: kyslá uhorka.

## 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:	368	1540	7,90	0,00	7,2	44,5	38,2		1,60					7,3	6,50
C:	451	1889	9,50	0,00	9,6	53,2	46,1		1,90					8,5	7,80
D:	540	2260	12,20	0,00	12,0	62,1	55,6		2,20					10,2	9,60



# 14.062 - Syr tofu v trojobale \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg			7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg			0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Múka hrubá	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	kg			15	0,75	18	0,9	22	1,1		
Mlieko	l			1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Strúhanka	kg			2	2	2,25	2,25	3	3		
Olej	kg			2,6	2,6	2,9	2,9	3,2	3,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	95	105	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		85	95	105	

## Technologický postup:

Syr tofu nakrájame na plátky, posolíme a obalíme v trojobale. Tepelne upravíme v rozpálenom oleji z oboch strán.

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:	237	990	13,74	0,00	10,0	22,3	181,5		1,80					0,1	0,90
C:	273	1141	15,84	0,00	11,5	25,9	209,1		2,10					0,1	1,00
D:	328	1372	18,48	0,00	13,0	33,3	239,5		2,50					0,2	1,30

# 14.063 - Špagety al Pomodoro s bazalkou a syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

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	7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Paradajky lúpané	kg	7,5	7,5	9	9	10,5	10,5	12	12		
Bazalka	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,55	0,55	0,7	0,7		
Voda	l	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	235	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	195	235	290	340	

## Technologický postup:

Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme a polejeme olejom. Polovicu lúpaných paradajok, vody, očisteného cesnaku, bazalky privedieme do varu a krátko povaríme. Rozmixujeme, vložíme druhú polovicu lúpaných paradajok a znovu krátko povaríme. Špagety podávame poliate 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:	311	1302	10,50	0,00	3,8	37,9	175,7		0,90					22,1	1,40
B:	373	1560	12,80	0,00	4,5	45,0	224,9		1,20					29,8	1,60
C:	464	1940	15,00	0,00	5,4	54,6	299,3		1,50					33,6	1,90
D:	530	2217	18,30	0,00	6,8	65,2	381,2		1,80					41,1	2,40

# 14.064 - Halušky s hlávkovou kapustou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hrubá	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11,5	11,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Kapusta hlávková	kg	10	8	13	10,4	16	12,8	19	15,2		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,8	1,8	2,2	2,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	320	

## Technologický postup:

Z múky, vajec, vody a časti soli si pripravíme cesto, ktoré pretlačíme cez sito do vriacej, osolenej vody. Halušky necháme zovrieť, vyberieme a prepláchneme studenou vodou. Hlávkovú kapustu očistíme, najemno nastrúhame, opražíme na oleji, osolíme, pridáme čierne korenie a udusíme domäkka. Udusenú kapustu zmiešame s haluškami a podávame poliate maslom.

## 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:	178	745	3,60	0,00	15,2	3,1	36,0		0,70					18,3	1,80
B:	212	886	4,90	0,00	17,2	4,6	51,3		0,90					23,2	2,20
C:	294	1229	7,10	0,00	19,5	6,8	68,2		1,30					34,0	3,00
D:	381	1594	9,40	0,00	22,3	8,0	82,1		1,90					45,1	3,90

# 14.065 - Karbonátky zeleninové \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,5	0,5	2,3	2,3	2,5	2,5	3,2	3,2		
Vajcia	kg	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Mlieko	l	0,4	0,4	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	1	1	1,3	1,3	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Kel	kg	1	0,8	2	1,6	3	2,4	4	3,2		
Karfiol	kg	2,8	2,4	3,7	3,2	4,6	4	4,8	3,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,12	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,3	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,25	0,325	0,5	0,4	0,75	0,6	0,875	0,7		
Zeler	kg	0,25	0,325	0,5	0,4	0,75	0,6	0,875	0,7		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	80	110	140	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	55	80	110	140	

## Technologický postup:

Ovsené vločky uvaríme v mlieku na hustú kašu. Kel, karfiol, koreňovú zeleninu očistíme a uvaríme v slanej vode. Vychladnutú zeleninu pomelieme nahrubo, pridáme do kaše z ovsených vločiek spolu s postrúhaným syrom, vajcami, soľou a očisteným cesnakom.

Zamiešame a podľa potreby zahustíme strúhankou. Z masy formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhance a opražíme v horúcom tuku. Pre deti vo vekovej skupine A karbonátky pečieme v rúre vo vymastenom pekáči.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, tatárska omáčka z jogurtu.

