

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Banány v kakaovom kréme I.	21.001
2	Banány v kakaovom kréme II.	21.002
3	Buchty pečené s lekvárom	21.003
4	Bábovka tvarohová s hrozienkami	21.004
5	Bábovka tvarohová – mramorová	21.005
6	Bublanina ovocná	21.006
7	Flamery krupicové s kakaovým krémom	21.007
8	Jablkové pyrė	21.008
9	Kaša z ovsených vločiek	21.009
10	Koláč krehký jablkový	21.010
11	Koláč krehký tvarohový	21.011
12	Krém jogurtový s tvarohom a banánom	21.012
13	Krém jogurtový s tvarohom a džemom	21.013
14	Krém jogurtový s tvarohom a kakaom	21.014
15	Krém karamelový	21.015
16	Krém tvarohový	21.016
17	Krém tvarohový s marhuľovým kompótom	21.017
18	Krupicová kaša	21.018
19	Krupicová kaša s ovsenými vločkami	21.019
20	Mrežovník s tvarohom	21.020
21	Makovec	21.021
22	Medovníčky	21.022
23	Mramorová bábovka	21.023
24	Osie hniezda	21.024
25	Ovocná zmes s višňovou omáčkou	21.025
26	Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami	21.026
27	Ovocný koláč	21.027
28	Ovocný šalát s jogurtom	21.028
29	Palacinky s džemom	21.029
30	Perník	21.030
31	Piškótové rezy s tvarohovou plnkou	21.031
32	Puding kakaový	21.032
33	Puding jablkový s piškótami	21.033
34	Puding vanilkový s kompótom	21.034
35	Rezy s marhuľovým džemom	21.035
36	Ryžová kaša	21.036
37	Šatôčky z mrkvového cesta	21.037
38	Tvarohová pena s marhuľami	21.038
39	Tvarohové chrupky	21.039
40	Závin kokosový s jablkami	21.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Závin kysnutý s kakaovou náplňou	21.041
42	Závin kysnutý s tvarohovou náplňou	21.042
43	Závin piškótový s džemom	21.043
44	Závin ťahaný s jablkami	21.044
45	Fazuľové brownies	21.045
46	Hruškový puding so škoricou	21.046
47	Banánový šalát s jahodami	21.047
48	Ovsená kaša s jablkami, škoricou, hrozienkami	21.048
49	Syrový krém s broskyňou	21.049
50	Čokoládová pena s banánom a hraškou	21.050
51	Ryžovo-pšenná kaša	21.051
52	Tvarohové fánky	21.052
53	Chrumkavé crumble	21.053
54	Jablkovo-mrkvový koláč	21.054
55	Citrónové rezy s jahodami	21.055
56	Šiška - múčnik	21.056

21.001 - Banány v kakaovom kréme I.

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Banány	kg	10	6	10	6	10	6	10	6		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Kakaový prášok	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	2	2	2	2	2	2	2	2		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Mlieko	l	10	10	10	10	10	10	10	10		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	90	90	90	
Hmotnosť spolu:	90	90	90	90	

Technologický postup:

V studenom mlieku rozmiešame krémový prášok, kakaový prášok a cukor. Uvaríme krém, do ktorého postupne zašľaháme maslo. Banány očistíme a narežeme na kolieska. Pred podávaním vložíme do pripravených misiek kolieska banánu a zalejeme kréмом.

Olovrant v materských školách normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	225	940	2,13	0,00	5,6	39,8	22,3		1,40					8,8	1,90
B:	225	940	2,13	0,00	5,6	39,8	22,3		1,40					8,8	1,90
C:	225	940	2,13	0,00	5,6	39,8	22,3		1,40					8,8	1,90
D:	225	940	2,13	0,00	5,6	39,8	22,3		1,40					8,8	1,90

21.002 - Banány v kakaovom kréme II.

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Banány	kg	10	6	10	6	10	6	10	6		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Kakaový prášok	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	2	2	2	2	2	2	2	2		
Mlieko	l	5	5	5	5	5	5	5	5		
Voda	l	5	5	5	5	5	5	5	5		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	90	90	90	
Hmotnosť spolu:	90	90	90	90	

Technologický postup:

V studenej vode a v mlieku rozmiešame krémový prášok, kakaový prášok a cukor, a uvaríme krém. Pred podávaním do pripravených misiek narežeme banány na kolieska, a zalejeme krémom.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	188	786	2,10	0,00	1,5	39,8	21,3		1,40					8,8	1,90
B:	188	786	2,10	0,00	1,5	39,8	21,3		1,40					8,8	1,90
C:	188	786	2,10	0,00	1,5	39,8	21,3		1,40					8,8	1,90
D:	188	786	2,10	0,00	1,5	39,8	21,3		1,40					8,8	1,90

21.003 - Buchty pečené s lekvárom

Kategória: Múčniky

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	3,75	3,75	4,65	4,65	4,65	4,65	6,4	6,4		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,55	0,55		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	8	0,4	11	0,55		
Olej	kg	0,65	0,65	1	1	1	1	1,5	1,5		
Mlieko	l	2	2	2,75	2,75	2,75	2,75	3,75	3,75		
Cukor práškový	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		
Lekvár slivkový	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	3	3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	100	100	135
Hmotnosť spolu:	80	100	100	135

Technologický postup:

