

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Citrónový dressing	19.001
2	Omáčka chrenová	19.002
3	Omáčka paradajková	19.003
4	Omáčka kôprová	19.004
5	Omáčka syrová	19.005
6	Tatárska omáčka z jogurtu	19.006
7	Omáčka brokolicovo syrová	19.007
8	Omáčka zo sušených húb	19.008
9	Omáčka paradajková so smotanou	19.009
10	Omáčka paradajková stromboli	19.010
11	Paradajková omáčka	19.011
12	Špargľová omáčka	19.012
13	Pesto Rosso	19.013
14	Pesto s bazalkou	19.014

19.001 - Citrónový dressing

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jogurt biely 1,5%	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2	0,5	0,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,07	0,05		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	35	50	60	70	

Technologický postup:

Jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou, pažitkou, alebo petržlenovou vňaťou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	30	124	1,31	0,00	0,6	4,2	43,0		0,10					1,7	0,10
B:	37	154	1,71	0,00	0,9	4,9	55,8		0,10					2,0	0,10
C:	46	192	2,11	0,00	1,1	6,2	68,7		0,10					2,4	0,10
D:	55	229	2,52	0,00	1,3	7,4	82,4		0,10					2,9	0,20

19.002 - Omáčka chrenová

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,85	0,85	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Mlieko	l	6	6	8,5	8,5	10	10	12	12		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Chren sterilizovaný	kg	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,1	1,1		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ocot	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	130	150	180	
Hmotnosť spolu:	110	130	150	180	

Technologický postup:

Z oleja a múky pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vodou a mliekom. Dobre rozšľaháme, osolíme, necháme zovrieť a varíme miernym varom. Pred koncom varu pridáme sterilizovaný chren (bez nálevu), rozšľahanú smotanu, dochutíme cukrom a zjemníme maslom, povaríme.

Príloha: varené mäso, dusené mäso, varené vajce, zemiaky alebo knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	110	461	2,83	0,00	5,4	12,1	90,2		0,80					0,8	1,00
B:	137	573	3,82	0,00	5,6	17,1	116,2		1,10					1,0	1,30
C:	190	796	4,87	0,00	9,1	20,8	149,5		1,30					1,3	1,50
D:	225	943	5,81	0,00	11,2	24,4	178,2		1,40					1,5	1,70

19.003 - Omáčka paradajková

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,65	0,65	0,85	0,85	0,95	0,95	1,1	1,1		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Mrkva	kg	0,2	0,16	0,5	0,4	0,8	0,64	1	0,8		
Petržlen	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32		
Zeler	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Škorica	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	120	130	150	
Hmotnosť spolu:	110	120	130	150	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú pokrýjanú cibuľu, umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, pridáme celé korenie a škoricu, bobkový list podlejeme vodou a dusíme domäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, vlejeme na udusenú zeleninu a povaríme. Omáčku prepasírujeme, pridáme paradajkový pretlak, dochutíme soľou, cukrom a spolu povaríme. Hotovú omáčku zjemníme maslom.

Príloha: zemiaky, knedľa, varené mäso.

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:	83	349	1,07	0,00	3,0	12,5	12,4		0,40					7,2	0,70
B:	113	472	1,42	0,00	4,5	15,4	16,8		0,50					9,1	1,00
C:	137	574	1,68	0,00	5,9	18,3	22,2		0,60					11,5	1,20
D:	158	660	2,01	0,00	7,0	20,7	28,0		0,80					14,6	1,50

19.004 - Omáčka kôprová

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	1,2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Mlieko	l	7	7	8	8	9	9	10	10		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Ocot	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Kôpor čerstvý	kg	0,4	0,3	0,5	0,37	0,5	0,37	0,6	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	120	130	150	
Hmotnosť spolu:	110	120	130	150	

Technologický postup:

Múku opražíme na oleji, zalejeme vodou, rozriedime mliekom, osolíme a za občasného miešania varíme. Pridáme očistený, umytý, posekaný kôpor, cukor, soľ a rozšľahanú smotanu. Ochutíme octom, zjemníme maslom a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: varené mäso, dusené mäso, varené vajce, zemiaky alebo knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	103	432	3,25	0,00	5,2	10,6	99,1		0,40					4,5	0,30
B:	129	539	3,83	0,00	6,8	12,8	115,8		0,50					5,6	0,40
C:	153	640	4,34	0,00	8,5	14,6	131,0		0,50					5,6	0,40
D:	181	759	5,07	0,00	10,0	17,4	146,7		0,60					6,8	0,50

