

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Buchty na pare plnené lekvárom	15.001
2	Buchty pečené plnené lekvárom	15.002
3	Buchty pečené plnené makom	15.003
4	Buchty pečené s čokoládovo – orieškovým krémom	15.004
5	Buchty pečené plnené tvarohom	15.005
6	Cestovina bez posýpky	15.006
7	Dukátové buchtičky s vanilkovým pudingom	15.007
8	Gemerské tvarohové taštičky so strúhankou	15.008
9	Knedlíčky z tvarohového cesta plnené ovocnými náplňami *	15.009
10	Knedle ovocné zo zemiakového cesta s tvarohom	15.010
11	Kapustné šatôčky	15.011
12	Kapustníky	15.012
13	Knedlíčky ovocné z kysnutého cesta	15.013
14	Knedlíčky ovocné so zemiakového cesta	15.014
15	Knedlíčky plnené rôznymi náplňami *	15.015
16	Kysnutý koláč s ovocím	15.016
17	Lievance s lekvárom, jogurtom a ovsenými vločkami	15.017
18	Kysnutý koláč s ovocím	15.018
19	Pirohy plnené ovocnou alebo tvarohovou náplňou (zmrazené) *	15.019
20	Rezance so slivkovým lekvárom	15.020
21	Lievance s lekvárom	15.021
22	Lievance s lekvárom a tvarohom	15.022
23	Moravské koláče	15.023
24	Mrežovník s tvarohom	15.024
25	Nákyp krupicový s kompótom	15.025
26	Nákyp ryžový s kompótom	15.026
27	Nákyp ryžový s tvarohom a jablkami	15.027
28	Nákyp ryžový s tvarohom a kompótom	15.028
29	Nákyp tvarohový s marhuľovou omáčkou	15.029
30	Osie hniezda	15.030
31	Palacinky s džemom	15.031
32	Palacinky jablkové	15.032
33	Palacinky s makom	15.033
34	Palacinky s tvarohom	15.034
35	Palacinky s tvarohom zapekané	15.035
36	Palacinky s džemom - hlbokozmrazené *	15.036
37	Žemľovka jemná	15.037
38	Rezance domáce s tvarohom	15.038
39	Rezance s krupicou	15.039
40	Tatarčené pirohy	15.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Šišky s džemom	15.041
42	Šúľance s makom	15.042
43	Šúľance s orechmi	15.043
44	Šúľance s tvarohom	15.044
45	Šúľance so strúhankou	15.045
46	Šúľance zemiakové (hlbokomrazené) *	15.046
47	Trhanec s ovocnou šťavou	15.047
48	Tvarohové guľky – hlbokomrazené *	15.048
49	Tvarohové guľky so strúhankou	15.049
50	Tvarohové guľky (žemľové so strúhankou)	15.050
51	Zapekané rezance s makom a lekvárom	15.051
52	Zapekané rezance s tvarohom a lekvárom	15.052
53	Závin kysnutý plnený orechovou plnkou	15.053
54	Závin kysnutý s kakaom a kakaovým pudingom	15.054
55	Závin kysnutý s makovou plnkou	15.055
56	Závin kysnutý s tvarohovou plnkou	15.056
57	Zlaté halušky	15.057
58	Žemľovka s jablkami	15.058
59	Žemľovka s jablkami a orechmi	15.059
60	Žemľovka s marhuľovým kompótom	15.060
61	Žemľovka s tvarohom I	15.061
62	Žemľovka s tvarohom II	15.062
63	Celozrnné cestoviny bez posýpky	15.063
64	Žemľovka s tvarohom a jablkami	15.064
65	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom	15.065
66	Bryndzovník	15.066
67	Smotanový posúch	15.067
68	Špecle s lieskovo-orieškovou posýpkou	15.068
69	Ryžový nákyp s ovocím a pudingom	15.069
70	Pečené špaldové šišky	15.070
71	Špaldulienky s jablkovým pyrém	15.071
72	Špaldulienky s brusnicovým tvarohom	15.072
73	Zapekané rezance s tvarohom a orechami	15.073

# 15.001 - Buchty na pare plnené lekvárom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,3	7,3	9	9	11,2	11,2	14,3	14,3		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,55	0,55	0,7	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	10	0,5	14	0,7	19	0,95	23	1,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	7,3	7,3	9	9		
Lekvár slivkový	kg	3	3	4	4	5,3	5,3	6,6	6,6		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	190	250	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	190	250	310	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, kvások a vajcia. S vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme, pokrájame na štvorčeky a plníme lekvárom. Uzavrieme, vyformujeme okrúhle buchty, necháme na doske vykysnúť a varíme na pare. Uvarené popicháme vidličkou, potrieme olejom. Podávame s posýpkou podľa vlastného výberu.

## 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:	389	1629	8,97	0,00	4,9	75,2	72,3		1,30					1,2	1,90
B:	517	2162	11,99	0,00	6,6	99,6	98,3		1,70					1,6	2,50
C:	665	2783	15,27	0,00	9,4	126,4	129,6		2,20					2,1	3,20
D:	836	3497	19,28	0,00	11,3	159,9	160,6		2,80					2,6	4,00

# 15.002 - Buchty pečené plnené lekvárom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,5	7,5	9,7	9,7	11,8	11,8	13,8	13,8		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	18	0,9	22	1,1		
Olej	kg	1,3	1,3	2	2	2,6	2,6	3	3		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Cukor práškový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Lekvár slivkový	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	240	280	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku, cukor preosejeme, pridáme soľ, kvások, vajcia a olej. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely a plníme lekvárom. Zabalíme, poukladáme na plech, ktorý sme vymastili olejom a pred pečením dobre potrieme povrch buchiet. Necháme ešte podkysnúť. Upečieme.

Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	483	2022	9,34	0,00	9,5	84,1	73,0		1,30					1,1	1,90
B:	645	2700	12,36	0,00	14,7	109,5	99,1		1,80					1,4	2,60
C:	799	3343	15,01	0,00	19,2	134,8	118,6		2,10					1,8	3,20
D:	932	3900	18,12	0,00	22,8	158,3	138,6		2,50					2,1	3,70

# 15.003 - Buchty pečené plnené makom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,5	7,5	9,77	9,7	11,8	11,8	13,8	13,8		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	18	0,9	22	1,1		
Olej	kg	1,4	1,4	2	2	2,7	2,7	3,3	3,3		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Cukor práškový	kg	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Plnka:											
Mak	kg	2,3	2,3	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	220	260	300	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, kvások, vajcia a tuk. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely a plníme plnkou. Zabalíme, poukladáme na vymastený plech, dobre pomastíme. Necháme ešte podkysnúť. Upečieme.

Pred podávaním upečené buchty posypeme práškovým cukrom.

Plnka: mak zomelieme, zmiešame s práškovým cukrom, zalejeme vriacim mliekom tak, aby plnka bola ľahko roztierateľná.

## 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:	461	1930	9,57	0,00	11,5	78,2	253,4		0,90					0,5	1,70
B:	607	2541	12,62	0,00	15,9	101,2	313,7		1,20					0,7	2,30
C:	772	3228	15,42	0,00	21,7	126,0	391,1		1,40					0,8	2,80
D:	920	3848	18,21	0,00	26,5	148,9	449,8		1,70					1,0	3,20

# 15.004 - Buchty pečené s čokoládovo – orieškovým krémom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,6	7,6	9,7	9,7	11,8	11,8	13,9	13,9		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	12	0,7	16	0,9	18	1	22	1,1		
Olej	kg	1,35	1,35	2	2	2,6	2,6	3,1	3,1		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Čokoládovo - orieškový krém	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	240	280	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku, cukor preosejeme, pridáme soľ, kvások, vajcia, tuk. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, naplníme čokoládovo - orieškovým krémom a zabalíme. Ukladáme na vymastený plech, poukladané buchty potrieme olejom a necháme podkysnúť. Upečieme.

Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	391	1638	9,09	0,00	9,5	65,7	64,3		0,90					0,3	1,70
B:	529	2214	11,88	0,00	14,7	85,3	86,6		1,20					0,4	2,30
C:	658	2755	14,38	0,00	19,1	104,7	104,2		1,40					0,5	2,80
D:	775	3242	16,88	0,00	22,6	123,1	119,9		1,60					0,6	3,30

# 15.005 - Buchty pečené plnené tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,5	7,5	9,7	9,7	11,8	11,8	13,8	13,8		
Droždie	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	13	0,65	16	0,8	18	0,9	20	1		
Olej	kg	1,4	1,4	2	2	2,7	2,7	3,3	3,3		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Cukor práškový	kg	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Plnka:											
Tvaroh	kg	5	5	7	7	8	8	9	9		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	13	0,65	16	0,8	18	0,9	20	1		
Hrozienka	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 :	190	235	275	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	235	275	320	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme soľ, kvások, vajcia, cukor a tuk. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely a plníme plnkou. Zabalíme, poukladáme na plech, dobre pomastíme. Necháme ešte vykysnúť. Upečieme. Pred podávaním upečené posypeme práškovým cukrom.

Plnka: Tvaroh vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom, pridáme žltka, tuhý sneh z bielkov a umyté hrozienka.

## 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:	571	2391	16,06	0,00	18,3	90,7	107,9		1,20					0,6	1,80
B:	763	3194	21,33	0,00	26,0	115,0	147,5		1,60					0,8	2,40
C:	916	3832	25,12	0,00	30,8	138,0	172,6		1,90					0,9	3,00
D:	1067	4466	28,82	0,00	36,6	156,0	197,5		2,20					1,1	3,50





# 15.007 - Dukátové buchtičky s vanilkovým pudingom

Kategória: Pokrmy múčne

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	6,8	6,8	7,9	7,9	8,7	8,7	12,1	12,1		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	5	5	7	7		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor práškový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Olej	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,4	2,4		
Krém :											
Mlieko	l	13	13	18	18	22	22	25	25		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	1,2	1,2	1,8	1,8	2,1	2,1	2,2	2,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia buchtičky :	110	130	160	190
krém :	110	130	160	190
<b>Hmotnosť spolu:</b>	220	260	320	380

## Technologický postup:

Z vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, rozšľahané vajcia, soľ, tuk a kvások. Vypracujeme vláčne cesto. Z vykysnutého cesta vyvaľkáme pruhy, ktoré dobre medzi sebou a na povrchu pomastíme. Do zlatista upečené ich z pekáča vyberieme, oddelíme od seba a pokrájame na kocky.

Krém: v časti studeného mlieka rozmiešame cukor, zlatý klas, vanilkový cukor. Ostatné mlieko privedieme do varu, vlejeeme pripravenú zmes a povaríme do zhutnutia. Buchtičky polievame teplým pudingom.