Z časti vlašného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Múku, cukor preosejeme, pridáme soľ, kvások, vajcia a olej. S vlašným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na pomúčenej doske na diely, ktoré plníme lekvárom. Zabalíme, poukladáme na plech, ktorý sme predtým vymastili olejom, buchty dobre pomastíme a necháme ešte dokysnúť. Upečieme. Upečené 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:	257	1075	4,85	0,00	6,5	43,7	37,0		0,70					0,5	1,00
B:	333	1394	6,17	0,00	9,3	54,9	49,6		0,90					0,7	1,30
C:	333	1394	6,17	0,00	9,3	54,9	49,6		0,90					0,7	1,30
D:	469	1963	8,53	0,00	13,4	77,0	69,0		1,30					1,0	1,80

21.004 - Bábovka tvarohová s hrozienkami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cukor práškový	kg	1,85	1,85	2,4	2,4	2,4	2,4	3,65	3,65		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2		
Hrozienska	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35	0,5	0,5		
Múka polohrubá	kg	2	2	2,6	2,6	2,6	2,6	4	4		
Tuk	kg	1,75	1,75	2,3	2,3	2,3	2,3	3,5	3,5		
Tvaroh	kg	1,75	1,75	2,3	2,3	2,3	2,3	3,5	3,5		
Vajcia	ks	26	1,3	34	1,7	34	1,7	52	2,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Prášok do pečiva	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	110	110	150	
Hmotnosť spolu:	80	110	110	150	

Technologický postup:

Žltka oddelíme od bielkov, pridáme polovicu práškového cukru a dobre vymiešame do hustej peny. Pridáme zmäknutý rastlinný tuk, prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor a hrozienska. Múku preosejeme, zmiešame s práškom do pečiva a zľahka vmiešame spolu s vyšľahaným snehom, ktorý sme osladili druhou polovicou cukru. Cesto vlejeme do olejom vymastenej, strúhankou vysypanej bábovkovej formy. Pečieme 10 minút v dobre vyhriatej rúre a ešte 40 minút pri strednej teplote. Upečenú bábovku posypeme práškovým cukrom (A - 0,10kg, B - 0,10kg, C - 0,10kg, D - 0,15kg).

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	332	1390	5,56	0,00	17,7	37,2	25,8		0,50					0,1	0,80
B:	527	2204	8,84	0,00	28,2	58,8	40,6		0,80					0,2	1,20
C:	527	2204	8,84	0,00	28,2	58,8	40,6		0,80					0,2	1,20
D:	659	2758	11,10	0,00	35,4	73,2	50,9		1,10					0,3	1,40

21.005 - Bábovka tvarohová – mramorová

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cukor práškový	kg	1,85	1,85	2,4	2,4	2,95	2,95	3,65	3,65		
Hrozienka	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Kakaový prášok	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,16	0,16	0,2	0,2		
Múka polohrubá	kg	2	2	2,3	2,3	2,6	2,6	4	4		
Prášok do pečiva	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Tuk rastlinný	kg	1,75	1,75	2,3	2,3	2,8	2,8	3,5	3,5		
Tvaroh	kg	1,75	1,75	2,3	2,3	2,8	2,8	3,5	3,5		
Vajcia	ks	26	1,3	34	1,7	42	2,1	52	2,6		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	120	140	180	
Hmotnosť spolu:	90	120	140	180	

Technologický postup:

Žltka oddelíme od bielkov, pridáme polovicu práškového cukru a vymiešame do peny. Bielkov s druhou polovicou cukru vyšľaháme na tuhý sneh. Do vymiešaných žltkov pridáme zmäknutý rastlinný tuk, prelisovabý tvaroh a preosiatu múku zmiešanú s práškom do pečiva, pridáme hrozienka a sneh. Cesto rozdelíme na 3 časti. Jednu tretinu - svetlú vlejeme do vymastenej a strúhankou vysypanej bábovkovej formy. Druhú tretinu zafarbíme kakaovým práškom, ktorú potom striedavo s treťou tretinou cesta postupne ukladáme do bábovkovej formy. Vznikne nám mramorová hmota, ktorú pečieme asi 10 minút v dobre vyhriatej rúre a 40 minút pri miernejšej teplote. Upečenú bábovku posypeme práškovým cukrom (A - 0,10kg, B - 0,10kg, C - 0,15kg, D - 0,15kg).

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	324	1355	5,75	0,00	16,9	36,6	27,0		0,60					0,1	0,80
B:	413	1727	7,24	0,00	22,2	45,4	35,0		0,80					0,2	1,00
C:	497	2081	8,67	0,00	27,0	54,2	42,6		0,90					0,2	1,20
D:	646	2702	11,50	0,00	33,9	72,8	54,0		1,20					0,3	1,60

21.006 - Bublanina ovocná

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tuk	kg	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65		
Cukor kryštálový	kg	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95		
Múka hladká	kg	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3		
Mlieko	l	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Vajcia	ks	18	0,9	18	0,9	18	0,9	18	0,9		
Prášok do pečiva	ks	2	0,02	2	0,02	2	0,02	2	0,02		
Kompót miešaný	kg	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	55	55	55
Hmotnosť spolu:	55	55	55	55

Technologický postup:

Cukor, tuk vymiešame, postupne pridáme žltka a vymiešame do peny. Z preosiatej múky tri štvrtiny spolu s vlažným mliekom zašľaháme do pripravenej masy. Pridáme vyšľahaný tuhý sneh, zvyšnú múku, v ktorej rozmiešame prášok do pečiva. Všetko zľahka premiešame a rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech. Na povrch cesta dáme odkvapkané ovocie a pečieme v mierne vyhriatej rúre. Upečenú bublaninu pred podávaním posypeme práškovým cukrom a pokrájame na porcie.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	168	705	2,66	0,00	6,1	25,3	16,6		0,40					0,2	0,60
B:	168	705	2,66	0,00	6,1	25,3	16,6		0,40					0,2	0,60
C:	168	705	2,66	0,00	6,1	25,3	16,6		0,40					0,2	0,60
D:	168	705	2,66	0,00	6,1	25,3	16,6		0,40					0,2	0,60