## 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:	140	586	5,74	0,00	7,2	15,8	79,1		1,10					19,9	3,90
B:	335	1401	8,10	0,00	26,0	24,6	112,5		1,95					31,7	4,10
C:	399	1668	9,95	0,00	28,7	30,1	141,4		2,21					35,2	4,80
D:	500	2091	12,02	0,00	36,5	36,3	175,1		2,92					39,4	0,70

# 14.066 - Karbonátky mrkvové \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,8	0,8	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	24	1,2	32	1,6	44	2,2	54	2,7		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Sendvič	kg	1,25	1,25	1,7	1,7	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	1,8	1,8	2,3	2,3	2,6	2,6	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,52	0,7	0,6	1	0,85		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Mrkva	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Múka hladká	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,05	0,05		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	100	125	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	65	100	125	150	

## Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme, uvaríme v slanej vode do polomäkka a scedíme. Uvarenú mrkvu necháme vychladnúť, zomelieme spolu s očistenou, umytou cibuľou a na menšie kúsky pokrúpanou žemľou navlhčenou mliekom. Pridáme soľ, vajcia, majoránku, korenie, dochucovadlo, posekanú petržlenovú vňať, podľa potreby strúhanku a mlieko. Všetko dobre zamiešame a urobíme karbonátky, ktoré obalíme v múke, vo vajciach rozhabarkovaných v mlieku a v strúhanke. Vypražíme v horúcom tuku. Pre deti vo vekovej skupine A pečieme v rúre vo vymastenom pekáči.

Príloha: zemiakový šalát, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čertsvej zeleniny, tatárska omáčka z jogurtu.

## 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:	217	906	6,44	0,00	10,2	32,7	67,3		1,53					1,2	1,93
B:	388	1624	8,20	0,00	24,9	40,9	88,7		2,02					0,8	2,66
C:	452	1892	10,10	0,00	28,8	48,0	112,0		2,54					2,5	3,10
D:	541	2262	12,10	0,00	34,6	57,1	129,0		2,89					2,8	3,55

# 14.067 - Strukovinové rizoto \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Fazuľa farebná	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,75	0,6	1,01	0,9	1,25	1	1,5	1,1		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	0,06	0,06		
Cesnak	kg	0,07	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7		
Petržlenová vňať	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	270	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	230	270	320	

## Technologický postup:

Prebratú, umytú ryžu opražíme na oleji, zalejeme vodou a udusíme do mäkka. Vopred namočenú fazuľu uvaríme. Slaninu pokrájame na malé kocky, opražíme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, paradajkový pretlak, očistenú posekanú petržlenovú vňať. Všetko dobre premiešame s ryžou a dochutíme soľou. K zmesi pridáme uvarenú fazuľu a premiešame. Porcie posypeme strúhaným tvrdým 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:	340	1424	9,02	0,00	10,9	44,4	129,8		2,10					12,1	3,90
B:	427	1788	10,81	0,00	13,2	58,9	158,7		2,50					21,9	4,80
C:	499	2088	13,01	0,00	15,8	67,8	199,9		3,10					31,1	5,90
D:	611	2556	15,60	0,00	19,9	79,4	267,4		3,90					39,9	7,20

# 14.068 - Zapekaný plnený baklažán

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	kg							25	22,5		
Cuketa	kg							10	9		
Syr Tofu biely	kg							3,5	3,5		
Paprika čerstvá farebná	kg							2	1,5		
Pažítka	kg							0,2	0,15		
Syr parmezán	kg							1,5	1,5		
Olej	kg							1,2	1,2		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Balzamiko	kg							0,05	0,05		
Ryža dlhozrná prírodná	kg							6	6		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					340
<b>Hmotnosť spolu:</b>					340

## Technologický postup:

Baklažán umyjeme, rozrežeme na dve polovice. Surovú dužinu opatrne vyberieme, pokrájame na kocky. Polky baklažánu osolíme, polejeme olejom a opekáme asi 20 minút po oboch stranách. Cuketu umyjeme, nakrájame na kocky a spolu s pokrájaným baklažánom a syrom tofu opečieme do zlata. Osolíme, okoreníme, pridáme balzamiko, zmiešame s uvarenou ryžou. Pridáme umytú posekanú pažítku a pokrájanú umytú papriku (môže byť aj farebná). Touto zmesou naplníme polky opečeného baklažánu, posypeme strúhaným parmezánom a pečieme maximálne 10 minút. Na porciu podáme polovicu baklažánu.