## 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:	424	1772	12,34	0,00	11,6	66,0	211,9		1,30					1,3	1,60
B:	516	2160	15,36	0,00	14,6	79,0	280,8		1,60					1,7	1,90
C:	605	2530	17,92	0,00	18,5	89,6	343,2		1,90					2,1	2,10
D:	789	3300	22,95	0,00	22,8	120,2	409,5		2,40					2,5	2,90

# 15.008 - Gemerské tvarohové taštičky so strúhankou

Kategória: Pokrmý múčne

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	6	6	7,5	7,5	9	9	10,5	10,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Tvaroh	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	5	5		
Zemiaky	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8	1,3	1,04		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1,2	1,2		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	8	0,4	10	0,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Posýpka:											
Strúhanka	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,3	2,3		
Cukor práškový	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2,3	2,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	190	230	270	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	190	230	270	

## Technologický postup:

Múku so štipkou soli a vody vymiesime na cesto. Na pomúčenej doske cesto vyvaľkáme a formičkou tvarujeme taštičky, do ktorých zabalíme tvarohovú plnku. Taštičky uvaríme v slanej vode. Uvarené polejeme rozpusteným maslom a posypeme opraženou strúhankou a práškovým cukrom.

Plnka: tvaroh, v šupke uvarené, prelisované zemiaky, kryštálový cukor, vajcia a vanilkový cukor zmiešame a plníme taštičky.

## 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:	459	1921	10,55	0,00	14,6	69,7	43,5		0,90					0,9	1,90
B:	584	2445	13,18	0,00	18,0	90,2	53,0		1,10					1,2	2,50
C:	698	2920	15,49	0,00	21,2	108,5	61,2		1,30					1,5	3,00
D:	864	3617	18,73	0,00	26,9	133,6	75,4		1,60					1,9	3,60



# 15.010 - Knedle ovocné zo zemiakového cesta s tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	16	12,8	23	18,4	28	22,4	33	26,4		
Múka hrubá	kg	2,6	2,6	4,4	4,4	5	5	6	6		
Krupica	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	2,5	2,5		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	18	0,9	22	1,1		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Slivky	kg	8	6,4	10	8	12	10,6	15	12		
Posýpka:											
Tvaroh	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	1,3	1,3	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	240	275
posýpka :	50	70	80	85
<b>Hmotnosť spolu:</b>	230	280	320	360

## Technologický postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a postrúhame. Do vychladnutých pridáme hrubú múku, krupicu, vajcia, soľ a pripravíme zemiakové cesto. Cesto na múkou vysypanej doske vyvaľkáme, pokrájame na štvorce. Do každého štvorca vložíme umytú, osušenú slivku a zabalíme (v MŠ slivky vykôstkujeme). Pripravené guľky varíme v slanej vode 7-9 minút. Uvarené necháme odkvapkať a omastíme rozpusteným maslom. Na tanieri posypeme tvarohom, polievame rozpusteným maslom a osladíme.

## 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	2045	9,12	0,00	16,9	71,3	59,7		2,20					22,8	6,30
B:	707	2956	13,84	0,00	23,7	104,3	85,4		3,10					32,2	9,00
C:	857	3584	18,26	0,00	27,1	127,9	113,1		3,80					39,6	11,00
D:	1055	4414	22,03	0,00	33,1	158,8	132,1		4,50					46,4	12,90

# 15.011 - Kapustné šatôčky

Kategória: Pokrmy múčne

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	6,3	6,3	8,4	8,4	10,5	10,5	12,6	12,6		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6	8	8		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	15	0,75	18	0,9		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Cukor vanilkový	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,7	1,7	1,9	1,9		
Cukor škoricový	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Plnka:											
Kapusta hlávková	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	200	260	310
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	200	260	310

## Technologický postup:

Z časti vlašného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Po vykysnutí ho pridáme do múky, spolu so soľou, vajčkami, olejom a mliekom. Vypracujeme cesto a necháme vykysnúť. Potom cesto rozdelíme, naplníme vychladnutou plnkou, nakrájame na štvorce. Spojíme vždy dva protiľahlé rohy k sebe. Pomastíme, necháme vykysnúť, upečieme. Horúce posypeme škoricovým cukrom. Plnka: z oleja a kryštálového cukru spravíme karamel, vložíme najemno pokrúpanú hlávkovú kapustu, vanilkový cukor a udusíme. Zmiešame s vanilkovým pudingom, odstavíme a necháme vychladnúť. Na zjemnenie pridáme do plnky maslo.

## 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:	434	1817	8,57	0,00	15,4	63,3	79,3		1,10					11,6	2,80
B:	601	2513	11,36	0,00	22,8	84,9	103,3		1,50					15,5	3,70
C:	777	3253	14,24	0,00	31,2	106,9	133,7		1,80					19,4	4,70
D:	932	3898	17,34	0,00	36,7	128,8	170,3		2,20					23,3	5,60

# 15.012 - Kapustníky

Kategória: Pokrmy múčne

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	5,5	5,5	7,7	7,7	9,9	9,9	11	11		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6	8	8		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	16	0,8	20	1		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,21	0,2		
Olej	kg	0,8	0,8	1,7	1,7	2,2	2,2	2,5	2,5		
Plnka:											
Kapusta hlávková	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,44	0,7	0,6	1	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	200	250	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	200	250	310	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme soľ, cukor, kvások, vajcia, olej a vlažné mlieko. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme, naplníme kapustovou plnkou, zabalíme, sformujeme na okrúhle koláče, popicháme vidličkou, poukladáme na plech, pomastíme a necháme znova kysnúť.

Upečieme.

Plnka: z oleja a kryštálového cukru si pripravíme karamel, pridáme očistenú, najemno postrúhanú kapustu, cibuľu, soľ a udusíme vo vlastnej šťave. Necháme vychladnúť. Na zjemnenie pridáme do horúcej kapusty maslo.

## 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:	426	1782	8,61	0,00	15,4	61,2	79,8		1,10					11,9	2,90
B:	588	2461	11,42	0,00	22,0	83,6	104,5		1,50					16,0	3,80
C:	756	3162	14,38	0,00	29,4	102,2	135,4		1,90					20,0	4,80
D:	899	3763	17,57	0,00	34,2	127,9	172,7		2,30					24,2	5,80

# 15.013 - Knedličky ovocné z kysnutého cesta

Kategória: Pokrmy múčne

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	5,5	5,5	7,7	7,7	8,8	8,8	10,9	10,9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	2,5	2,5	4	4	5	5	6,5	6,5		
Vajcia	ks	10	0,5	14	0,7	16	0,8	18	0,9		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kompót slivkový	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	240	280	

## Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme olej, vajcia, zvyšnú časť cukru, soľ, kvások. Vymiesime cesto, ktoré necháme vykysnúť. Keď cesto zväčší objem premiesime ho, pokrájame na rovnaké kúsky, do ktorých zabalíme slivky bez nálevu. Necháme ešte chvíľku podkysnúť. Odporúčame knedle variť na pare.

Posypeme posýpkou podľa výberu.

## 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:	282	1180	6,81	0,00	6,5	47,9	41,9		0,70					0,2	1,40
B:	384	1606	9,65	0,00	8,1	66,3	65,1		0,90					0,3	1,90
C:	451	1888	11,17	0,00	10,5	76,1	79,3		1,10					0,4	2,20
D:	553	2313	13,79	0,00	13,0	92,7	101,9		1,40					0,5	2,70

# 15.014 - Knedlíčky ovocné so zemiakového cesta

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	16	12,8	20	16	25	20	30	24		
Múka hrubá	kg	2,6	2,6	4,4	4,4	5	5	6	6		
Krupica	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	2,5	2,5		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	20	1	24	1,2		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Slivky	kg	8	6,4	10	8	13	10,4	15	12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	220	260	300	

## Technologický postup:

Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme a postrúhame. Do vychladnutých zemiakov pridáme hrubú múku, krupicu, vajcia, soľ a pripravíme zemiakové cesto. Cesto na múkou vysypanej doske vyvaľkáme, pokrájame na štvorce. Do každého štvorca vložíme umytú, osušenú slivku (v MŠ slivky odkôstkujeme) a zabalíme. Pripravené guľky varíme v slanej vode. Uvarené necháme odkvapkať a omastíme rozpusteným maslom, aby sa nepolepili. Posýpku volíme podľa výberu. Hmotnosť posýpky sa pripočíta k hmotnosti porcie.

## 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	1303	6,73	0,00	3,8	58,8	40,7		2,10					22,7	6,30
B:	440	1840	9,79	0,00	5,1	83,5	53,1		2,80					28,3	8,20
C:	537	2245	11,83	0,00	6,3	101,7	66,5		3,50					35,6	10,20
D:	671	2808	15,00	0,00	7,6	127,9	80,8		4,10					42,5	12,10



# 15.015 - Knedlíčky plnené rôznymi náplňami \*

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Knedlíčky plnené (mrazené)	kg	12	12	16	16	19	19	23	23		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4	2,75	2,75		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	145	195	230	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	145	195	230	280	

## Technologický postup:

Do osolenej vriacej vody vložíme knedlíčky, pomaly varíme podľa návodu na obale. Občas zamiešame. Prepláchneme teplou vodou, polejeme olejom.

Posypeme posýpkou podľa výberu 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:	383	1601	5,02	0,00	17,9	40,1	24,7		0,90					14,9	1,00
B:	503	2105	5,99	0,00	22,1	51,1	30,7		1,60					18,3	1,30
C:	575	2404	8,17	0,00	25,8	60,1	39,5		2,10					22,2	1,60
D:	685	2865	9,19	0,00	31,2	70,1	47,6		2,95					27,8	2,00

# 15.016 - Kysnutý koláč s ovocím

Kategória: Pokrmy múčne

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	5,3	5,3	8,4	8,4	10,5	10,5	13,6	13,6		
Mlieko	l	4	4	6	6	6,5	6,5	8	8		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	15	0,75	19	0,95		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,85	0,85	1,2	1,2		
Slivky	kg	8	6	11	8,25	13	9,75	16	12		
Škorica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12		
Posýpka:											
Múka hrubá	kg	0,6	0,6	1	1	1	1	1,3	1,3		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,65	0,65		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	270	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	230	270	350	

## Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme cukor, žltka, tuk, soľ a vykysnutý kvások. Vlažným mliekom vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Na vymastený plech dáme cesto hrubé asi 1 cm, poukladáme naň vedľa seba polovice sliviek a posypeme škoricom. Z masla, múky a cukru pripravíme posýpku, ktorou posypeme koláč a necháme vykysnúť. Pečieme v stredne vyhriatej rúre. Vychladnutý koláč pokrájame na porcie a posypeme práškovým a vanilkovým cukrom.

## 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	1737	8,11	0,00	10,3	69,8	77,2		1,30					3,1	2,90
B:	622	2601	12,36	0,00	14,7	105,8	118,0		2,00					4,3	4,40
C:	741	3100	14,80	0,00	17,2	126,8	130,3		2,30					5,1	5,30
D:	953	3987	18,97	0,00	22,2	162,3	165,5		3,00					6,3	6,70

# 15.017 - Lievance s lekvárom, jogurtom a ovsenými vločkami

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	7	7	10	10	13	13	16	16		
Múka hladká	kg	3	3	4,5	4,5	5,3	5,3	6,5	6,5		
Vajcia	ks	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Oleje	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,3	2,3	2,8	2,8		
Lekvár slivkový	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Ovsené vločky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Tvaroh	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Jogurt biely 1,5%	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	290	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	290	330	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame, vajcia, kvások, soľ, pomleté ovsené vločky a vlažným mliekom vypracujeme cesto. Na vyhriatej, olejom vymastenej panvici upečieme lievance. Hotové lievance tesne pred podávaním potrieme lekvárom, posypeme tvarohom a cukrom. Do stredu dáme jogurt.