21.007 - Flamery krupicové s kakaovým krémom

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	6	6	8	8	8	8	10	10		
Krupica	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,3	1,3		
Cukor práškový	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Maslo	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Kakaový krém:											
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Kakaový prášok	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Krupicu rozmiešame v časti studeného mlieka, osolíme, vlejeme do vriaceho mlieka a za stáleho miešania na miernom ohni uvaríme hustú kašu. Do uvarenej kaše pridáme vymiešané maslo s cukrom. Ešte horúcu kašu vlejeme do plechu, ktorý vypláchneme studenou vodou a necháme stuhnúť. Pokrájame na porcie. Každú porciu pri podávaní polejeme kakaovým krémom.

Kakaový krém: V časti studeného mlieka rozmiešame krémový prášok, vlejeme do vriaceho mlieka a za stáleho miešania uvaríme. Do hotového krému pridáme cukor a kakaový prášok.

Ako olovrant v materských školách normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	115	480	3,26	0,00	4,2	15,9	93,8		0,30					0,6	0,00
B:	153	639	4,29	0,00	5,8	20,6	125,1		0,40					0,8	0,00
C:	153	639	4,29	0,00	5,8	20,6	125,1		0,40					0,8	0,00
D:	192	805	5,41	0,00	7,1	26,5	156,5		0,60					1,0	0,00

21.008 - Jablkové pyré

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jablká	kg	15	9,75	15	9,75	15	9,75	15	9,75		
Piškóty	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Čokoláda na varenie	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Cukor kryštálový	kg	1	1	1	1	1	1	1	1		
Orechy vlašské	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 8 - Orechy

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	100	100	100	
Hmotnosť spolu:	100	100	100	100	

Technologický postup:

Jablká olúpeme, nakrájame na kocky a udušíme spolu s cukrom. Pridáme škoricu, vanilkový cukor a rozmixujeme. Pred podávaním posypeme posekanými orechmi, strúhanou čokoládou a ozdobíme piškótou.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	167	697	1,95	0,00	4,6	27,7	17,5		0,80					3,9	2,90
B:	167	697	1,95	0,00	4,6	27,7	17,5		0,80					3,9	2,90
C:	167	697	1,95	0,00	4,6	27,7	17,5		0,80					3,9	2,90
D:	167	697	1,95	0,00	4,6	27,7	17,5		0,80					3,9	2,90

21.009 - Kaša z ovsených vločiek

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	20	20	25	25	25	25	28	28		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Ovsené vločky	kg	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,8	1,8		
Kakaový prášok	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	240	270	
Hmotnosť spolu:	200	240	240	270	

Technologický postup:

Ovsené vločky namočíme do časti studeného mlieka. Zvyšné mlieko zohrejeme na bod varu a pridáme namočené ovsené vločky, soľ, časť cukru a za stáleho miešania uvaríme hustú kašu. Každú porciu posypeme granulovaný kakaový prášok, ktoré rozmiešame so zvyšnou časťou cukru. Pri podávaní polejeme roztopeným maslom.

Pre skupinu MŠ podávame na desiatu alebo ako olovrant.

Pre skupinu B, C, D ako prídavok 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:	300	1255	9,70	0,00	11,2	38,9	258,2		1,80					1,6	1,70
B:	380	1590	12,26	0,00	14,1	49,6	323,2		2,30					2,0	2,20
C:	380	1590	12,26	0,00	14,1	49,6	323,4		2,30					2,0	2,20
D:	463	1939	13,91	0,00	19,0	57,7	363,6		2,60					2,2	2,50

21.010 - Koláč krehký jablkový

Katégória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tuk rastlinný	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,85	0,85		
Múka polohrubá	kg	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Vajcia	ks	5	0,25	5	0,25	5	0,25	7	0,35		
Prášok do pečiva	ks	3	0,03	3	0,03	3	0,03	4	0,04		
Plnka:											
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Jablká	kg	5	3,25	5	3,25	5	3,25	6	3,9		
Škorica mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Cukor práškový	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	55	55	70
Hmotnosť spolu:	55	55	55	70

Technologický postup:

Na dosku preosejeme múku, ktorú zmiešame s práškom do pečiva, pridáme práškový cukor, postrúhaný tuk, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. Rozvaľkáme na plát veľkosti plechu, posypeme strúhankou, strúhanými jablkami, škoricom a cukrom.

Príkryjeme druhým plátom. Pred pečením okraje pritlačíme, potrieme mliekom a povrch popicháme vidličkou. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč pokrájame na rezy a posypeme práškovým cukrom (A - 0,15kg, B - 0,15kg, C - 0,15kg, D - 0,20kg).