## 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:	664	2780	21,30	0,00	19,4	86,9	281,2		3,10					24,0	4,10

# 14.069 - Tekvicové rizoto s tekvicou hokkaido

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tekvica hokkaido	kg	5	3,25	7	4,55	8	5,2	10	6,5		
Cuketa	kg	2	1,8	3	2,7	4	3,6	5	4,5		
Baklažán	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	3,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Ryža prírodná	kg	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,3	0,22		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Voda	l	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	235	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	235	280	330	

## Technologický postup:

Časť očistenej cibule pokrájame, opražíme na časti oleji, pridáme umytú prebratú ryžu, zalejeme vodou a udusíme. Očistenú tekvicu nakrájame na kocky, uvaríme do mäkka. Očistenú cuketu, baklažán nakrájame na kocky rovnaké ako kocky z tekvice, opečieme na zvyšnej časti oleja a cibule. Osolíme, okoreníme a keď je zelenina opečená odstavíme. Zmiešame s udusenou ryžou. Porcie posypeme petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom.

Pri použití tekvicového pyré normujeme čistú hmotnosť.

## 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:	309	1294	8,03	0,00	11,1	47,1	89,4		0,90					21,0	4,00
B:	434	1814	10,10	0,00	13,7	59,9	116,9		1,20					29,0	5,20
C:	497	2078	12,52	0,00	15,3	76,1	136,8		1,40					35,0	6,40
D:	604	2528	15,61	0,00	18,9	91,3	168,3		1,80					44,0	8,30



# 14.070 - Zapekané semolínové makaróny s brokolicou a parmezánom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Semolínové makaróny	kg	5	5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Syr parmezán	kg	1	1	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Kukurica mrazená	kg	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2		
Brokolica	kg	5	4	7,5	6	8,5	6,8	10	8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Maslo	kg	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,25	0,18	0,4	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	235	275	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	235	275	330	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode (al dente). Brokolicu uvaríme v slanej vode a opláchneme studenou vodou, rozdelíme na menšie hlavičky. Časť u varenej brokolice rozmixujeme, pridáme mlieko, časť postrúhaného parmezánu (vznikne hustejšia omáčka), pridáme kukuricu a zvyšnú brokolicu. Dochutíme umytou petržlenovou vňaťou a premiešame. Uvarené cestoviny dáme do vymasteného pekáča, polejeme omáčkou a posypeme zvyšným parmezánom. Polejeme maslom a pečieme asi 15 - 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:	363	1518	11,02	0,00	12,6	43,7	135,0		0,60					25,3	2,30
B:	448	1873	13,50	0,00	14,2	51,1	159,0		0,80					31,2	2,80
C:	520	2174	16,74	0,00	17,6	63,8	199,0		1,10					39,9	3,50
D:	620	2593	20,92	0,00	21,9	79,7	259,0		1,30					49,8	4,30

# 14.071 - Cuketa a šampiňóny na paradajkách s tarhoňou \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Drvené paradajky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Tarhoňa	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	8,5	8,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cuketa	kg	3	2,1	4,5	3,15	5,5	3,85	7	4,9		
Šampiňóny čerstvé	kg	1,5	1,27	2,5	2,18	3	2,55	4	3,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Hubový koncentrát	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	215	265	325	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	165	215	265	325	

## Technologický postup:

Na čiastke oleja udusíme očistenú, pokrújanú cuketu, pridáme na rezance pokrújanú slaninu, očistené pokrújané šampiňóny a krátko podusíme. Pridáme drvené paradajky, hubový koncentrát a všetko spolu podusíme. Tarhoňu udusíme na zvyšnej čiastke oleja a spojíme s pripravenou zeleninovou zmesou. Pri podávaní posypeme tvrdým strúhaným syrom a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

## 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:	288	1204	9,18	0,00	8,3	9,8	81,0		0,65					17,9	2,20
B:	360	1505	12,80	0,00	12,6	12,8	113,0		0,89					24,2	3,10
C:	432	1807	15,08	0,00	15,9	16,3	133,0		1,01					29,9	4,90
D:	509	2128	19,08	0,00	18,4	18,4	158,0		1,30					35,2	6,10

# 14.072 - Placky z cukety

Katégória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cuketa	kg	7	4,9	10	7	12	8,4	16	11,2		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	20	1	25	1,25	30	1,5	50	2		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Bazalka	kg	0,1	0,07	0,12	0,08	0,15	0,11	0,2	0,15		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
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	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	100	120	160	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	70	100	120	160	

## Technologický postup:

Očistenú cuketu spolu so syrom, nastrúhame a pridáme na drobno pokrúpanú cibuľu. Pridáme vajcia, umytú posekanú bazalku, mleté čierne korenie, červenú papriku a zahustíme strúhankou. Dobre zamiešame a mokrou rukou formujeme placky, ktoré obalíme v múke a pečieme v rúre vo vymastenom pekáči 15 - 20 minút. Po 10 minútach obrátíme. Podávame s paradajkovou omáčkou, alebo ako prílohu k jedlám z rýb, mäsa alebo ako samostatné jedlo so zemiakovou prílohou a zeleninovým šalátom.