## 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:	464	1941	10,56	0,00	20,0	59,0	123,6		1,90					1,5	2,20
B:	637	2667	15,58	0,00	25,6	84,2	178,9		2,70					2,1	3,10
C:	790	3305	19,13	0,00	32,4	103,0	228,6		3,40					2,7	3,80
D:	957	4006	23,18	0,00	39,3	124,7	279,2		4,10					3,3	4,70

# 15.018 - Kysnutý koláč s ovocím

Kategória: Pokrmý múčne

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	2,65	2,65	4,2	4,2	4,2	4,2	6,8	6,8		
Mlieko	l	2	2	3	3	3	3	4	4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,65	0,65		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25		
Vajcia	ks	5	0,25	6	0,3	6	0,3	10	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,75	0,75		
Slivky	kg	4	2	5,5	3,6	5,5	3,6	8	5,2		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		
Škorica mletá	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Posýpka:											
Múka hrubá	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,65	0,65		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	115	115	175
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	115	115	175

## Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme cukor, žltka, olej, soľ a vykysnutý kvások. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Na vymastený plech dáme cesto hrubé asi 1 cm, poukladáme naň vedľa seba polovice sliviek a posypeme škoricom. Z masla, múky a cukru pripravíme posýpku, ktorou posypeme koláč a necháme vykysnúť. Pečieme v stredne vyhriatej rúre. Vychladnutý koláč pokrájame na porcie a posypeme práškovým a vanilkovým cukrom.

V MŠ podávame ako olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D podávame ako doplnok za obedom.

## 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:	202	847	3,99	0,00	5,1	33,9	37,0		0,60					1,1	1,20
B:	313	1309	6,18	0,00	7,4	53,4	59,0		1,00					2,2	2,20
C:	313	1309	6,18	0,00	7,4	53,4	59,0		1,00					2,2	2,20
D:	482	2017	9,48	0,00	11,1	82,9	82,7		1,50					3,4	3,40

# 15.019 - Pirohy plnené ovocnou alebo tvarohovou náplňou (zmrazené) \*

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pirohy hlbokomrazené	kg	13	13	17	17	20	20	23	23		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4	2,75	2,75		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	205	240	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	205	240	280	

## Technologický postup:

Do osolenej vriacej vody vložíme pirohy, pomaly varíme podľa návodu na obale. Občas zamiešame. Prepláchneme teplou vodou a polejeme olejom. Podávame posypané posýpkou podľa výberu, určenej na posýpku cestovín a polejem 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:	365	1528	5,68	0,00	12,3	42,0	31,0		0,90					15,8	1,30
B:	461	1928	6,49	0,00	17,7	50,8	38,5		1,30					18,4	1,70
C:	539	2257	7,48	0,00	20,3	59,6	41,5		1,70					21,6	2,10
D:	619	2588	8,59	0,00	23,5	70,1	51,9		2,10					24,2	2,40

# 15.020 - Rezance so slivkovým lekvárom

Kategória: Pokrmý múčne

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	7,5	7,5	8,5	8,5	11	11		
Olej	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Lekvár slivkový	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Cukor kryštálový	kg	1,25	1,25	1,7	1,7	2,1	2,1	2,5	2,5		
Škorica mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Klinčeky	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	250	290	370	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	250	290	370	

## Technologický postup:

Slivkový lekvár, škoricu, klinčeku, cukor rozvaríme v malom množstve vody. Rezance uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vodou a polejem oleje, aby sa nezlepili. Zamiešame so slivkovým lekvárom a rozpusteným maslom. Podávame s posýpkou podľa vlastného výberu.

## 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:	475	1986	6,35	0,00	11,4	63,5	50,2		1,70					13,5	1,40
B:	551	2304	8,80	0,00	15,8	87,2	61,2		2,10					18,5	2,00
C:	681	2848	10,26	0,00	18,9	103,3	79,8		2,80					24,6	2,30
D:	790	3305	12,81	0,00	23,7	128,6	92,3		3,30					30,8	2,80

# 15.021 - Lievance s lekvárom

Kategória: Pokrmy múčne

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	5,5	5,5	7,5	7,5	8,5	8,5	10	10		
Mlieko	l	8	8	12	12	15	15	18	18		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	16	0,8	19	0,95		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Olej	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8		
Lekvár slivkový	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	270	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	220	270	330	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame, vajcia (z bielkov sneh), kvások, soľ, vlažné mlieko a pripravíme cesto redšej konzistencie. Na vyhriatej, olejom vymastenej panvici pečieme lievance, ktoré spojíme lekvárom a posypeme práškovým cukrom. Podávame teplé.

## 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:	470	1968	8,68	0,00	17,3	68,6	111,5		1,00					1,7	1,80
B:	644	2696	12,11	0,00	23,3	94,6	165,1		1,40					2,4	2,40
C:	774	3238	14,29	0,00	29,0	111,7	205,2		1,70					3,1	2,90
D:	904	3781	16,93	0,00	32,8	132,5	246,0		2,00					3,7	3,40

# 15.022 - Lievance s lekvárom a tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

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	5	5	7	7	8	8	10	10		
Mlieko	l	7	7	10	10	12	12	16	16		
Tvaroh	kg	3	3	5	5	6	6	7	7		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Vajcia	ks	10	0,5	14	0,7	16	0,8	20	1		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Cukor vanilkový	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06		
Olej	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8		
Lekvár slivkový	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4,5	4,5		

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:

Z časti vlažného mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame soľ, vajcia (sneh z bielik), kvások, vlažné mlieko a vypracujeme cesto. Na vyhriatej olejom vymastenej panvici pečieme lievance, ktoré potrieme lekvárom, spojíme a ozdobíme tvarohovou plnkou.

Plnka: tvaroh prelisujeme, vymiešame s cukrom, vanilkovým cukrom a mliekom.

## 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:	498	2084	11,27	0,00	20,8	65,4	122,2		1,00					1,5	1,60
B:	703	2940	16,74	0,00	29,1	91,8	180,2		1,40					2,3	2,20
C:	835	3494	19,66	0,00	35,8	106,7	215,4		1,70					2,7	2,50
D:	1018	4258	24,30	0,00	41,1	135,2	277,4		2,10					3,5	3,20



# 15.023 - Moravské koláče

Kategória: Pokrmy múčne

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	7	7	8,6	8,6	10,7	10,7	12,9	12,9		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Vajcia	ks	14	0,7	18	0,9	21	1,05	25	1,25		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,31	1,3	1,5	1,5		
Lekvár slivkový	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Tvaroh	kg	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,6	1,6		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2	0,25	0,25		
Posýpka:											
Múka hrubá	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	290	350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	290	350	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme, kvások, vajcia, soľ, olej a zvyšné mlieko. Spracujeme vláčne cesto, ktoré dobre vypracujeme a dáme kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na štvorčky, rozvalkáme, naplníme tvarohovou plnkou, zabalíme do guľky, poukladáme na vymastený plech, roztláčime, v strede urobíme jamku, do ktorej dáme lekvár a posypeme drobenkou. Koláče potrieme rozšľahaným vajcom, necháme vykysnúť a pečieme v mierne vyhriatej rúre. Posýpka: maslo necháme zmäknúť, pridáme múku a kryštálový 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:	594	2485	15,61	0,00	16,7	93,1	110,9		1,50					1,0	2,00
B:	773	3233	19,44	0,00	23,6	118,1	145,7		1,90					1,5	2,50
C:	954	3991	23,67	0,00	29,4	145,5	174,9		2,40					1,8	3,20
D:	1173	4907	29,58	0,00	36,5	177,2	225,8		3,00					2,4	3,90

# 15.024 - Mrežovník s tvarohom

Katégorie: Pokrmy múčne

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	6,5	6,5	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Múka hrubá	kg			2	2	3	3	4	4		
Vajcia	ks	7	0,35	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Hera	kg	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mlieko	l	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Prášok do pečiva	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Plnka:											
Tvaroh	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Cukor kryštalový	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	ks	18	0,9	20	1	24	1,2	28	1,4		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Hrozienka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	360
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	360

## Technologický postup:

Cukor, mlieko, vajcia, maslo, soľ a rozmiešaný kypriaci prášok v múke spracujeme na hladké cesto, ktoré necháme odpočinúť 4/5 cesta rozvalkáme na plech, dáme tvarohovú plnku a zo zvyšného cesta formujeme mriežky. Pečieme v rúre na olejom vymastenom a strúhankou vysypanom plechu. Teplý koláč pokrájame a posypeme práškovým cukrom.

Tvarohová plnka: cukor a žltka vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, hrozienka, vanilkový cukor a zľahka primiešame tuhý sneh z bielkov.

## 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:	703	2943	17,75	0,00	30,7	87,3	102,1		1,60					0,6	2,60
B:	841	3519	20,16	0,00	37,1	104,8	116,4		1,80					0,7	3,00
C:	1027	4295	23,88	0,00	46,3	126,2	132,7		2,20					0,7	3,80
D:	1229	5143	27,77	0,00	56,6	149,3	150,8		2,60					0,8	4,60

# 15.025 - Nákyp krupicový s kompótom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Krupica	kg	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3		
Vajcia	ks	22	1,1	27	1,35	32	1,6	37	1,85		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kompót miešaný	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Mlieko	l	22	22	25	25	28	28	32	32		
Sirup ovocný	l	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	250	290	330	380	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	250	290	330	380	

## Technologický postup:

Krupicu rozmiešanú v časti studeného mlieka vlejeme do zvyšku vriaceho osoleného mlieka a uvaríme. Maslo vymiešame so žĺtkami, cukrom, pridáme uvarenú vychladnutú krupicu, vanilkový cukor a skypíme snehom z bielkov. Masu dáme do olejom vymasteného pekáča, poukladáme kompótové ovocie bez nálevu a upečieme. Do nákypu môžeme použiť aj čerstvé ovocie. Nákyp podávame pokrývaný na kocky, poliaty ovocným sirupom.

## 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:	513	2147	12,56	0,00	18,3	74,0	287,5		1,00					2,8	0,00
B:	630	2638	14,80	0,00	22,6	91,3	329,1		1,20					3,5	0,00
C:	728	3046	17,03	0,00	25,0	107,7	369,9		1,40					3,9	0,00
D:	844	3533	19,57	0,00	29,5	124,1	423,0		1,60					4,4	0,00

# 15.026 - Nákyt ryžový s kompótom

Katégoria: Pokrmy múčne

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	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	25	1,25	28	1,4		
Mlieko	l	14	14	16	16	19	19	24	24		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštalový	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Kompót miešaný	kg	2,6	2,6	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5		
Sirup ovocný	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,1	2,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	260	300	370	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	260	300	370	

## Technologický postup:

Kompót bez nálevu necháme odkvapkať. Ryžu preberieme, umyjeme a sparíme. Do osoleného mlieka pridáme sparenú ryžu a uvaríme do polomäkká. Maslo vymiešame s cukrom, žltkami a vanilkovým cukrom. Pridáme uvarenú vychladenú ryžu, premiešame a skypríme snehom z bielkov. Pekáč vymastíme olejom, dáme vrstvu ryžovej masy, poukladáme kompót a prikryjeme druhou vrstvou ryže. Upečieme v horúcej rúre. Pokrájame na porcie, posypeme práškovým cukrom a podávame so sirupom.