19.005 - Omáčka syrová

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Syr tavený	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2,5	2,5		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	75	90	110	
Hmotnosť spolu:	55	75	90	110	

Technologický postup:

Múku opražíme nasucho, zalejeme mliekom a smotanou, prevaríme, ochutíme soľou, ochucovadlom, pridáme tavený syr a miešame kým sa syr rozpustí. Nakoniec zjemníme maslom. Ak je omáčka príliš hustá rozriedime ju mliekom. Syrovú omáčku možno použiť na preliatie dusenej zeleniny, rýb, mletého mäsa a cestoviny.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	61	254	3,31	0,00	4,1	2,8	120,6		0,20					0,3	0,00
B:	81	338	4,28	0,00	5,2	4,3	151,5		0,30					0,8	0,10
C:	98	409	5,13	0,00	6,3	5,2	181,4		0,40					0,9	0,10
D:	124	519	6,63	0,00	8,2	6,1	235,6		0,40					0,9	0,10

19.006 - Tatárska omáčka z jogurtu

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jogurt biely 1,5%	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,7	0,59		
Cukor kryštalový	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Uhorky sterilizované	kg	0,4	0,36	0,5	0,45	0,8	0,72	1	0,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,2	0,2	0,25	0,25	0,4	0,4		
Pažítka	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,05	0,03	0,05	0,03		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	55	65	80	
Hmotnosť spolu:	45	55	65	80	

Technologický postup:

Cibuľu pokrájame na drobno, osolíme, necháme postáť, aby zmäkla. Pridáme na drobno pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu, cukor, biely jogurt(s obsahom tuku 1,5%), horčicu, umytú, posekanú umytú pažítku a čierne korenie. Všetko dobre premiešame.

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:	27	112	0,86	0,00	0,4	4,6	28,6		0,00					1,0	0,10
B:	32	134	1,02	0,00	0,5	5,5	34,2		0,10					1,4	0,10
C:	44	183	1,43	0,00	0,7	7,4	47,4		0,20					2,0	0,20
D:	50	211	1,67	0,00	0,8	8,5	55,9		0,20					2,4	0,30

19.007 - Omáčka brokolicovo syrová

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,75	0,75	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Mlieko	l	9	9	11	11	13	13	15	15		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Brokolica	kg	2,5	2,25	3,5	3,15	4	3,6	5	4,5		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	125	145	170	200	
Hmotnosť spolu:	125	145	170	200	

Technologický postup:

Z časti múky opraženej nasucho, oleja a mlieka pripravíme bešamel, do ktorého pridáme uvarenú brokolicu, rozobratú na ružičky. Zvyšnú časť múky rozšľaháme so smotanou, pridáme do pripravenej omáčky spolu so strúhaným syrom. Necháme prejsť varom. Dochutíme soľou, bielym korením a postrúhaným muškátovým orechom. Nakoniec zjemníme 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:	133	557	6,00	0,00	6,8	11,5	189,9		0,80					26,4	0,90
B:	173	723	7,72	0,00	9,2	14,2	246,4		1,00					36,8	1,20
C:	218	912	9,59	0,00	12,1	17,1	307,2		1,20					42,1	1,40
D:	260	1088	11,39	0,00	14,4	20,2	364,8		1,50					53,7	1,80

19.008 - Omáčka zo sušených húb

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Huby sušené	kg			0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45		
Olej	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mlieko	l			11	11	13	13	15	15		
Smotana 12%	l			0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		145	165	190	
Hmotnosť spolu:		145	165	190	

Technologický postup:

Huby namočíme. Múku opražíme nasucho, pridáme olej a mlieko, dobre rozšľaháme a privedieme do varu. Pridáme rozšľahanú smotanu, uvarené, sušené huby a povaríme. Ochutíme soľou, bielym korením a zjemníme 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:															
B:	103	433	4,58	0,00	6,6	6,5	145,9		0,50					0,9	0,00
C:	128	535	5,62	0,00	8,3	7,8	174,1		0,50					1,1	0,00
D:	157	656	6,66	0,00	10,3	9,3	202,9		0,70					1,3	0,00