## 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:	146	611	7,73	0,00	5,8	15,0	173,4		1,20					8,5	1,20
B:	193	807	10,22	0,00	7,7	19,6	232,0		1,70					12,1	1,60
C:	238	997	12,61	0,00	9,6	24,1	288,6		2,10					14,5	2,00
D:	298	1248	15,74	0,00	11,9	30,5	351,8		2,80					19,3	2,60

# 14.073 - Zeleninová panvica so syrom tofu

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,67	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Cesnak	kg	0,12	0,1	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22		
Kurkuma	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Zázvor mletý	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ázijská zmes mrazená	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Kukuricičný škrob	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Voda	l	1	1	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		

Alergény: 6 - Sója

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	170	200	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	140	170	200	

## Technologický postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, spolu s pretlačeným cesnakom speníme na oleji, pridáme nakrájané Tofu, mrazenú zeleninu, soľ. Dusíme 20 minút, kým zelenina nezmäkne. Poprášime kukuričným škrobom, zriedime vodou a pridáme mletú červenú papriku, mletý zázvor, kurkumu a necháme podusiť.

Príloha: dusená ryža, opekané zemiaky, 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:	129	538	9,36	0,00	8,5	3,8	137,9		1,20					0,9	0,20
B:	165	692	11,03	0,00	11,4	4,7	161,7		1,40					1,2	0,20
C:	204	852	12,75	0,00	14,3	6,0	186,5		1,60					1,8	0,40
D:	242	1014	14,50	0,00	17,3	7,2	212,0		1,80					2,3	0,50

# 14.074 - Syr tofu s kyslou kapustou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	170	200	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	170	200	250	

## Technologický postup:

Tofu pokrájame na kocky vhodnej veľkosti, opečieme na spenenej cibuli, pridáme soľ, rascu, mletú červenú papriku, kyslú kapustu bez nálevu, zalejeme vodou a udusíme domäkka. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme kryštálovým cukrom a varíme ešte 20 minút.

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:	156	652	10,29	0,00	9,0	7,8	194,2		1,60					20,6	1,60
B:	202	845	12,33	0,00	12,1	10,1	235,6		2,00					27,7	2,20
C:	246	1030	14,27	0,00	15,2	12,1	272,5		2,30					31,4	2,60
D:	287	1201	16,21	0,00	18,2	13,4	309,1		2,50					35,2	3,00

# 14.075 - Cestovina zapečená so syrom tofu a zeleninou

Kategória: Pokrmý bezmäsité

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		
Syr Tofu biely	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		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	4	3,2	5	4	6	4,8		
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	kg	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	280	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	280	340	

## Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu, soľ a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok bez nálevu a dusíme do mäkka. Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Uvarené cestoviny scedíme, zamiešame s udusenou zeleninou, pridáme pokrúpaný syr tofu a vložíme do vymasteného pekáča. Zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapekáme.

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:	348	1456	15,43	0,00	12,7	41,3	252,4		2,00					18,6	2,90
B:	446	1865	20,00	0,00	17,4	50,2	343,6		2,60					24,8	3,70
C:	534	2235	23,72	0,00	21,6	58,6	421,7		3,00					30,8	4,50
D:	669	2797	29,40	0,00	26,5	74,8	519,2		3,70					30,1	5,60

# 14.076 - Špagety so syrom tofu a zeleninou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

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	0,85		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr Tofu biely	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,1	0,2	0,16		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Zeler	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Kečup jemný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Paradajkový pretlak	kg	2,6	2,6	3	3	3,6	3,6	4,6	4,6		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Oregáno	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	330
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	330

## Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, očistený pretlačený cesnak, pridáme umytú, očistenú na hrubšom strúhadle nastrúhanú koreňovú zeleninu. Jemne osolíme, pridáme bobkový list a nové korenie. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. K udusenej zelenine pridáme nahrubo postrúhaný syr tofu, paradajkový pretlak, kečup a spolu dusíme ešte 10 minút. Potom pridáme sušenú bazalku, oregano, postrúhaný muškátový orech a povaríme. Dochutíme cukrom. Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme studenou vodou, scedíme, polejeme rozpusteným maslom. Premiešame s upraveným tofu syrom a podávame.