## 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:	439	1838	8,66	0,00	13,5	69,8	184,0		1,20					1,5	0,70
B:	584	2444	10,66	0,00	18,4	92,6	213,1		1,50					2,0	0,90
C:	681	2851	12,52	0,00	20,8	109,5	253,0		1,70					2,6	1,10
D:	819	3427	15,32	0,00	25,3	130,6	317,5		2,10					3,2	1,30

# 15.027 - Nákyt ryžový s tvarohom a jablkami

Katégoria: Pokrmy múčne

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	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,1	2,1		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	25	1,25	28	1,4		
Mlieko	l	12	12	14	14	17	17	22	22		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Tvaroh	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,9	1,9	2,4	2,4	2,7	2,7		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Jablká	kg	5	3,25	8	5,2	10	6,5	12	7,8		
Hroziienka	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročítany

## Hmotnosť porcie v gramoch

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

## Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, osolíme, sparíme a uvaríme v mlieku do polomäčka. Maslo vymiešame s cukrom, žltkami a vanilkovým cukrom. Pridáme uvarenú vychladnutú ryžu, prelisovaný tvaroh, hroziienka, premiešame a skypríme snehom z bielkov. Do vymasteného pekáča dáme polovicu ryže, rovnomerne rozotrieme, poukladáme vrstvu očistených strúhaných jablk. Prikrýjeme druhou vrstvou ryže a upečieme v horúcej rúre. Porcie ryžového nákytu podávame posypané práškovým cukrom a poliate kakaovou polevou.

## 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:	421	1760	9,65	0,00	15,1	60,2	173,0		1,40					3,8	1,80
B:	564	2360	12,18	0,00	20,7	80,3	207,2		1,80					5,7	2,70
C:	675	2823	14,59	0,00	24,5	98,4	251,6		2,20					7,1	3,30
D:	836	3496	18,53	0,00	30,3	116,3	325,2		2,70					8,7	4,00

# 15.028 - Nákyp ryžový s tvarohom a kompótom

Kategória: Pokrmy múčne

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	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,1	2,1		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	25	1,25	28	1,4		
Mlieko	l	12	12	14	14	16	16	22	22		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Tvaroh	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,7	1,7	2,2	2,2	2,5	2,5		
Kompót miešaný	kg	2,6	2,6	4,1	4,1	5,5	5,5	6,5	6,5		
Sirup ovocný	l	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,1	2,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Hrozienka	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročítany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	260	310	370	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	260	310	370	

## Technologický postup:

Kompót bez nálevu necháme odkvapkať. Ryžu preberieme, umyjeme a sparíme. Do osoleného mlieka pridáme sparenú ryžu a uvaríme domákka. Maslo vymiešame s cukrom, žĺtkami a vanilkovým cukrom. Pridáme uvarenú vychladnutú ryžu, prelisovaný tvaroh, hrozienka, premiešame a vmiešame snehom z bielkov. Do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča dáme polovicu ryže, rovnomerne rozotrieme, poukladáme vrstvu kompótu a prikryjeme druhou vrstvou ryže. Pečieme v horúcej rúre. Porcie ryžového nákypu podávame posypané práškovým cukrom a poliate sirupovou šťavou.

## 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:	444	1858	9,81	0,00	15,0	66,3	172,4		1,20					1,5	0,70
B:	607	2540	12,96	0,00	21,2	89,7	210,2		1,50					2,1	1,10
C:	733	3068	15,69	0,00	25,5	108,6	246,6		1,80					2,7	1,30
D:	896	3747	19,97	0,00	31,3	131,2	331,9		2,30					3,3	1,60

# 15.029 - Náryp tvarohový s marhuľovou omáčkou

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Tvaroh	kg	7	7	9	9	10	10	12	12		
Maslo	kg	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,8	1,8		
Vajcia	ks	22	1,1	27	1,35	32	1,6	40	2		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,9	1,9	2,5	2,5	2,9	2,9		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Krupica	kg	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Omáčka:											
Kompót marhuľový	kg	6	6	8	8	10	10	12	12		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Voda	l	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Múka hrubá	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia náryp :	100	140	170	200	
porcia omáčka :	80	120	140	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>260</b>	<b>310</b>	<b>370</b>	

## Technologický postup:

Maslo vymiešame s cukrom a žltkami. Pridáme krupicu, prelisovaný tvaroh, mlieko, vanilkový cukor, soľ, vyšľahaný sneh z bielkov a zľahka zamiešame. Vylejeme na vymastený a hrubou múkou posypaný pekáč a pečieme 45 minút.

Omáčka: Marhuľový kompót rozvaríme s cukrom. Prelisujeme, prilejeme v mlieku a v studenej vode rozmiešaný krémový prášok a varíme do zhutnutia.

Náryp podávame pokrýjaný na kocky a poliaty marhuľovou omáčkou.

## 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:	421	1762	11,88	0,00	19,5	49,1	97,4		0,70					4,8	0,80
B:	544	2275	15,26	0,00	24,9	63,8	128,8		1,00					6,4	1,10
C:	654	2737	17,58	0,00	28,7	80,4	152,1		1,10					7,9	1,40
D:	781	3267	21,20	0,00	34,2	95,8	183,3		1,40					9,5	1,60

# 15.030 - Osie hniezda

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,5	7,5	8,5	8,5	10,5	10,5	12,5	12,5		
Cukor kryštálový	kg	1,6	1,6	1,9	1,9	2,8	2,8	3,05	3,05		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Mlieko	l	5	5	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Olej	kg	0,95	0,95	1,2	1,2	1,5	1,5	1,6	1,6		
Maslo	kg	1	1	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Kakaový prášok	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	170	220	270	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	170	220	270	

## Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme cukor, vajcia, soľ, olej a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta vyvalkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom (alebo škoricou) a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu, ktorý pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a upečieme. Kakao môžeme zameniť za mletú škoricu. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	541	2265	9,79	0,00	20,1	78,8	92,6		1,30					0,4	2,10
B:	636	2659	11,40	0,00	24,0	91,7	108,4		1,50					0,5	2,40
C:	800	3346	14,15	0,00	29,3	117,5	131,9		1,80					0,6	3,00
D:	916	3832	16,56	0,00	32,5	136,5	148,2		2,10					0,7	3,50



# 15.031 - Palacinky s džemom

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	13	13	15	15	18	18	21	21		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Džem ovocný	kg	3	3	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		
Múka hladká	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11	11		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	300	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	300	360	

## Technologický postup:

Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto, z ktorého na horúcom oleji pečieme palacinky z oboch strán. Pred podávaním plníme džemom a posypeme práškovým cukrom.

## 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:	482	2016	11,01	0,00	16,5	70,6	152,9		1,60					2,2	2,30
B:	634	2653	14,23	0,00	19,4	98,1	184,2		2,10					2,8	3,20
C:	752	3146	17,18	0,00	22,3	117,6	226,0		2,50					3,5	3,80
D:	913	3822	20,72	0,00	26,3	144,7	269,4		3,00					4,3	4,70

# 15.032 - Palacinky jablkové

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	9	9	11	11	13	13	16	16		
Múka hladká	kg	5	5	7	7	8,5	8,5	10,5	10,5		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Olej	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cukor práškový	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,4	1,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
Cukor škorícový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Jablká	kg	7	4,5	9	6	10	6,65	12	7,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	220	260	300	

## Technologický postup:

Z mlieka, múky, žĺtkov, cukru, soli a snehu z bielkov vymiešame hladké cesto, do ktorého pridáme umyté, očistené a postrúhané jablká. Palacinky pečieme z oboch strán. Upečené palacinky poskladáme, posypeme práškovým a škorícovým cukrom.

## 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:	420	1756	9,78	0,00	16,2	57,0	126,5		1,40					4,0	2,60
B:	553	2315	12,98	0,00	20,1	77,7	156,8		1,90					5,4	3,60
C:	652	2726	15,58	0,00	22,9	93,0	185,8		2,30					6,3	4,30
D:	807	3378	19,11	0,00	27,9	116,3	228,6		2,80					7,9	5,40

# 15.033 - Palacinky s makom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	13	13	15	15	18	18	21	21		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Múka hladká	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11	11		
Plnka:											
Mak	kg	2	2	3	3	4	4	4,5	4,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l	1,3	1,3	2	2	2,5	2,5	2,7	2,7		

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:

Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto, z ktorého na horúcom oleji pečieme palacinky z oboch strán. Pred podávaním plníme makovou plnkou, posypeme práškovým cukrom.

Maková plnka: mak pomelieme, zalejeme vriacim mliekom, pridáme cukor, vanilkový cukor a necháme prejsť varom. Vychladíme.

## 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:	467	1955	11,67	0,00	17,5	64,5	192,4		1,50					1,3	1,70
B:	600	2511	15,24	0,00	20,8	86,1	244,1		1,90					1,6	2,40
C:	713	2982	18,51	0,00	24,2	102,9	304,5		2,30					2,0	2,80
D:	862	3607	22,14	0,00	28,4	126,6	355,2		2,80					2,3	3,50

# 15.034 - Palacinky s tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	13	13	15	15	18	18	22	22		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Olej	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Múka hladká	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11	11		
Plnka:											
Tvaroh	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cukor práškový	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	1,7	1,7		
Smotana 12%	l	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8	0,9	0,9		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Hrozienka	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 :	210	270	340	390	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	270	340	390	

## Technologický postup:

Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto. Pečieme palacinky z oboch strán. Pred podávaním plníme tvarohovou plnkou. Posypeme práškovým cukrom.

Tvarohová plnka: mäkký tvaroh prelisujeme, vymiešame s cukrom, smotanou a vanilkovým cukrom. Hrozienka umyjeme a pridáme do tvarohovej plnky.

## 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:	509	2130	15,85	0,00	22,7	59,2	180,0		1,50					1,4	1,70
B:	661	2764	20,22	0,00	27,0	82,5	219,6		1,90					1,7	2,40
C:	791	3311	24,07	0,00	31,3	101,1	259,3		2,30					2,0	2,90
D:	933	3904	28,73	0,00	36,7	120,4	310,1		2,80					2,4	3,50

# 15.035 - Palacinky s tvarohom zapekané

Katégorie: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Mlieko	l	13	13	15	15	18	18	22	22		
Múka hladká	kg	5,5	5,5	7,5	7,5	9	9	11	11		
Vajcia	ks	18	0,9	22	1,1	26	1,3	30	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Olej	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
Plnka:											
Tvaroh	kg	5	5	6,5	6,5	8,5	8,5	10,5	10,5		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Hrozienka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Vajcia	ks	6	0,3	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročitaný

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	270	340	390	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	270	340	390	

## Technologický postup:

Z mlieka, múky, vajec, cukru, soli vymiešame hladké cesto, z ktorého pečieme palacinky z oboch strán. Potrieme tvarohovou plnkou, stočíme a poukladáme do vymasteného strúhankou vysypaného pekáča. Pokvapkáme rozpusteným maslom, posypeme zvyšnou strúhankou, zalejeme rozšľahanou smotanou a zapečieme. Posypeme práškovým cukrom.

Tvarohová plnka: prelisovaný tvaroh vymiešame so žĺtkami, cukrom, vanilkovým cukrom, pridáme umyté hrozienka a nakoniec primiešame sneh z bielkov.