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	167	698	2,30	0,00	3,6	30,1	16,9		0,50					3,1	1,50
B:	167	700	2,30	0,00	3,6	30,2	18,3		0,50					3,1	1,50
C:	167	700	2,30	0,00	3,6	30,2	18,3		0,50					3,1	1,50
D:	205	856	2,82	0,00	4,6	36,7	25,2		0,60					3,7	1,90

21.011 - Koláč krehký tvarohový

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Tuk	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,95	0,95		
Múka polohrubá	kg	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Strúhanka	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Vajcia	ks	5	0,25	5	0,25	5	0,25	7	0,35		
Prášok do pečiva	ks	3	0,03	3	0,03	3	0,03	4	0,04		
Plnka:											
Tvaroh	kg	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	5	0,25	5	0,25	5	0,25	6	0,3		
Cukor práškový	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor vanilkový	ks	3	0,07	3	0,07	3	0,07	3	0,07		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	55	55	70
Hmotnosť spolu:	55	55	55	70

Technologický postup:

Na dosku preosejeme múku, ktorú zmiešame s práškom do pečiva, cukor, pridáme postrúhaný tuk, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. Rozvaľkáme. Plát preložíme na pomúčený plech, cesto posypeme strúhankou a pridáme tvarohovú plnku. Prikryjeme druhým plátom. Okraje pritlačíme, potrieme mliekom a koláč popicháme vidličkou. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč pokrájame na rezy a posypeme práškovým cukrom (A - 0,25kg, B - 0,25kg, C - 0,25kg, D - 0,30kg).

Tvarohová plnka: prelisovaný tvaroh dobre vymiešame s práškovým, vanilkovým cukrom a vajcami.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	199	832	5,31	0,00	6,8	28,5	32,9		0,30					0,2	0,40
B:	199	832	5,31	0,00	6,8	28,5	32,9		0,30					0,2	0,40
C:	199	832	5,31	0,00	6,8	28,5	32,9		0,30					0,2	0,40
D:	244	1020	6,41	0,00	8,4	34,9	40,6		0,40					0,2	0,50

21.012 - Krém jogurtový s tvarohom a banánom

Kategória: Múčniky

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	9	9	14	14	14	14	14	14		
Tvaroh	kg	3	3	4	4	4	4	4	4		
Cukor práškový	kg	0,45	0,45	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Banány	kg	2	1,2	3,5	2,1	3,5	2,1	3,5	2,1		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	205	205	205	
Hmotnosť spolu:	135	205	205	205	

Technologický postup:

Jogurt, prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, práškový cukor a ošúpaný banán vyšľaháme do peny. Podávame v miskách dozdobené lístkami mäty alebo medovky.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	149	624	6,81	0,00	5,2	175,0	128,5		0,30					3,1	0,30
B:	222	930	9,86	0,00	7,2	27,3	194,6		0,50					5,1	0,50
C:	222	930	9,86	0,00	7,2	27,3	194,6		0,50					5,1	0,50
D:	222	930	9,86	0,00	7,2	27,3	194,6		0,50					5,1	0,50

21.013 - Krém jogurtový s tvarohom a džemom

Kategória: Múčniky

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	9	9	14	14	14	14	17	17		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	5	5	5	5	7	7		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Džem ovocný	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	210	210	260	
Hmotnosť spolu:	130	210	210	260	

Technologický postup:

Jogurt, prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, džem a práškový cukor vyšľaháme do peny. Pred podávaním v miskách doozdobíme čerstvým ovocím a lístkami mäty a medovky.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	149	624	7,23	0,00	5,7	15,9	131,6		0,20					1,7	0,10
B:	230	961	10,75	0,00	8,4	25,9	201,2		0,30					2,7	0,10
C:	230	961	10,75	0,00	8,4	25,9	201,2		0,30					2,7	0,10
D:	301	1261	14,12	0,00	11,3	33,4	252,0		0,40					3,3	0,10

21.014 - Krém jogurtový s tvarohom a kakaom

Kategória: Múčniky

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	9	9	14	14	14	14	14	14		
Tvaroh	kg	3	3	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		
Cukor práškový	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Kakaový prášok	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	200	200	200	
Hmotnosť spolu:	130	200	200	200	

Technologický postup:

Biely jogurt a prelisovaný tvaroh zmiešame. Pridáme práškový a vanilkový cukor, kakaový prášok a vyšľaháme do peny. Pred podávaním v miskách dozdobíme čerstvým ovocím a lístkami mäty a medovky.

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:	146	609	6,83	0,00	5,3	16,2	128,3		0,20					1,6	0,10
B:	213	891	10,43	0,00	8,1	22,6	198,2		0,30					2,5	0,10
C:	213	891	10,43	0,00	8,1	22,6	198,2		0,30					2,5	0,10
D:	213	891	10,43	0,00	8,1	22,6	198,2		0,30					2,5	0,10

21.015 - Krém karamelový

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	15	15	20	20	20	20	25	25		
Cukor kryštálový	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,1	1,1		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	220	270	
Hmotnosť spolu:	160	220	220	270	

Technologický postup:

Do jednej tretiny mlieka rozšľaháme pudingový prášok vanilkový. Ostatné mlieko privedieme do varu. Z cukru pripravíme karamel, ktorý zalejeme malým množstvom vody, povaríme a vlejeme do vriaceho mlieka, spolu s rozmiešaným pudingovým práškom. Za stáleho miešania uvaríme, nalejeme do pohárov a podávame.

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:	109	457	4,83	0,00	2,3	17,1	181,2		0,60					1,2	0,00
B:	152	638	6,44	0,00	3,0	24,4	241,6		0,80					1,6	0,00
C:	152	638	6,44	0,00	3,0	24,4	241,6		0,80					1,6	0,00
D:	184	768	8,05	0,00	3,8	28,8	302,0		0,90					1,9	0,00

21.017 - Krém tvarohový s marhuľovým kompótom

Kategória: Múčniky

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	8	8	8	8	10	10		
Mlieko	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Kompót marhuľový	kg	2,5	2,5	3	3	3	3	4	4		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	1,8	1,8	2	2		
Cukor vanilkový	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	125	125	160	
Hmotnosť spolu:	110	125	125	160	

Technologický postup:

Marhuľový kompót rozmixujeme, pridáme cukor práškový, cukor vanilkový, dobre premiešame a pridáme do prelisovaného tvarohu. Spolu vyšľaháme. Podávame s piškótou alebo keksom.