## 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:	337	1411	12,47	0,00	8,2	51,4	106,5		1,70					10,1	2,80
B:	452	1891	15,86	0,00	11,7	68,2	129,3		2,20					12,2	3,60
C:	513	2147	18,02	0,00	13,3	77,3	149,5		2,50					14,9	4,30
D:	588	2462	20,33	0,00	15,8	87,8	174,7		3,00					19,7	5,10

# 14.077 - Lahôdkový syr tofu na šampiňónoch

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka cicerová	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		
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	0,01	0,01	0,02	0,02		
Šampiňóny čerstvé	kg	3	2,55	3,5	3	4	3,4	4,6	3,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 6 - Sója

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	185	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	140	160	185	

## Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky pokrájaný lahôdkový syr tofu, ktorý opečieme. Pridáme soľ, rascu, očistené, pokrájané šampiňóny, mletú červenú papriku a podusíme tak, aby Tofu kocky neboli rozvarené. Zahustíme cicerovou múkou, alebo inou strukovinou múkou rozmiešanou vo vode, dochutíme ochucovadlom a povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	120	501	9,24	0,00	8,4	1,7	138,3		1,49					1,6	0,51
B:	155	650	10,89	0,00	11,4	2,3	163,1		1,78					2,2	0,61
C:	190	794	12,47	0,00	14,3	2,8	187,0		2,03					2,6	0,71
D:	225	943	14,13	0,00	17,2	3,4	212,1		2,32					3,3	0,85



# 14.078 - Lahôdkový syr tofu na paprike

Katégória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,14	0,14		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Voda	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,7	0,28	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	180	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	140	160	180	

## Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme na kocky nakrájaný syr tofu, osolíme a jemne opečieme tak, aby sa tofu nerozpadlo. Pridáme mletú červenú papriku, bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka.

Šťavu zahustíme múkou rozmiešanou v smotane. Miešame opatrne, aby si Tofu kocky zachovali tvar. Dochutíme citrónovou šťavou.

Príloha: cestovina, tarhoňa, 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:	140	586	9,24	0,00	9,6	4,1	151,7		1,30					2,4	0,50
B:	185	774	11,02	0,00	13,2	5,6	182,1		1,50					2,9	0,60
C:	208	870	11,16	0,00	15,5	5,9	187,1		1,50					3,2	0,70
D:	267	1116	14,34	0,00	19,9	7,6	239,6		2,00					4,1	0,90

# 14.079 - Cestovinový šalát so syrom tofu

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg			4	4	5	5	6	6		
Celozrnné cestoviny	kg			6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	kg			24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Olej	kg			0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paradajky	kg			2,5	2,25	2,5	2,25	3,5	3,15		
Paprika kalifornská farebná	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		
Kukurica sterilizovaná	kg			0,6	0,6	0,7	0,7	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Uhorky šalátové	kg			1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Maslo	kg			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 :		280	330	380	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		280	330	380	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou, polejeme roztopeným maslom. Na oleji opražíme na kocky alebo rezance pokrýjaný ľahôdkový syr tofu, necháme vychladnúť. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, pridáme umyté očistené paradajky, papriku, uhorky, sterilizovanú kukuricu bez nálevu. Vajcia uvarené natvrdo nastrúhame na veľkom strúhadle. Cestoviny, opražený syr tofu, zeleninu, vajcia zmiešame, dochutíme soľou, čiernym mletým korením, cukrom a zalejeme bielym jogurtom.

## 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:	448	1873	17,55	0,00	16,5	55,6	189,1		1,90					7,8	2,30
C:	528	2208	20,58	0,00	19,9	64,7	226,2		2,20					8,1	2,70
D:	649	2715	25,02	0,00	24,9	78,9	284,1		2,80					11,2	3,20

# 14.080 - Sekaná z pohánky

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	4,5	4,5	6,4	6,4	8,25	8,25	10,5	10,5		
Pohánka	kg	1,9	1,9	2,7	2,7	3,5	3,5	4,5	4,5		
Múka pšenová	kg	1,3	1,3	1,9	1,9	2,4	2,4	3,75	3,75		
Olej	kg	0,65	0,65	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Kukurिčný škrob	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Ovsené vločky	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,28	2	1,85	2,5	2,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Zázvor mletý	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sójová omáčka	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08		
Kukuričná strúhanka	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Vajcia	kg	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	85	110	140	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	60	85	110	140	

## Technologický postup:

Umytú pohánku necháme nabobtnať a uvaríme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji a vmiešame do uvarenej pohánky. Pridáme kukuričný škrob, pšenovú múku, časť oleja, očistený prelisovaný cesnak, ovsené vločky, vajcia a soľ. Dobre zamiešame a dochutíme koreninami. Z masy tvarujeme bochničky v kukuričnej strúhanke, ktoré pečieme v predhriatej rúre pri teplote 180°C z oboch strán 30 minút, prikryté počas prvej polovice pečenia.