## 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:	567	2372	16,73	0,00	26,1	65,2	194,7		1,60					1,2	1,80
B:	732	3063	21,94	0,00	32,6	86,0	255,8		2,10					1,5	2,40
C:	898	3756	27,70	0,00	38,8	106,0	305,9		2,60					1,8	3,10
D:	1056	4418	33,37	0,00	46,4	125,9	369,8		3,10					2,2	3,60



# 15.037 - Žemľovka jemná

Katégória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vianočka	kg	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		
Mlieko	l	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5		
Vajcia	ks	20	1	28	1,4	35	1,75	40	2		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		
Škorica mletá	kg	0,07	0,07	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor vanilkový	kg	0,07	0,07	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,45	0,45	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		
Mlieko	l	5	5	7	7	8,5	8,5	10	10		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Jablká	kg	6	4,2	8	5,2	10	6,5	12	7,8		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

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

## Technologický postup:

Vianočku pokrájame na plátky, ktoré pokropíme vlažným mliekom, dochuteným vanilkovým cukrom. Vajcia rozdelíme, z bielkov a kryštálového cukru vyšľaháme sneh, do ktorého jemne zamiešame žltka a pridáme vianočku. Časť pripravenej masy dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Jablká očistíme, pokrájame na plátky, zmiešame so škoricom a navrstvíme na pripravenú masu, ktorú pokvapkáme olejom. Z mlieka a pudingového prášku uvaríme pudíng, nalejeme na jablká a dáme poslednú vrstvu masy. 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:	331	1385	8,02	0,00	9,8	50,8	128,5		1,60					4,5	2,60
B:	463	1936	11,29	0,00	13,8	71,0	182,7		2,20					5,7	3,50
C:	562	2352	13,77	0,00	16,8	86,0	225,5		2,70					7,1	4,30
D:	661	2766	16,09	0,00	19,7	101,4	265,1		3,20					8,4	5,10

# 15.038 - Rezance domáce s tvarohom

Kategória: Pokrmý múčne

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	7,5	7,5	8,5	8,5	10,5	10,5		
Vajcia	ks	10	0,4	15	0,75	17	0,85	20	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Tvaroh	g	4,5	4,5	6	6	8	8	10	10		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	260	310	380	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	260	310	380	

## Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme vajcia, soľ a podľa potreby vodu. Vypracujeme cesto, vyvalkáme tenký plát, necháme vysušiť, pokrájame na pásy a na rezance. Rezance uvaríme vo väčšom množstve osolenej vody, scedíme, opláchneme vodou, necháme odkvapkať a pomastíme olejom, aby sa nezlepili. Podávame posypané tvarohom a práškovým cukrom, poliate roztopeným maslom.

10% múky na vyvalkanie cesta je normované v uvedenom množstve jednotlivých vekových skupín.

## 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:	388	1622	10,40	0,00	16,2	49,0	48,1		0,70					0,2	1,40
B:	557	2331	14,92	0,00	23,4	70,3	67,4		1,00					0,3	2,10
C:	692	2896	18,31	0,00	31,2	83,1	87,5		1,20					0,4	2,40
D:	863	3611	22,70	0,00	39,1	102,9	108,1		1,50					0,5	3,00



# 15.039 - Rezance s krupicou

Kategória: Pokrmý múčne

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	7	7	8	8	10	10		
Krupica	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,1	3,1		
Cukor kryštálový	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cukor škoricový	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45		
Cukor práškový	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,25	2,25		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	280	340	

## Technologický postup:

Cestovinu uvaríme v slanej vode, scedíme a prepláchneme teplou vodou. Polejeme rozpusteným maslom, aby sa nezapiekli. Krupicu opražíme na masle, pridáme kryštálový cukor a škoricový cukor. Cestovinu zmiešame s opraženou krupicou. Polejeme rozpusteným maslom a posypeme práškovým cukrom.

## 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:	388	1622	6,35	0,00	11,4	63,5	14,0		0,50					0,0	1,40
B:	530	2218	8,80	0,00	15,8	86,2	19,6		0,70					0,0	2,00
C:	625	2615	10,26	0,00	18,9	101,3	23,5		0,80					0,0	2,30
D:	775	3241	12,81	0,00	23,7	124,2	28,4		1,00					0,0	2,80

# 15.040 - Tatarčené pirohy

Katégória: Pokrmý múčne

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	5	5	6	6	7	7	9	9		
Múka pohánková	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	6	0,3	8	0,4	10	0,5	13	0,65		
Voda	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	8	4,8		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7	7		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,7	1,7	2	2		
Pažitka	kg	0,1	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12	0,2	0,14		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	185	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	185	230	280	330	

## Technologický postup:

Z polohrubej a pohánkovej múky, vajec, časti soli a vody si pripravíme polotuhé cesto, ktoré na doske rozvaľkáme a pokrájame na štvorčeky. Plníme plnkou z očistených v šupke uvarených zemiakov, tvarohu a soli. Štvorčeky preložíme, dobre zatlačíme. Varíme vo vriacej osolenej vode. Podávame poliate s kyslou smotanou, roztopeným maslom a posypané umytou, posekanou čerstvou 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:	477	1996	8,12	0,00	14,9	61,3	59,7		2,20					22,8	5,80
B:	675	2824	12,84	0,00	21,7	87,2	85,4		3,10					32,8	7,60
C:	821	3436	17,26	0,00	25,1	114,9	101,1		3,80					39,5	9,80
D:	938	3924	21,03	0,00	32,1	133,8	122,1		4,50					46,4	10,90

# 15.041 - Šišky s džemom

Katégória: Pokrmy múčne

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	8	8	11	11	13	13	15	15		
Cukor kryštálový	kg	0,45	0,45	0,55	0,55	0,65	0,65	0,75	0,75		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Mlieko	l	6	6	8	8	9	9	10	10		
Droždíe	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	25	1,25	30	1,5		
Olej	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,7	0,7	0,8	0,8		
Džem ovocný	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Olej	kg	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	8,5	8,5		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor vanilkový	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 :	160	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	220	260	300	

## Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždí sa pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, rozpustený tuk, žltka a vykysnutý kvások. So zvyšným vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto. Necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z neho kolieska. Vykysnuté vyprážame v horúcom oleji. Tesne pred podávaním pridáme džem, posypeme práškovým a vanilkovým cukrom. 10% múky na vyvaľkanie cesta je normované v uvedenom množstve jednotlivých vekových skupín.

## 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:	620	2592	12,90	0,00	34,3	107,2	79,9		1,80					2,2	2,30
B:	752	3145	16,10	0,00	41,2	126,1	96,4		2,20					2,8	3,70
C:	858	3589	19,10	0,00	47,6	147,2	119,2		2,60					3,6	4,90
D:	1026	4294	22,80	0,00	53,4	164,3	141,2		3,00					4,9	6,20

# 15.042 - Šúľance s makom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	11	8,8	15	12	20	16	25	20		
Múka hrubá	kg	7,5	7,5	8,5	8,5	11	11	12	12		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	12	0,6	15	0,75		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mak	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia šúľance :	170	220	270	330
posýpka :	26	30	38	40
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>196</b>	<b>250</b>	<b>308</b>	<b>370</b>

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), krájame a formujeme šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme makovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: mak pomelieme a spojíme s práškovým cukrom.

## 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:	548	2294	9,86	0,00	16,3	87,3	213,1		1,70					13,5	5,00
B:	662	2771	11,80	0,00	20,1	104,5	234,9		2,10					18,5	6,30
C:	853	3568	15,40	0,00	25,1	136,0	326,0		2,80					24,6	8,30
D:	974	4077	17,63	0,00	29,0	154,5	350,9		3,30					30,8	9,90

# 15.043 - Šúľance s orechmi

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	11	8,8	15	12	20	16	25	20,4		
Múka hrubá	kg	8	8	9	9	11,5	11,5	12,5	12,5		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	12	0,6	16	0,8		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Orechy vlašské	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia šúľance :	154	200	232	300
posýpka :	26	30	38	40
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>270</b>	<b>340</b>

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), formujeme a krájame šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme orechovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: olúpané vlašské orechy pomelieme a spojíme s práškovým cukrom.

## 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:	631	2642	11,66	0,00	24,0	88,9	44,4		2,00					14,2	5,80
B:	758	3173	13,87	0,00	29,0	106,3	54,6		2,50					19,2	7,20
C:	975	4078	18,02	0,00	36,4	138,3	71,4		3,30					25,6	9,40
D:	1107	4633	20,53	0,00	40,9	157,7	84,4		3,90					32,4	11,20

# 15.044 - Šúľance s tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	11	8,8	15	12	20	16	25	20		
Múka hrubá	kg	7,5	7,5	8,5	8,5	11	11	12	12		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	12	0,6	15	0,85		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Tvaroh	kg	4	4	5	5	7	7	9	9		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia šúľance :	130	170	180	230
posýpka :	50	60	90	110
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>270</b>	<b>340</b>

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), formujeme a krájame šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme tvarohovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: tvaroh premiešame s práškovým cukrom.

## 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:	609	2546	14,21	0,00	20,6	88,3	64,6		1,80					13,7	5,00
B:	738	3089	17,25	0,00	25,6	105,7	81,0		2,30					18,7	6,30
C:	964	4035	23,08	0,00	32,9	138,8	110,3		3,00					25,0	8,30
D:	1125	4705	27,71	0,00	39,3	158,9	138,2		3,60					31,2	9,90

# 15.045 - Šúľance so strúhankou

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	11	8,8	15	12	20	16	25	20		
Múka hrubá	kg	7,5	7,5	8,5	8,5	11	11	12	12		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	12	0,6	16	0,8		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	1,3	1,3	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia šúľance :	154	197	229	295
posýpka :	26	33	41	45
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>270</b>	<b>340</b>

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme nahrubo (1cm), krájame a formujeme šúľance. Uvaríme v slanej vode, pomastíme olejom. Pred podávaním posypeme strúhankovou posýpkou. Polejeme rozpusteným maslom.

Posýpka: strúhanku nasucho opražíme a premiešame s práškovým cukrom.

## 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:	589	2464	10,87	0,00	15,9	97,0	37,2		1,80					13,5	5,40
B:	720	3013	13,25	0,00	19,7	117,9	47,5		2,30					18,5	6,90
C:	923	3863	17,17	0,00	24,5	152,4	62,0		3,10					24,6	9,00
D:	1056	4418	19,73	0,00	28,4	173,2	74,6		3,60					30,7	10,70





# 15.047 - Trhanec s ovocnou šťavou

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	10	10	12	12	14	14	17	17		
Olej	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Múka hladká	kg	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5	7,5	7,5		
Vajcia	ks	50	2,5	60	3	65	3,25	75	3,75		
Cukor kryštálový	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Hrozienka	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor práškový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Sirup ovocný	l	1,4	1,4	1,75	1,75	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	240	290	

## Technologický postup:

V mlieku rozšľaháme žltka, soľ, cukor, pridáme múku, umyté hrozienka a všetko dobre rozmiešame. Cesto skypríme tuhým snehom z bielkov. Z pripravenej masy pečieme väčšie palacinky. Cesto opečieme z oboch strán. Upečené cesta potrháme alebo pokrájame na kúsky. Pred podávaním posypeme práškovým a vanilkovým cukrom a polejeme ovocným sirupom.