19.009 - Omáčka paradajková so smotanou

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,3	1,3		
Mlieko	l	9	9	11	11	12	12	15	15		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		
Korenie klinčeky	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Škorica	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	140	160	190	
Hmotnosť spolu:	120	140	160	190	

Technologický postup:

Múku opražíme nasucho, pridáme olej, vodou zriedený paradajkový pretlak, škoricu, klinčeky a privedieme do varu. Dolejeme mliekom, rozšľahanou smotanou a krátko povaríme. Dochutíme soľou a cukrom. Zjemníme 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:	135	563	4,25	0,00	5,1	17,3	124,7		0,80					9,2	0,60
B:	173	724	5,32	0,00	6,7	22,0	153,6		1,00					12,2	0,80
C:	203	848	5,94	0,00	8,1	25,5	170,2		1,10					15,0	1,00
D:	256	1070	7,58	0,00	11,4	31,7	214,8		1,50					20,8	1,40

19.010 - Omáčka paradajková stromboli

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cibuľa	kg			4	3,4	5	4,25	6	5,1		
Zeler	kg			0,5	0,4	0,65	0,52	0,8	0,64		
Zelenina koreňová	kg			1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Hrozienka	kg			0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Paradajky lúpané	kg			7	7	8,5	8,5	10	10		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Bazalka	kg			0,1	0,08	0,12	0,1	0,15	0,12		
Voda	l			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		

Alergény: 9 - Zeler, 12 - Siročitaný

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		120	150	180	
Hmotnosť spolu:		120	150	180	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme zeler, očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, umyté hrozienka a lúpané paradajky. Zalejeme vodou, privedieme do varu a varíme 10 minút. Ku koncu varu dochutíme soľou a čerstvou nasekanou bazalkou. Podávame k varenému alebo pečenému hovädziemu mäsu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:	65	271	2,60	0,00	3,9	17,3	21,3		1,40					8,2	1,20
C:	81	339	3,30	0,00	4,9	21,6	26,7		1,80					10,2	1,50
D:	97	407	4,00	0,00	6,3	26,1	31,2		2,10					14,7	1,80

19.011 - Paradajková omáčka

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Paradajkový pretlak	kg	2,2	2,2	2,7	2,7	3,2	3,2	3,7	3,7		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Škorica	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Klinčeky	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,25	0,22	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	115	135	155	180	
Hmotnosť spolu:	115	135	155	180	

Technologický postup:

Z múky a oleja si pripravíme svetlú zápražku, ktorú rozriedime vodou, pridáme paradajkový pretlak, klinčeky, škoricu, očistenú celú cibuľu a privedieme do varu. Dochutíme soľou, cukrom a citrónovou šťavou. Nakoniec zjemníme 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:	101	423	1,16	0,00	4,4	13,7	14,9		0,60					12,7	0,90
B:	129	539	1,51	0,00	5,9	16,9	18,3		0,70					15,6	1,10
C:	155	647	1,86	0,00	6,9	20,5	21,2		0,80					18,3	1,30
D:	185	775	2,24	0,00	8,4	24,3	26,3		1,00					21,3	1,50

19.012 - Špargľová omáčka

Kategória: Omáčky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Špargľa mrazená	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	85	105	
Hmotnosť spolu:	50	70	85	105	

Technologický postup:

Špargľu rozmrazíme, pomelieme a udusíme na oleji. Pridáme smotanu, mlieko a dochutíme mletým bielym korením a soľou. Povaríme. Pridáme strúhaný syr a rozmixujeme do hladka ponorným mixérom. Podávame k sekaným rezňom z kráľika.

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:	51	215	2,07	0,00	4,4	1,2	58,0		0,13					3,3	0,20
B:	77	321	3,05	0,00	6,3	1,7	83,0		0,19					4,4	0,30
C:	100	417	4,03	0,00	8,5	2,5	110,0		0,22					5,4	0,40
D:	127	532	5,29	0,00	11,2	2,9	143,0		0,29					6,7	0,50