Príloha: 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:	153	642	4,68	0,00	2,3	28,2	14,4		0,30					1,2	0,50
B:	217	910	6,41	0,00	3,2	42,0	20,4		0,30					1,7	0,70
C:	281	1177	8,58	0,00	4,1	51,7	26,4		0,50					2,2	0,90
D:	360	1507	11,18	0,00	5,2	65,6	33,5		0,70					2,8	1,10

# 14.081 - Babičkine zemiaky s tvarohom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	35	24,5	40	28	45	31,5	50	35		
Tvaroh	kg	5	5	6	6	8	8	10	10		
Maslo	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	5	5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,12		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Smotana kyslá	l	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	290	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	290	360	

## Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na štvrtky a uvaríme v slanej vode s rasca. Naporcujeme na tanier s posýpkou tvarohu rozmiešaného so smotanou, poliate maslom a umytou na jemno pokrájanou petržlenovou vňaťou.

## 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:	489	2046	11,17	0,00	25,2	50,6	88,3		2,90					48,7	7,90
B:	618	2587	13,18	0,00	35,3	58,0	105,7		3,30					55,5	9,10
C:	731	3060	16,37	0,00	42,7	65,8	132,9		3,80					62,7	10,20
D:	919	3843	19,64	0,00	58,5	73,7	162,3		4,20					70,2	11,30

# 14.082 - Francúzske zemiaky s tofu syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

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		
Syr Tofu biely	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
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	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Vajcia	kg	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, 6 - Sója, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	300	350	

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú, pokrúpanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme pokrúpané lahôdkové tofu a opečieme. Polovicu vajec uvaríme na tvrdo, očistíme a pretlačíme krájačom na zemiaky. Pripravené zemiaky, tofu, soľ, vajcia zmiešame a dáme do vymasteného pekáča. Zalejeme mliekom a smotanou, v 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:	395	1653	14,31	0,00	17,4	41,9	185,8		3,50					39,3	6,60
B:	479	2004	17,29	0,00	21,3	50,6	231,7		4,20					47,2	7,90
C:	558	2335	19,97	0,00	24,9	58,9	265,6		4,90					55,0	9,20
D:	679	2839	23,61	0,00	28,7	75,3	310,8		6,10					70,6	11,80

# 14.083 - Hel'pianske trhance \*

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počét porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	10	7	12	9,6	16	12,8	20	16		
Bryndza	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	6	6		
Cestoviny - fliačky	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7	7		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,8	0,8								
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Cibuľa	kg	0,8	0,66	1,1	0,96	1,5	1,28	2	1,7		
Pažitka	kg	0,08	0,06	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	250	300	350	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na kocky. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Bryndzu vymiešame so smotanou, spojíme s uvarenými cestovinami a s nakrájanými zemiakmi. Cibuľu opražíme na slanine pokrájanej na kocky. Na záver všetko premiešame. Podávame posypané očistenou, umytou, nakrájanou pažitkou.

## 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	1418	10,93	0,00	15,7	36,7	219,9		1,30					14,6	3,28
B:	430	1799	15,42	0,00	17,8	49,5	291,8		1,90					20,0	4,50
C:	548	2294	18,98	0,00	21,1	67,2	337,7		2,40					26,8	6,00
D:	703	2943	24,65	0,00	27,5	85,1	447,2		3,10					33,4	7,60

# 14.084 - Zemiakova baba

Katgória: Pokrmy bezmäsité

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	17,5	30	21	35	24,5	42	29,4		
Vajcia	kg	30	1,5	35	1,75	40	2	45	2,25		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	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		
Cibuľa	kg	0,75	0,63	1	0,83	1,2	1,02	1,5	1,27		
Múka hladká	kg	1,3	1,3	2	2	3	3	4	4		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5		
Masť	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	290	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	230	290	350	

## Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, soľ, majorán, mleté čierne korenie, mletú rascu, očistenú pokrývanú cibuľu, hladkú múku a zriedime mliekom. Dobre vymiešame. Zemiakové cesto vložíme do vymasteného a strúhanou vysypaného pekáča na výšku 2 cm. Pomastíme zvyšnou masťou a upečieme do zlatista.

Príloha: kyslá uhorka, kapustový šalát.