## 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:	457	1914	12,17	0,00	12,9	71,2	138,3		1,80					1,1	2,50
B:	525	2198	14,12	0,00	14,8	81,5	167,5		2,10					1,4	2,90
C:	596	2495	15,74	0,00	17,5	91,4	195,4		2,40					1,7	3,20
D:	702	2937	18,57	0,00	20,6	107,4	237,2		2,70					2,0	3,70

# 15.048 - Tvarohové guľky – hlbokomrazené \*

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvarohové guľky hlbokomrazené	kg	13	13	17	17	20	20	23	23		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Maslo	kg	1,9	1,9	2,2	2,2	2,7	2,7	3,1	3,1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	240	280	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	240	280	

## Technologický postup:

Do osolenej vriacej vody vložíme tvarohové guľky, pomaly varíme podľa návodu na obale. Občas zamiešame. Prepláchneme teplou vodou, podávame poliate rozpusteným maslom a posypané posýpkou podľa výberu.

## 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:	433	1813	14,56	0,00	14,5	39,4	34,6		0,70					14,8	1,20
B:	533	2230	19,00	0,00	16,5	54,6	45,7		0,90					22,0	1,60
C:	615	2573	22,40	0,00	19,8	60,1	56,5		1,20					28,0	1,90
D:	701	2931	25,95	0,00	22,3	70,1	67,5		1,50					34,0	2,20

# 15.049 - Tvarohové guľky so strúhankou

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	10	10	14	14	17,5	17,5	20	20		
Krupica	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	25	1,25	30	1,5	40	2	45	2,25		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Múka hrubá	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Džem ovocný	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia guľiek :	155	215	255	295	
porcia džemu :	15	25	35	45	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	240	290	340	

## Technologický postup:

Časť cukru vyšľaháme so žĺtkami, pridáme prelisovaný tvaroh, krupicu, soľ, strúhanku, časť múky a sneh z bielkov. Dobré premiešame, necháme odpočinúť a tvoríme guľky, ktoré varíme vo vriacej vode. Guľky podávame s opraženou strúhankou a džemom, poliate rozpusteným maslom a posypané práškovým cukrom.

## 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:	480	2008	16,92	0,00	22,2	52,4	103,7		0,90					1,0	0,90
B:	678	2836	23,23	0,00	31,7	74,1	145,0		1,20					1,5	1,40
C:	867	3628	29,27	0,00	40,8	94,6	183,6		1,60					2,0	1,80
D:	1072	4487	34,31	0,00	48,4	116,2	213,6		1,90					2,4	2,30

# 15.050 - Tvarohové guľky (žemľové so strúhankou)

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Žemle	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5		
Mlieko	l	1,75	1,75	2,25	2,25	3	3	4	4		
Tvaroh	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Múka hrubá	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	37	1,85		
Strúhanka	kg	2	2	2,25	2,25	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,9	1,9	2,2	2,2	2,5	2,5		
Maslo	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	200	250	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	200	250	300	

## Technologický postup:

Žemle pokrájame na kocky, pokropíme mliekom. Pridáme prelisovaný tvaroh, múku, soľ, žltka, sneh z bielkov, 1/4 strúhanky a časť cukru. Spracujeme cesto, z ktorého tvoríme guľky. Varíme vo vriacej vode asi 5 - 7 minút. Vyberieme, obalíme v preosiatej nasucho opráženej strúhanke. Na tanieri posypeme práškovým cukrom 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:	496	2074	13,72	0,00	19,3	64,9	90,6		1,50					0,4	2,80
B:	625	2613	17,59	0,00	24,4	81,3	116,1		1,90					0,5	3,50
C:	793	3318	22,50	0,00	30,7	103,7	149,7		2,40					0,6	4,70
D:	981	4106	27,87	0,00	37,9	128,1	188,0		3,00					0,8	5,90

# 15.051 - Zapekané rezance s makom a lekvárom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7	7	8,5	8,5	10	10		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Lekvár slivkový	kg	1,3	1,3	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cukor práškový	kg	1,35	1,35	1,65	1,65	2,3	2,3	3,35	3,35		
Mak	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	35	1,75		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	230	280	330	

## Technologický postup:

Cestovinu uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vlažnou vodou a pomastíme časťou rozpusteného masla. Do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča vrstvíme cestovinu, mak, posypeme cukrom, prikryjeme druhou vrstvou cestovín, na ktorú rozotrieme lekvár a prikryjeme cestovinami. Zapečieme v rúre, zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami a 20 minút pečieme. Hotový pokrm pokrájame na porcie, posypeme práškovým cukrom.

## 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:	375	1570	7,34	0,00	10,8	60,8	156,0		1,00					0,5	1,60
B:	526	2199	10,15	0,00	15,8	83,9	196,1		1,40					0,8	2,20
C:	664	2778	12,49	0,00	20,7	104,6	271,1		1,70					1,0	2,70
D:	828	3465	14,88	0,00	25,7	131,6	331,4		2,00					1,2	3,20

# 15.052 - Zapekané rezance s tvarohom a lekvárom

Kategória: Pokrmy múčne

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	7	7	8,5	8,5	10	10		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Lekvár slivkový	kg	1,8	1,8	2,2	2,2	2,8	2,8	3,5	3,5		
Cukor práškový	kg	1,25	1,25	1,55	1,55	1,9	1,9	2,2	2,2		
Tvaroh	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7,5	7,5		
Vajcia	ks	18	0,9	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	330	380	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	330	380	

## Technologický postup:

Rezance uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vlažnou vodou a pomastíme časťou rozpusteného masla. Do maslom vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča vrstvíme uvarené rezance, tvaroh, posypeme cukrom, prikryjeme druhou vrstvou rezancov, na ktorú rozotrieme lekvár a prikryjeme rezancami. Zapečieme v rúre, zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami a 20 minút pečieme. Hotový pokrm pokrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

## 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:	424	1774	10,35	0,00	13,8	63,2	63,7		1,10					0,7	1,60
B:	580	2426	14,04	0,00	19,7	84,8	90,8		1,40					1,0	2,20
C:	736	3078	18,02	0,00	26,3	104,4	122,7		1,80					1,3	2,70
D:	901	3770	22,64	0,00	33,5	124,6	158,3		2,20					1,6	3,20

# 15.053 - Závin kysnutý plnený orechovou plnkou

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	12,6	12,6		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	18	0,9		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Plnka:											
Orechy vlašské	kg	3,5	3,5	4,9	4,9	5,6	5,6	6,3	6,3		
Cukor práškový	kg	1,51	1,51	1,8	1,8	2,1	2,1	2,3	2,3		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	230	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	230	260	300	

## Technologický postup:

V časti vlašného mlieka rozmiešame rozdrobené droždie, časť cukru, múky a necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žltka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

Plnka: pomleté orechy zalejeme vriacim mliekom, pridáme práškový cukor a vanilkový cukor. Vymiešame a plníme pripravené cesto.

## 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:	659	2758	13,60	0,00	27,6	86,3	96,2		1,60					1,6	3,40
B:	862	3607	18,40	0,00	37,6	109,5	131,8		2,20					2,3	4,50
C:	981	4103	20,90	0,00	43,1	124,0	150,1		2,50					2,6	5,00
D:	1087	4549	23,90	0,00	49,6	143,9	185,3		2,90					3,1	5,70

# 15.054 - Závin kysnutý s kakaom a kakaovým pudingom

Katégorie: Pokrmy múčne

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	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	12,6	12,6		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždíe	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	14	0,7	16	0,8		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2	2,3	2,3		
Kakaový prášok	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Pudingový prášok - kakaový	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,6	2,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Lekvár slivkový	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	260	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	220	260	300	

## Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždí sa pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme cukor, žltka, tuk, soľ a vykysnutý kvások. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Po vykysnutí cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, natrieme lekvárom, posypeme kakaovým práškom, pudingovým práškom, práškovým a vanilkovým cukrom, pokvapkáme tukom a zviníme. Pripravený závin položíme na vymastený plech, necháme vykysnúť, dobre pomastíme a upečieme. Vychladnutý závin pokrájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	538	2250	10,96	0,00	11,6	92,9	69,8		1,30					0,6	2,10
B:	780	3264	14,35	0,00	16,3	124,1	94,6		1,70					0,8	2,70
C:	815	3408	16,58	0,00	18,3	142,2	111,1		2,00					0,9	3,00
D:	929	3888	19,69	0,00	22,5	166,0	140,9		2,30					1,1	3,50



# 15.055 - Závin kysnutý s makovou plnkou

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	13,1	13,1		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždie	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	14	0,7	16	0,8		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Plnka:											
Mak	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,2	2,2		
Cukor vanilkový	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Lekvár slivkový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	200	230	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	200	230	290	

## Technologický postup:

Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždie a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žltka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na olejom vymastený plech. Potrieme olejom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Plnka: do pomletého maku zamiešame slivkový lekvár, kryštálový, vanilkový cukor a natrieme na pripravené cesto.

## 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	2044	9,99	0,00	9,9	87,7	300,0		1,10					0,6	2,00
B:	643	2690	12,99	0,00	13,9	113,6	417,0		1,40					0,8	2,50
C:	738	3089	14,63	0,00	16,5	129,6	478,8		1,60					0,9	2,80
D:	873	3654	17,56	0,00	19,3	152,5	554,5		1,90					1,2	3,30

# 15.056 - Závin kysnutý s tvarohovou plnkou

Katégorie: Pokrmy múčne

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	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	12,6	12,6		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,7	0,7	1	1	1,1	1,1	1,4	1,4		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždíe	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Plnka:											
Tvaroh	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cukor kryštálový	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5	1,7	1,7		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Hrozienka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročítany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	280	320	

## Technologický postup:

Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždíe a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žltka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na olejom vymastený plech. Potrieme olejom a necháme vykysnúť, upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Plnka: cukor vymiešame so žltkami, pridáme prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, umyté hrozienka a z bielkov tuhý sneh.

## 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:	533	2230	15,03	0,00	14,7	83,0	101,7		1,10					0,6	2,00
B:	692	2894	19,49	0,00	20,2	104,4	136,5		1,50					0,7	2,50
C:	781	3269	22,33	0,00	22,9	116,2	160,0		1,70					0,9	2,90
D:	913	3818	25,95	0,00	27,8	136,2	196,3		2,00					1,1	3,30

# 15.057 - Zlaté halušky

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	7	7	9	9	11	11	14	14		
Krupica	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	40	2		
Strúhanka	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Múka hrubá	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4		
Posýpka:											
Maslo	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	1,3	1,3	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9	2	2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	230	280	330	

## Technologický postup:

Tvaroh pomelieme, pridáme krupicu, vajcia, strúhanku, múku, mlieko. Vypracujeme cesto, ktoré zavárame ako halušky do vriacej osolenej vody. Uvarené prepláchneme v teplej vode a odkvapkané pred podávaním polejeme roztopeným maslom a posypeme posýpkou.