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:	204	852	8,17	0,00	8,6	22,7	60,1		0,30					2,1	0,30
B:	244	1022	9,34	0,00	9,8	28,5	68,8		0,40					2,5	0,40
C:	244	1022	9,34	0,00	9,8	28,5	68,8		0,40					2,5	0,40
D:	299	1253	11,69	0,00	12,3	34,1	86,3		0,50					3,4	0,50

21.018 - Krupicová kaša

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	20	20	25	25	28	28	31	31		
Maslo	kg	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Krupica	kg	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8	3,1	3,1		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kakaový prášok	kg	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	270	310	360	
Hmotnosť spolu:	210	270	310	360	

Technologický postup:

Krupicu rozmiešame v časti studeného mlieka a za stáleho miešania zavaríme do vriaceho osoleného mlieka, pridáme časť cukru a uvaríme kašu. Pri podávaní každú porciu zvlášť posypeme práškovým cukrom zmiešaným s kakaovým práškom alebo škoricou a polejeme roztopeným maslom.

V MŠ podávame ako olovrant.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	286	1197	8,60	0,00	11,7	36,3	249,4		0,90					1,6	0,10
B:	346	1449	10,72	0,00	13,4	45,3	311,5		1,10					2,0	0,10
C:	390	1632	12,00	0,00	14,7	51,9	348,9		1,20					2,2	0,10
D:	431	1805	13,34	0,00	16,1	57,7	386,8		1,40					2,4	0,10

21.019 - Krupicová kaša s ovsenými vločkami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	20	20	25	25	28	28	31	31		
Maslo	kg	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Krupica	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Kakaový prášok	kg	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	270	310	360	
Hmotnosť spolu:	210	270	310	360	

Technologický postup:

Ovsené vločky zomelieme, zmiešame s krupicou a namočíme do časti studeného mlieka. Ostatné mlieko osolíme, osladíme časťou cukru a dáme variť. Do vriaceho vlejeme namočené ovsené vločky, krupicu a povaríme. Na tanieri posypeme druhou časťou cukru zmiešanou s kakaom a polejeme roztopeným maslom.

V MŠ podávame ako olovrant.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	289	1208	8,77	0,00	12,0	36,0	251,4		1,10					1,6	0,40
B:	363	1519	11,44	0,00	14,1	46,7	317,1		1,70					2,0	1,00
C:	411	1721	12,88	0,00	15,6	53,9	355,6		1,90					2,2	1,10
D:	460	1925	14,47	0,00	17,1	60,9	394,5		2,10					2,4	1,30

21.020 - Mrežovník s tvarohom

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2,25	2,25		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,65	1,65		
Múka hladká	kg	1,5	1,5	1	1	1	1	1,75	1,75		
Múka hrubá	kg	4,5	4,5	3,25	3,25	3,25	3,25	4,7	4,7		
Mlieko	l	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Vajcia	ks	10	0,5	6	0,3	6	0,3	12	0,6		
Prášok do pečiva	ks	3	0,04	2	0,03	2	0,03	4	0,05		
Plnka:											
Tvaroh	kg	6	6	4	4	4	4	7	7		
Hrozienka	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Vajcia	ks	14	0,7	10	0,5	10	0,5	16	0,8		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	0,8	0,8	0,8	0,8	1,3	1,3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	75	75	110
Hmotnosť spolu:	100	75	75	110

Technologický postup:

Na dosku preosejeme múku, pridáme soľ, prášok do pečiva, cukor, postrúhané maslo, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. 2/3 cesta rozvalkáme na plát, preložíme na pomúčený plech. Cesto posypeme strúhankou a pridáme tvarohovú plnku. Zo zvyšného cesta formujeme mriežky, ktoré ukladáme na tvarohovú vrstvu. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč pokrájame na rezy, posypeme práškovým cukrom (A - 0,20kg, B - 0,10kg, C - 0,10kg, D - 0,20kg).

Tvarohová plnka: Prelisovaný tvaroh dobre vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom, hrozienkami a žĺtkami. Nakoniec primiešame tuhý sneh z bielkov.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	667	2791	17,06	0,00	27,8	85,2	110,6		1,40					0,6	2,20
B:	406	1700	9,66	0,00	18,8	48,5	65,6		0,80					0,4	1,30
C:	406	1700	9,66	0,00	18,8	48,5	65,6		0,80					0,4	1,30
D:	679	2842	16,66	0,00	28,5	87,0	97,7		1,40					0,5	2,50

21.021 - Makovec

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	10	0,5	12	0,6		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,8	1,8		
Cukor vanilkový	kg	4	0,1	5	0,13	5	0,13	6	0,15		
Mak	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	2	2	2,4	2,4	2,4	2,4	2,8	2,8		
Múka fazuľová	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Múka polohrubá	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Prášok do pečiva	ks	4	0,06	4	0,06	4	0,06	5	0,08		
Džem ovocný	kg	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Olej vymiešame so žĺtkami, práškovým a vanilkovým cukrom, po čiastkách pridáme mletý mak a mlieko. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý striedavo s múkou zmiešamou s práškom do pečiva pridáme k pripravenej mase. Zľahka premiešame, rozotrieme v hrubšej vrstve na vymastený a múkou vysypaný plech. Po upečení makovec vyberieme na dosku, necháme vychladnúť, rozrežeme a naplníme džemom. Pokrájame na kocky a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	187	782	2,96	0,00	4,2	33,5	41,6		0,40					0,5	0,60
B:	232	972	3,66	0,00	5,3	41,6	50,7		0,50					0,6	0,80
C:	232	972	3,66	0,00	5,3	41,6	50,7		0,50					0,6	0,80
D:	280	1173	4,38	0,00	6,3	50,4	59,9		0,60					0,7	0,90