## 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:	336	1405	7,79	0,00	10,4	49,3	49,9		2,50					34,5	6,40
B:	427	1788	9,99	0,00	12,9	63,4	65,2		3,10					41,6	7,90
C:	541	2265	12,70	0,00	16,6	80,0	87,3		3,80					48,6	9,50
D:	660	2761	15,68	0,00	19,3	99,3	111,3		4,60					58,4	11,50

# 14.085 - Tekvicové halušky s bryndzou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tekvica	kg	14	9,8	18	11,7	23	15	25	16,25		
Múka špaldová hladká	kg	2,2	2,2	3	3	4	4	5	5		
Múka pohánková	kg	2,2	2,2	3	3	4	4	5	5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Vajcia	kg	16	0,8	21	1,05	28	1,4	35	1,75		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5		
Slanina údená bez kože	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,8	0,8								
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14		
Pažitka	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,08	0,15	0,11		
Bryndza	kg	3	3	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	250	290	340	

## Technologický postup:

Tekvicu očistíme (alebo použijeme tekvicové pyré), postrúhame, pridáme vajcia, soľ, múku a vypracujeme husté cesto, ktoré pretlačáme do vriacej vody cez sito. Uvarené halušky prepláchneme vodou a polejeme roztopeným maslom. Podávame s bryndzou rozmiešanou so smotanou, posypané opraženou slaninou, opraženou cibuľou a očistenou, nasekanou pažitkou.

Príloha: kefír, kyslé mlieko

## 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:	248	1037	10,96	0,00	12,3	21,9	228,1		1,20					9,3	2,70
B:	461	1927	16,31	0,00	30,7	28,7	291,1		1,70					11,2	3,30
C:	572	2391	20,23	0,00	37,0	38,0	349,9		2,10					14,6	4,30
D:	689	2883	24,15	0,00	44,7	46,0	412,0		2,40					16,3	4,70



# 14.086 - Zapekané cestoviny so zeleninou

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestovina	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8,5	8,5		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,6	2,6	3,2	3,2	4	4		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paradajky	kg	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,72	2	1,7	3	2,6	4	3,6		
Paprika kalifornská farebná	kg	2	1,5	3	2,25	4	3	4	3		
Cuketa	kg	2	1,4	3	2,1	4	2,8	5	3,5		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Vajcia	kg	16	0,8	18	0,9	23	1,15	30	1,5		
Olej	kg	0,9	0,9	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Sof	kg	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,08		
Ratatouille	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340	

## Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme, pomastíme olejom. Cibuľu očistíme, pokrájame a na oleji opražíme. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, očistenú na kocky pokrájanú papriku, cuketu a rajčiaky (alebo ratatouille). Dusíme. Ak vznikne viac šťavy, tak ju zredukujeme. Do zeleninovej zmesi pridáme korenie. Do vymasteného pekáča vrstváme cestoviny, zeleninovú zmes a nakoniec cestoviny. Prelejeme čiastkou smotany a zapekáme asi 10 minút. Potom cestoviny posypeme strúhaným syrom, zalejeme rozšľahanými vajcami so zvyšnou smotanou a upečieme.

## 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	12,15	0,00	16,0	25,2	157,0		1,60					43,7	2,90
B:	467	1955	16,01	0,00	22,6	34,4	225,3		2,20					55,7	4,10
C:	565	2365	19,62	0,00	27,2	44,1	302,3		2,80					79,5	5,20
D:	709	2966	24,53	0,00	35,2	41,8	370,1		3,50					89,2	6,50

# 14.087 - Rizoto s fazuľou a aivarom

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,7	1,45	2	1,7		
Fazuľa červená	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Kukurica mrazená	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Drvené paradajky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ajvar	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Olej	kg	0,75	0,75	0,95	0,95	1,15	1,15	1,35	1,35		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	240	285	325	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	165	240	285	325	

## Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, uvaríme a scedíme. Na časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrývanú cibuľu. Ryžu preberieme, umyjeme, necháme odkvapkať, opražíme na zvyšnej časti oleja, zalejeme vodou a dusíme do mäčka. Do udusenej ryže pridáme zmes fazule a kukurice, ochutíme soľou a korením. Drvené paradajky rozvaríme, dochutíme cukrom, ajvarom a pridáme do pripravenej ryže. Konzistencia rizota má byť kašovitá. Porcie na tanieri podávame posypané strúhaným syrom.