Posýpka: strúhanku opražíme nasucho a pridáme práškový 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:	506	2118	15,49	0,00	22,9	58,7	105,2		1,00					0,5	1,30
B:	646	2704	20,17	0,00	28,4	76,3	136,0		1,30					0,7	1,80
C:	782	3271	24,44	0,00	34,7	91,6	169,7		1,50					0,9	2,00
D:	948	3967	30,85	0,00	41,6	110,7	209,8		1,90					1,1	2,60

# 15.058 - Žemľovka s jablkami

Katgória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Žemle	kg	5	5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Mlieko	l	6	6	7,5	7,5	9	9	12	12		
Maslo	kg	1,2	1,2	2	2	2	2	2	2		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Vajcia	ks	30	1,5	40	1,65	40	2	45	2,2		
Cukor kryštálový	kg	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2	2,3	2,3		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Jablká	kg	6	3,9	9	6,2	12	7,2	15	7,8		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	290	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	210	290	330	

## Technologický postup:

Cukor, maslo, soľ, žĺtky a vanilkový cukor vymiešame do spenenia, pridáme v mlieku namočené, pokrájané pečivo a vyšľahaný tuhý sneh. Zľahka zamiešame a dáme časť do vymasteného pekáča, uložíme očistené, pokrájané alebo postrúhané jablká (môžeme mierne podusiť), zakryjeme druhou časťou upravených rožkov. Upečieme. Pri podávaní posypeme práškovým cukrom.

## 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:	375	1569	8,16	0,00	15,2	49,6	129,5		1,70					4,1	3,20
B:	510	2133	10,20	0,00	21,1	67,4	163,2		1,90					5,3	4,20
C:	603	2525	11,80	0,00	23,1	78,2	180,2		2,30					6,6	4,90
D:	653	2733	13,23	0,00	26,3	87,4	213,0		2,80					8,0	5,80

# 15.059 - Žemľovka s jablkami a orechmi

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vianočka	kg	5	5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Mlieko	l	8	8	10	10	12	12	14	14		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Hroziienka	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Jablká	kg	6	3,9	8	5,2	10	6,5	12	7,8		
Orechy vlašské	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy, 12 - Siričitany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	230	270	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	230	270	330	

## Technologický postup:

Vianočku pokrájame na plátky, zalejeme mliekom, pridáme rozpustené maslo, cukor, vanilkový cukor, soľ, žltka a tuhý sneh z bielkov. Zľahka zamiešame. Očistené jablká postrúhame a zmiešame s pomletými orechmi, cukrom a umytými hrozienkami. Do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča dáme polovicu vianočky, pridáme zmes jablák, prikryjeme druhou polovicou vianočky a upečieme. Upečenú žemľovku pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	455	1904	9,37	0,00	21,8	53,4	134,2		1,60					4,7	3,10
B:	621	2598	12,58	0,00	30,5	71,5	172,0		2,20					6,3	4,30
C:	728	3046	14,64	0,00	35,5	84,4	204,9		2,50					7,8	5,10
D:	861	3601	17,00	0,00	42,0	100,1	238,3		3,00					9,3	6,00

# 15.060 - Žemľovka s marhuľovým kompótom

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Žemle	kg	5	5	7,5	7,5	9	9	10,5	10,5		
Mlieko	l	9	9	11	11	13	13	16	16		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Vajcia	ks	20	1	26	1,3	30	1,5	36	1,8		
Cukor kryštálový	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kompót marhuľový	kg	6	6	8	8	10	10	12	12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	260	300	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	260	300	360	

## Technologický postup:

Žemle pokrájame na plátky, namočíme do mlieka, do ktorého pridáme rozpustené maslo žltka, sneh z bielkov, cukor, vanilkový cukor, soľ a premiešame. Do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča dáme polovicu pripravených žemlí, poukladáme odkvapkané marhule, prikryjeme druhou polovicou žemlí. Pokvapkáme rozpusteným maslom. Upečieme. Žemľovku pokrájame na štvorce a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	426	1782	9,22	0,00	13,5	64,6	143,5		1,80					5,0	3,30
B:	584	2443	12,73	0,00	18,5	88,8	181,8		2,50					6,6	4,90
C:	692	2895	15,12	0,00	22,1	104,3	216,0		2,90					8,2	5,90
D:	807	3375	17,99	0,00	25,1	122,4	262,4		3,50					9,8	6,90

# 15.061 - Žemľovka s tvarohom I

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vianočka	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Mlieko	l	8	8	10	10	12	12	14	14		
Tvaroh	kg	5	5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,35	1,35	1,5	1,5	1,9	1,9		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Cukor kryštálový	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,7	1,7		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Hrozienka	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Sírčitany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	300	360	

## Technologický postup:

Vianočky pokrájame na väčšie kocky, pokropíme mliekom, 2/3 masla vyšľaháme so žĺtkami a kryštálovým cukrom. Zvlášť vyšľaháme bielka so zvyšným kryštálovým cukrom, jemne spojíme vianočku, žĺtkovú a bielkovú hmotu. Pekáč vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Polovicu hmoty vysypeme na pekáč, rovnomerne navrstvíme tvarohovú plnku a na vrch dáme druhú polovicu vianočkovej hmoty. Pokvapkáme zvyšným roztopeným maslom a dáme piecť. Upečenú žemľovku pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Plnka: žĺtka vymiešame s cukrom, pridáme vanilkový cukor, umyté hrozienka, soľ, prelisovaný tvaroh a zamiešame. Nakoniec zľahka zamiešame tuhý sneh z bielkov.

## 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:	460	1925	13,76	0,00	21,7	51,2	165,2		1,30					1,0	1,40
B:	630	2637	18,54	0,00	29,0	70,2	213,9		1,80					1,2	1,90
C:	707	2959	21,40	0,00	32,7	80,2	251,8		2,00					1,4	2,10
D:	875	3659	25,62	0,00	40,6	99,1	297,7		2,40					1,7	2,60

# 15.062 - Žemľovka s tvarohom II

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Žemle	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Mlieko	l	8	8	10	10	12	12	14	14		
Tvaroh	kg	5	5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,35	1,35	1,5	1,5	1,9	1,9		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Cukor kryštálový	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Hrozienka	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Sírčitany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	290	340	

## Technologický postup:

Žemle pokrájame na kocky, pokropíme mliekom, do ktorého zamiešame žĺtky a sneh z polovice vajec, soľ, časť cukru a masla.

Polovicu žemlí poukladáme na vymastený a strúhankou vysypaný pekáč, potrieme tvarohovou plnkou, prikryjeme druhou polovicou žemlí. Pokvapkáme maslom a upečieme. Upečenú žemľovku posypeme práškovým cukrom.

Plnka: žĺtka vymiešame s cukrom, pridáme vanilkový cukor, umyté hrozienka, soľ, prelisovaný tvaroh a tuhý sneh. Zľahka zamiešame.

## 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:	474	1983	14,79	0,00	20,7	55,3	169,5		1,80					1,0	2,90
B:	636	2660	20,00	0,00	27,6	74,3	219,9		2,40					1,2	4,00
C:	740	3098	23,50	0,00	31,2	88,3	260,4		2,90					1,4	4,80
D:	884	3699	27,66	0,00	38,5	103,1	306,2		3,30					1,7	5,70



# 15.063 - Celozrnné cestoviny bez posýpky

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny celozrnné	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		
Olej	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročítany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	170	200	230	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	170	200	230	

## Technologický postup:

Celozrnné cestoviny vložíme do osolenej vriacej vody. Za občasného miešania varíme 5 - 7 minút. Uvarené scedíme, prepláchneme studenou vodou a polejeme olejom.

Podávame s posýpkou podľa výberu.

## 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:	218	914	7,15	0,00	3,4	39,2	1,9		0,00					0,0	0,00
B:	277	1161	9,10	0,00	4,3	49,8	2,5		0,00					0,0	0,00
C:	319	1333	10,40	0,00	5,1	57,0	2,9		0,00					0,0	0,00
D:	378	1580	12,35	0,00	6,0	67,6	3,9		0,00					0,0	0,00

# 15.064 - Žemľovka s tvarohom a jablkami

Katégoria: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vianočka	kg	5	5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Mlieko	l	8	8	10	10	12	12	14	14		
Tvaroh	kg	5	5	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2		
Sof	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Vajcia	ks	18	0,9	20	1	24	1,2	28	1,4		
Jablká	kg	5	3,25	6,5	4,23	7,5	4,9	9	5,85		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Hrozienka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Sírčitany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	300	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	300	360	

## Technologický postup:

Do teplého mlieka pridáme tretinu masla, tretinu rozšľahaných vajec, tretinu cukru. Zo zvyšku masla, cukru a žĺtkov vyšľaháme penu, do ktorej zašľaháme prelisovaný tvaroh, sneh z bielkov, vanilku a hrozienka. Vianočku nakrájame, ktoré namáčame v pripravenom mlieku a do vymasteného pekáča uložíme vrstvu vianočky, vrstvu tvarohu, vrstvu strúhaných jabĺk s cukrom a škorickou, prikryjeme plátkami vianočky namočené v pripravenom mlieku. Upečieme. Pokrájame na štvorce a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

## 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:	470	1965	13,49	0,00	22,5	51,7	164,1		1,40					3,9	2,10
B:	610	2553	17,03	0,00	29,8	68,3	205,6		1,80					5,1	2,90
C:	723	3023	20,46	0,00	34,5	80,4	247,7		2,10					5,9	3,30
D:	839	3509	23,70	0,00	39,9	92,7	286,8		2,50					7,0	3,90

# 15.065 - Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom

Kategória: Pokrmy múčne

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	6,8	6,8	7,9	7,9	8,7	8,7	12,1	12,1		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	5	5	7	7		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Droždie	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cukor práškový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Olej	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,4	2,4		
Krém :											
Mlieko	l	13	13	18	18	22	22	25	25		
Vajcia	ks	10	0,2	14	0,28	18	0,36	20	0,4		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia buchtičky :	110	130	160	190	
krém :	110	130	160	190	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>320</b>	<b>380</b>	

## Technologický postup:

Z vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, rozšľahané vajcia-žltky, soľ, tuk a kvások. Vypracujeme vláčne cesto. Z vykysnutého cesta vyvalkáme pruhy, ktoré dobre medzi sebou a na povrchu pomastíme. Do zlatista upečené ich z pekáča vyberieme, oddelíme od seba a pokrájame na kocky.

Krém: v 1/5 mlieka rozšľaháme žltka, cukor a vanilkový cukor. V ďalšej 1/5 mlieka rozmiešame krémový prášok. Zvyšné mlieko privedieme do varu vo vodnom kúpeli, vlejeeme rozšľahané žltka a za stáleho šľahania varíme 10 minút. Prilejeme rozmiešaný krémový prášok a varíme do zhutnutia 20 minút. Krém musí mať hustú hladkú konzistenciu.