21.022 - Medovníčky

Kategória: Múčniky

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	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2		
Cukor kryštálový	kg	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		
Škorica mletá	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Med	kg	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45		
Vajcia	ks	25	1,25	25	1,25	25	1,25	25	1,25		
Sóda bikarbóna	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Korenie klinčeky	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Tuk	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	60	60	60	
Hmotnosť spolu:	60	60	60	60	

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme mäkké maslo alebo tuk, cukor, roztopený med, vajcia, škoricu, drvené klinčeky, sódu bikarbónu, vanilkový cukor a spracujeme na cesto. Cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm a ozdobnými formičkami vykrajujeme medovníčky, ktoré ukladáme na vymastený plech a pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°- 220°C asi 10 minút a dopekáme pri teplote 100°C ešte 5 minút.

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:	259	1085	6,32	0,00	2,0	52,4	17,8		0,90					0,1	1,40
B:	259	1085	6,32	0,00	2,0	52,4	17,8		0,90					0,1	1,40
C:	259	1085	6,32	0,00	2,0	52,4	17,8		0,90					0,1	1,40
D:	259	1085	6,32	0,00	2,0	52,4	17,8		0,90					0,1	1,40

21.023 - Mramorová bábovka

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cukor práškový	kg	1,25	1,25	1,6	1,6	1,6	1,6	2,5	2,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2		
Mlieko	l	0,8	0,8	1	1	1	1	1,3	1,3		
Čokoláda na varenie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6		
Múka polohrubá	kg	2	2	2,6	2,6	2,6	2,6	4	4		
Prášok do pečiva	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	26	1,3	34	1,7	34	1,7	52	2,6		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Maslo, práškový cukor, žltka a vanilkový cukor vyšľaháme do peny. Pridáme vlažné mlieko a polovicu múky. Do druhej polovice múky zamiešame prášok do pečiva a vmiešame striedavo so snehom z bielkov, do pripravenej masy. Cesto rozdelíme na dva rovnaké diely, kde do jedného vmiešame postrúhanú čokoládu. Formu na pečenie bábovky (môže byť aj hlboký plech) vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Striedavo vrstváme tmavým a svetlým cestom. Upečieme. Pred podávaním nakrájame.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	217	910	3,82	0,00	8,6	30,7	20,3		0,50					0,1	0,50
B:	286	1195	5,00	0,00	11,6	39,7	26,8		0,70					0,1	0,70
C:	286	1195	5,00	0,00	11,6	39,7	26,8		0,70					0,1	0,70
D:	348	1454	6,15	0,00	13,7	49,2	32,6		0,80					0,1	0,90

21.024 - Osie hniezda

Katégorieia: Múčniky

Počer porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	3,6	3,6	4,15	4,15	4,15	4,15	6,2	6,2		
Cukor kryštálový	kg	0,85	0,85	1,05	1,05	1,05	1,05	1,6	1,6		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3,75	3,75		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	8	0,4	10	0,5		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Olej	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,45	0,45	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,85	0,85		
Kakaový prášok	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		
Olej	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	75	110
Hmotnosť spolu:	60	75	75	110

Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždía si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme vajcia, olej, cukor(A - 0,25kg, B - 0,25kg, C - 0,30kg, D - 0,45kg), soľ a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta vyvaľkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu. Závin pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a upečieme. Ako náhradu kakaia môžeme použiť aj mletú škoricu. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom(A - 0,10kg, B - 0,15kg, C - 0,15kg, D - 0,20kg).

Podávame ako desiatu, alebo olovrant v materských školách.

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:	268	1120	4,80	0,00	10,5	37,8	34,7		0,60					0,2	0,90
B:	318	1331	5,70	0,00	12,7	44,6	43,1		0,70					0,2	1,10
C:	318	1331	5,70	0,00	12,7	44,6	43,3		0,70					0,2	1,10
D:	471	1969	8,32	0,00	18,4	66,7	63,7		1,10					0,3	1,60

21.025 - Ovocná zmes s višňovou omáčkou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mandarínky	kg	2,5	1,75	3,5	2,45	3,5	2,45	4	2,8		
Jablká	kg	5	3,5	6	4,2	6	4,2	7,5	5,25		
Banány	kg	1	0,6	1	0,6	1	0,6	1,25	0,75		
Pomaranče	kg	2	1,4	2,5	1,75	2,5	1,75	3,5	2,45		
Kiwi	kg	1	0,7	1,5	1,05	1,5	1,05	2	1,4		
Hrozno	kg	1,75	1,4	2,5	2	2,5	2	3,5	2,8		
Citróny	kg	1	0,4	1,25	0,5	1,25	0,5	1,5	0,6		
Višňová omáčka :											
Višne odkôstkované	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	2,5	2		
Voda	l	0,75	0,75	0,9	0,9	0,9	0,9	1,5	1,5		
Kukuričný škrob	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1		
Cukor kryštalový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	125	160	160	210	
Hmotnosť spolu:	125	160	160	210	

Technologický postup:

Ovocie umyjeme, očistíme a nakrájame na drobné kúsky, zalejeme citrónovou šťavou a jemne premiešame.