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:	350	1463	9,39	0,00	10,8	50,5	124,7		1,70					4,2	3,30
B:	455	1902	12,43	0,00	13,4	68,2	163,1		2,20					5,5	4,40
C:	506	2116	15,86	0,00	16,9	90,6	203,1		2,90					7,0	5,70
D:	691	2892	18,83	0,00	20,2	103,9	250,8		3,40					8,3	6,70

# 14.088 - Zeleninové lievance starej mamy

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	5	4	6,5	5,2	8,5	6,8	11	8,8		
Pór	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Karfiol	kg	5	4,25	6,5	5,5	8,5	7,23	11	9,35		
Šampiňóny čerstvé	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Múka polohrubá	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	kg	24	1,2	28	1,4	36	1,8	40	2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,13	0,13	0,15	0,15		
Olej	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,12		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	160	200	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	160	200	250	

## Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme a uvaríme do polomäkka v slanej vode. Pór očistíme, pokrájame, opražíme na masle, pridáme očistenú, postrúhanú mrkvu, očistené, pokrájané šampiňóny, umytú, posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a udusíme. Vajcia vymiešame so soľou, pridáme múku, mlieko, zmiešame s udusenou zeleninou a na drobno nasekaným karfiolom. Zamiešame na cestíčko, z ktorého lyžicou alebo naberačkou vkladáme do rozohriateho oleja malé lievance - placky. Rozotrieme a opečieme po oboch stranách. V MŠ upečieme v pekáči vymastenom maslom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, tatárska omáčka z jogurtu.

## 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:	133	556	4,06	0,00	5,7	13,8	64,3		1,70					35,0	3,10
B:	163	680	5,98	0,00	5,8	19,4	81,6		2,20					44,9	4,10
C:	212	885	7,80	0,00	7,4	25,7	105,0		2,90					59,3	5,40
D:	262	1096	9,60	0,00	8,7	32,6	134,5		3,70					76,9	7,00

# 14.089 - Zeleninový nákyp so zemiakmi a syrom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	15	10,5	18	12,6	22	15,4	26	18,2		
Ochucovadlo	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Brokolica	kg	2,5	2,13	3	2,55	3,5	2,98	4	3,4		
Hrášok	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9		
Syr tvrdý	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,55	0,55		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,6	0,6	0,65	0,65		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5		
Vajcia	kg	20	1	25	1,25	25	1,25	30	1,5		
Bylinky	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,14		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	250	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	250	280	330	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Brokolicu umyjeme, sparíme a rozbíjame na drobné ružičky. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, dochutíme ochucovadlom, soľou a v celku uvaríme. Mäkkú vyberieme a pokrájame na drobné kocky.

Bešamel: Múku opražíme na sucho, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom so zeleniny, dochutíme bylinkami, dobre rozšľaháme a varíme do zhutnutia. Do pripravenej zmesi zašľaháme žltka a z bielkov tuhý sneh. Do olejom vymasteneho a strúhankou vysypaného pekáča vkladáme plátky uvarených zemiakov, ktoré pokryjeme ochutenou zeleninou, prelejeme polovicou bešamelu, časťou strúhaného syra, prikryjeme druhou polovicou zemiakov, bešamelom a strúhaným syrom. Polejeme maslom a dáme zapieť.

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:	220	922	8,41	0,00	9,7	23,0	200,7		1,50					21,8	3,50
B:	295	1236	11,13	0,00	13,2	30,6	265,5		2,00					28,5	4,70
C:	354	1483	13,32	0,00	16,0	36,5	327,6		2,30					33,1	5,60
D:	447	1871	16,67	0,00	19,2	48,2	402,4		3,10					43,8	7,30

# 14.090 - Cheeseburger

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr tvrdý	kg			7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		
Strúhanka	kg			2,2	2,2	2,5	2,5	2,8	2,8		
Olej	l			2,5	2,5	2,8	2,8	3	3		
Dressing jogurtový	kg			0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Šalát hlávkový	kg			1,2	1	1,5	1,35	1,5	1,35		
Paradajky	kg			1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		
Žemľa na burger	kg			100	8	100	9	100	9		
Alternatíva											
Syr obaľovaný	kg			7	7	10	10	13	13		
Olej	kg			0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		115	135	145	
syr :		60	70	80	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		175	205	225	

## Technologický postup:

Tvrdý syr pokrájame na porcie, obalíme v múke, v rozšľahaných vajciach s mliekom a v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách. Ak použijeme alternatívu, syr obaľovaný pečieme na vymastenom plechu (nepoužijeme syr tvrdý, mlieko, vajcia, strúhanku a olej podľa rozpisu potravín v receptúre). Žemle rozkrojíme, zvnútra opečieme, potrieme dresingom, uložíme syr, očistený, umytý ľadový šalát a paradajku. Priložíme druhú časť žemle a servírujeme.

## 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:	668	2793	28,70	0,00	29,7	69,5	510,0		0,40					18,0	1,20
C:	760	3180	30,80	0,00	33,8	76,9	538,0		0,60					22,0	1,30
D:	839	3512	36,40	0,00	38,9	80,5	741,0		0,80					28,0	1,50