## 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:	416	1740	12,34	0,00	11,6	64,0	211,9		1,30					1,3	1,60
B:	499	2088	15,36	0,00	14,6	75,0	280,8		1,60					1,7	1,90
C:	583	2438	17,92	0,00	18,5	85,6	343,2		1,90					2,1	2,10
D:	781	3268	22,95	0,00	22,8	116,2	409,5		2,40					2,5	2,90

# 15.066 - Bryndzovník

Kategória: Pokrmy múčne

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	5,2	5,2	7,3	7,3	9,4	9,4	11,5	11,5		
Droždie	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	3,5	3,5	4	4	5,2	5,2	6,5	6,5		
Olej	kg	0,7	0,7	0,95	0,95	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Plnka:											
Zemiaky	kg	3,5	2,5	8	5,5	10	7	12	8,4		
Bryndza	kg	1,8	1,8	2	2	2,8	2,8	3,5	3,5		
Smotana kyslá	l	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	275	320
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	275	320

## Technologický postup:

Z mlieka, droždia a cukru si pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme soľ, vajcia, olej, vykysnutý kvások a vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme do vymastených plechov a potrieme bryndzovou plnkou. Posypeme umytou, posekanou pažítkou alebo čerstvým kôprom.

Plnka: zemiaky umyjeme, očistíme a uvaríme v osolenej vode. Uvarené prelisujeme. Pridáme bryndzu, kyslú smotanu a dobre rozmiešame.

## 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:	328	1371	11,20	0,00	9,0	48,9	186,2		1,10					5,6	2,10
B:	450	1883	14,56	0,00	10,5	71,6	214,8		1,70					11,5	3,60
C:	585	2449	19,16	0,00	14,2	91,9	291,8		2,20					14,7	4,60
D:	720	3014	23,65	0,00	17,7	112,5	363,5		2,70					17,5	5,50

# 15.067 - Smotanový posúch

Kategória: Pokrmý múčne

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	5,4	5,4	9,1	9,1	11,4	11,4	14,5	14,5		
Mlieko	l	3,5	3,5	5	5	7	7	9	9		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	17	0,85	22	1,1		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,65	0,65		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06		
Smotana kyslá	l	5	5	7	7	8,5	8,5	10,5	10,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	220	250	300	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	150	220	250	300	

## Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme olej, vajcia, zvyšnú časť cukru, soľ, vlažné mlieko a kvások. Vymiesime hladké cesto, ktoré necháme vykysnúť. Keď cesto zväčší objem, premiesime ho, rozdelíme na rovnaké diely a poukladáme na vymastené plechy. Necháme podkysnúť, polejeme kyslou 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:	469	1963	12,60	0,00	18,6	36,6	71,8		1,60					6,2	1,20
B:	634	2654	15,60	0,00	25,0	59,5	77,2		1,90					7,1	1,80
C:	822	3440	17,90	0,00	32,1	84,2	101,2		2,40					8,1	2,20
D:	956	4001	20,80	0,00	36,3	111,1	130,2		3,40					8,9	2,60

# 15.068 - Špecle s lieskovo-orieškovou posýpkou

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - špecle	kg	5	5	6	6	8	8	10	10		
Lieskovo - oriešková posýпка	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Maslo	kg	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Cukor kryštálový	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	185	220	280	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	185	220	280	340	

## Technologický postup:

Špecle vložíme do vriacej vody a varíme podľa návodu na obale. Uvarené scedíme. Na časti masla skaramelizujeme cukor, pridáme strúhanku, ktorú opražíme, prispypeme lieskovo-orieškovú posýпку, opražíme ešte 3 minúty. Uvarené špecle podávame posypané s posýpkou a poliate druhou časťou roztopeného masla.

## 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:	462	1934	8,74	0,00	21,3	84,2	36,9		1,10					2,4	3,00
B:	545	2282	10,29	0,00	25,7	93,4	42,9		1,30					3,8	3,20
C:	631	2641	12,54	0,00	31,1	117,8	51,4		1,50					4,6	4,80
D:	746	3123	14,04	0,00	35,0	132,7	61,6		1,80					5,8	5,80

# 15.069 - Ryžový nákyp s ovocím a pudingom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Mlieko	l	7	7	8	8	10	10	12	12		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,7	0,7	0,75	0,75	0,85	0,85	1	1		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,65	0,65		
Kompót višňový	kg	2,5	2,5	3,3	3,3	4,2	4,2	5	5		
Puding:											
Mlieko	l	7,5	7,5	10	10	13,5	13,5	16	16		
Cukor vanilkový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cukor kryštalový	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Pudingový prášok - kakaový	kg	0,9	0,9	1	1	1,35	1,35	1,6	1,6		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	240	280	350	400	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	240	280	350	400	

## Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, prelejeme vriacou vodou, nasypeme do vriaceho mlieka, osladíme vanilkovým a kryštalovým cukrom. Privedieme do varu. Prikryjeme a udusíme úplne do mäkka. Udusenú ryžu za občasného miešania vychladíme. Pudingový prášok rozmiešame v malom množstve mlieka. Zvyšné mlieko s cukrom a vanilkovým cukrom privedieme do varu, primiešame pripravenú zmes, za stáleho miešania varíme 1 - 2 minúty. Polovicu uvareného pudingu vmiešame do vychladnutej ryže. Pekač vymastíme maslom, rozotrieme polovicu ryže, poukladáme višne bez nálevu, prikryjeme zvyšnou polovicou pudingu. Na puding dáme zvyšnú časť ryže a vo vyhriatej rúre 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:	323	1350	5,36	0,00	5,1	62,8	106,2		1,00					1,9	0,60
B:	418	1751	9,12	0,00	7,5	77,0	232,7		1,50					3,1	0,70
C:	522	2183	11,75	0,00	9,4	95,8	303,3		1,90					4,0	0,90
D:	614	2568	14,01	0,00	10,6	113,2	361,3		2,30					4,8	1,00

# 15.070 - Pečené špaldové šišky

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka špaldová	kg	12	12	15	15	18,75	18,75	23	23		
Cukor trstinový	kg	3	3	3,75	3,75	4,7	4,7	5,9	5,9		
Mlieko mandľové	l	6,5	6,5	7,5	7,5	9,4	9,4	11,8	11,8		
Citrónová kôra	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	31	1,55	39	1,95		
Droždie	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	300	380	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	300	380	

## Technologický postup:

V malej miske rozdrvíme droždie, zalejeme teplým mliekom, múkou a cukrom - vymiešame do hladka. Do misky si preosejeme múku, pridáme cukor, soľ a premiešame. Pridáme rozpustené maslo, žltka, vlažné mlieko, nastrúhanú cistrónovú kôru a kvások. Vymiešame cesto a necháme aspoň 30 minút kysnúť. Vykysnuté cesto vyvaľkáme na hrúbku 1,5 cm. Vykrájame šišky, ktoré poukladáme na plech. Necháme 15 minút podkysnúť. Do stredu šišiek spravíme prstom diery a dáme piecť na 180° približne 15 - 20 minút. Po upečení naniesieme na šišky lyžičku džemu a posypeme trstinovým práškovým cukrom.

## 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:	86	358	1,66	0,00	6,2	5,6	7,0		0,00					0,0	0,65
B:	103	432	2,04	0,00	7,4	6,8	8,8		0,00					0,0	0,75
C:	129	540	2,53	0,00	9,3	8,6	10,9		0,00					0,0	0,94
D:	159	665	3,19	0,00	11,3	10,7	13,6		0,00					0,0	1,18



# 15.071 - Špaldulienky s jablkovým pyrém

Katgória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	7,5	7,5	10	10	13	13	15	15		
Múka špaldová hladká	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6	7	7		
Vajcia	kg	20	1	24	1,2	28	1,4	32	1,6		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Olej	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Jablkové pyrém:											
Jablká	kg	8	5,2	10	6,5	12	7,8	14	9,8		
Cukor kokosový	kg	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Škorícový cukor	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	270	330
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	270	330

## Technologický postup:

Z múky, mlieka, vody, vajec, cukru, soli vypracujeme hladké cesto, z ktorého po oboch stranách upečieme palacinky. Palacinky zvinieme na šatôčky, ktoré podávame s jablkovým pyrém a posypané cukrom.

Jablkové pyrém: Jablká uvaríme, zahustíme pudingom, rozmixujeme a dochutíme kokosovým cukrom a škoricou.

## 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	744	3,92	0,00	7,0	26,7	121,1		0,90					3,0	1,30
B:	213	893	4,66	0,00	9,7	31,3	134,4		1,10					3,6	1,60
C:	287	1199	5,32	0,00	13,4	37,5	164,8		1,30					4,3	2,00
D:	329	1375	6,29	0,00	15,1	44,3	186,7		1,50					5,3	2,50

# 15.072 - Špaldulienky s brusnicovým tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka špaldová hladká	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	7	7		
Vajcia	kg	15	0,75	18	0,9	22	1,1	30	1,5		
Mlieko	l	7,5	7,5	9,5	9,5	12,5	12,5	15	15		
Olej	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Plnka:											
Tvaroh mäkký	kg	3,75	3,75	5	5	6,25	6,25	7,5	7,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Smotana 33%	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Brusnice	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,4	2,4		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	230	270	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	230	270	330	

## Technologický postup:

Z mlieka, vajec, špaldovej múky si pripravíme cesto na palacinky, ktoré pečieme na oleji z oboch strán. Tvaroh, mlieko, šľahačku vložíme do nádoby, vyšľaháme metličkou, potom krátko na najnižších obrátkach a asi 5 minút na najvyšších obrátkach. Do vyšľahaného tvarohu vmiešame brusnice (čerstvé alebo mrazené alebo kompótové bez nálevu). Upečené palacinky plníme tvarohom, zvinieme alebo zložíme a posypeme práškovým cukrom.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	149	623	10,63	0,00	7,2	10,3	135,3		0,70					1,3	0,00
B:	193	810	13,89	0,00	9,4	13,2	173,8		0,90					1,7	0,00
C:	239	1001	17,53	0,00	11,9	15,6	224,7		1,20					2,2	0,00
D:	290	1213	21,26	0,00	14,4	18,7	270,6		1,40					2,7	0,00

# 15.073 - Zapekané rezance s tvarohom a orechami

Kategória: Pokrmy múčne

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	7,5	7,5	9	9		
Tvaroh	kg	2	2	3	3	4,5	4,5	6	6		
Lekvár slivkový	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Orechy vlašské	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	2,1	2,1	2,6	2,6		
Vajcia	kg	18	0,9	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	1,3	1,3	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Cukor práškový	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	225	275	335	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	175	225	275	335	

## Technologický postup:

Rezance uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme vlažnou vodou a pomastíme olejom. Tvaroh vymiešame s vajcami (A - 8ks, B - 10ks, C - 12ks, D - 14ks) a cukrom. Orechy pomelieme, zmiešame s cukrom a vanilkovým cukrom. Do maslom vymasteného pekáča vysypaného strúhankou vrstíme uvarené cestoviny, tvaroh, orechy, slivkový lekvár, prikryjeme ďalšou vrstvou cestovín a znovu vrstíme tvarohom, orechmi a slivkovým lekvárom. Posledná vrstva sú cestoviny. Každú vrstvu pokvapkáme maslom. Zapečieme v rúre, zalejeme v mlieku rozšľahanými vajcami a pečieme 25-30 minút.

Hotový pokrm pokrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

## 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:	501	2095	10,87	0,00	22,8	61,8	66,6		1,20					1,1	2,00
B:	659	2757	14,97	0,00	30,3	79,9	97,7		1,60					1,7	2,80
C:	841	3518	19,79	0,00	39,3	99,7	133,5		2,00					2,2	3,60
D:	1039	4346	24,67	0,00	49,2	121,4	169,7		2,50					2,8	4,40