Omáčka:

odkôstkované višne pomaly uvaríme s cukrom, zalejeme kukuričným škrobom, ktorý rozmiešame v studenej vode, pridáme soľ a uvaríme hustý krém. Necháme vychladnúť. Do vychladnutého krému zašľaháme jogurt. Ovocie pred podávaním v miskách, prelievame omáčkou.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	71	299	0,78	0,00	0,4	15,0	24,5		0,40					23,6	2,50
B:	82	344	1,08	0,00	0,6	17,7	28,0		0,80					31,4	3,10
C:	82	344	1,08	0,00	0,6	17,7	28,0		0,80					31,4	3,10
D:	104	436	1,65	0,00	0,8	24,1	34,2		1,10					41,9	4,70

21.026 - Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami

Kategória: Múčniky

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	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Banány	kg	2	1,2	3	1,8	3	1,8	4	2,4		
Ovsené vločky	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	3	3		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Hrozienka	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Banány ošúpeme a nakrájame na kolieska. Pridáme umyté ovsené vločky, namočené hrozienka, vanilkový a práškový cukor a jogurt. Všetko spolu premiešame.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	120	502	3,18	0,00	1,6	21,9	24,8		1,10					1,7	1,80
B:	179	747	4,74	0,00	2,4	32,6	37,2		1,60					2,2	2,70
C:	179	747	4,74	0,00	2,4	32,6	37,2		1,60					2,2	2,70
D:	179	747	4,74	0,00	2,4	32,6	37,2		1,60					2,2	2,70

21.027 - Ovocný koláč

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tuk	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5		
Mlieko	l	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5		
Vajcia	ks	12	0,6	12	0,6	12	0,6	15	1,5		
Prášok do pečiva	ks	2	0,02	2	0,02	2	0,02	3	0,03		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Kompót miešaný	kg	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	40	40	65
Hmotnosť spolu:	40	40	40	65

Technologický postup:

Cukor, múku, prášok do pečiva dobre premiešame. Pridáme vajcia, olej, smotanu a vypracujeme cesto, ktoré rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech. Na pripravené cesto poukladáme odkvapkané ovocie a upečieme v mierne vyhriatej rúre. Upečený koláč vyberieme, necháme vychladnúť, pokrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom(A - 0,10kg, B - 0,10kg, C - 0,10kg, D - 0,10kg).

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	110	461	1,70	0,00	3,0	18,8	11,7		0,30					0,2	0,50
B:	110	461	1,70	0,00	3,0	18,8	11,7		0,30					0,2	0,50
C:	110	461	1,70	0,00	3,0	18,8	11,7		0,30					0,2	0,50
D:	140	587	2,37	0,00	3,6	24,1	15,4		0,30					0,2	0,60

21.028 - Ovocný šalát s jogurtom

Kategória: Múčniky

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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
Jablká	kg	7	4,55	7	4,55	7	4,55	7	4,55		
Banány	kg	3	1,8	3	1,8	3	1,8	3	1,8		
Pomaranče	kg	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Orechy vlašské	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Džem ovocný	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		

Alergény: 7 - Mlieko, 8 - Orechy

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	130	130	130	
Hmotnosť spolu:	130	130	130	130	

Technologický postup:

Ovocie umyjeme, ošúpeme a nakrájame na drobné kúsky. K nakrájannému ovociu pridáme džem, cukor, vanilkový cukor a rozšľahaný jogurt. Nakoniec pridáme pomleté orechy. Šalát môžeme podávať ozdobený piškótou, alebo lístkami máty a medovky.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	157	658	2,14	0,00	3,7	26,0	46,3		1,10					27,5	3,50
B:	157	658	2,14	0,00	3,7	26,0	46,3		1,10					27,5	3,50
C:	157	658	2,14	0,00	3,7	26,0	46,3		1,10					27,5	3,50
D:	157	658	2,14	0,00	3,7	26,0	46,3		1,10					27,5	3,50

21.029 - Palacinky s džemom

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	6	6	9	9	9	9	11	11		
Múka hladká	kg	2	2	3	3	3	3	5	5		
Vajcia	ks	12	0,6	17	0,85	17	0,85	21	1,05		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Olej	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	1	1		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Džem ovocný	kg	1,25	1,25	1,7	1,7	1,7	1,7	2,5	2,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	100	100	150
plnka :	12	17	17	25
Hmotnosť spolu:	82	117	117	175

Technologický postup:

Z múky, mlieka, soli a cukru vymiešame hladké cesto bez hrudiek, z ktorého na horúcom oleji pečieme palacinky z oboch strán. Upečené poukladáme na seba. Plníme džemom, preložíme 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:	144	601	2,74	0,00	8,8	13,4	112,8		0,38					1,5	0,23
B:	193	806	4,04	0,00	11,1	19,0	168,5		0,55					2,1	0,31
C:	193	806	4,04	0,00	11,1	19,0	168,7		0,55					2,1	0,31
D:	261	1092	4,97	0,00	15,0	26,3	206,7		0,70					2,8	0,45

21.030 - Perník

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	2,25	2,25	2,9	2,9	2,9	2,9	3,45	3,45		
Prášok do perníka	ks	5	0,1	6	0,12	6	0,12	7	0,14		
Cukor práškový	kg	1,7	1,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,5	2,5		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3	3	3,5	3,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	12	0,6	14	0,7		
Tuk	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Džem ovocný	kg	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25		
Olej	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	65	80
Hmotnosť spolu:	50	65	65	80

Technologický postup:

Múku preosejeme, rozmiešame s perníkovým práškom, pridáme práškový cukor, olej, džem, mlieko a zľahka premiešame. Rozotrieme na olejom vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme v mierne teplej rúre. Vychladnutý perník pokrájame na kocky, posypeme práškovým cukrom a podávame.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	189	791	3,30	0,00	2,5	37,4	22,2		0,50					0,3	0,90
B:	243	1015	4,28	0,00	3,2	48,0	29,6		0,70					0,5	1,20
C:	243	1015	4,28	0,00	3,2	48,0	29,6		0,70					0,5	1,20
D:	291	1216	5,09	0,00	3,8	57,6	38,2		0,80					0,6	1,50

21.031 - Piškótové rezy s tvarohovou plnkou

Kategória: Múčniky

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	1,1	1,1	1,35	1,35	1,35	1,35	1,7	1,7		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	2	2	2,6	2,6	2,6	2,6	3,1	3,1		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	25	1,25	30	1,5		
Voda	l	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Prášok do pečiva	ks	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08		
Olej	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Tvaroh mäkký	kg	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Mlieko	l	1	1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,5		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	70	85
Hmotnosť spolu:	60	70	70	85

Technologický postup:

Žĺtky s časťou cukru a vanilkovým cukrom miešame do zhutnutia. Pomaly prilievame horúcu vodu a miešame. Do vymiešaných žĺtkov striedavo pridávame múku zmiešanú s práškom do pečiva a sneh vyšľahaný s druhou časťou cukru. Cesto rozotrieme na olejom vymastený a múkou vysypaný plech (na hrúbku 1 cm). Dáme piecť do vyhriatej rúry. Po upečení necháme vychladnúť, potrieme tvarohovou plnkou, prikryjeme druhým plátom upečeného cesta a pokrájame na porcie. Pred posypeme práškovým cukrom (A - 0,10kg, B - 0,20kg, C - 0,20kg, D - 0,20kg).

Náplň: maslo vymiešame s práškovým cukrom (A-0,8kg, B-1kg, C-1kg, D-1kg) pridáme prelisovaný tvaroh a uvarený, vychladnutý pudिंग. Všetko spolu vyšľaháme.

Puding: v časti mlieka rozmiešame vanilkový pudिंगový prášok, ktorý vlejeme do vriaceho mlieka. Za stáleho miešania varíme asi 2 minúty.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	191	800	8,06	0,00	3,1	31,7	37,8		0,50					0,3	0,30
B:	242	1012	9,60	0,00	4,3	40,0	46,4		0,60					0,4	0,40
C:	242	1012	9,60	0,00	4,3	40,0	46,4		0,60					0,4	0,40
D:	293	1224	12,20	0,00	4,7	48,9	56,9		0,80					0,5	0,50

21.032 - Puding kakaový

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	20	20	15	15	15	15	20	20		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,45	0,45	0,45	0,45	0,6	0,6		
Pudingový prášok - kakaový	kg	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	210	150	150	210	
Hmotnosť spolu:	210	150	150	210	

Technologický postup:

V malom množstve studeného mlieka rozmiešame kakaový pudingový prášok. Zvyšok mlieka prevaríme s cukrom. Do vriaceho mlieka prilievame rozmiešaný pudingový prášok a za stáleho miešania uvaríme. Teplý puding nalievame do kompótových misiek. Podávame ozdobené čerstvým ovocím alebo kompótom.

Pre MŠ podávame na olovrant.

Pre vekovú skupinu B,C,D 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:	195	817	8,24	0,00	4,8	29,4	241,6		0,80					1,6	0,00
B:	147	613	6,18	0,00	3,6	22,1	181,2		0,60					1,2	0,00
C:	147	613	6,18	0,00	3,6	22,1	181,2		0,60					1,2	0,00
D:	195	817	8,24	0,00	4,8	29,4	241,6		0,80					1,6	0,00

21.033 - Puding jablkový s piškótami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jablká	kg	9	5,85	12	7,8	12	7,8	12	7,8		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,9	0,9	1	1	1	1	1,2	1,2		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cukor škoricový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Voda	l	5	5	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25		
Piškóty	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	180	180	200	
Hmotnosť spolu:	130	180	180	200	

Technologický postup:

Očistené jablká pokrájame na väčšie kúsky a uvaríme vo vode, do ktorej pridáme kryštálový, vanilkový a škoricový cukor. Krémový prášok (vanilkový puding) rozmiešame v 3 dl studenej vody a zahustíme uvarené jablká. Podávame v kompótových miskách ozdobené piškótami a lístkami mäty, alebo medovky. Jablká nesmú byť rozvarené.

Pre MŠ podávame na 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:	142	595	1,77	0,00	1,0	30,2	12,5		0,60					2,2	1,70
B:	189	789	2,36	0,00	1,3	40,0	16,4		0,80					2,9	2,30
C:	189	789	2,36	0,00	1,3	40,0	16,4		0,80					2,9	2,30
D:	212	888	2,88	0,00	1,6	44,8	18,1		0,80					2,9	2,30

21.034 - Puding vanilkový s kompótom

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kompót miešaný	kg	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	22	22	15	15	15	15	15	15		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	2	2	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4		
Cukor kryštálový	kg	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	250	160	160	160	
Hmotnosť spolu:	250	160	160	160	

Technologický postup:

V časti studeného mlieka rozmiešame pudingový prášok a vlejeme do vriaceho osladeného mlieka za stáleho miešania. Varíme do zhutnutia, pridáme vanilkový cukor, premiešame a nalejeme do misiek, ktoré vypláchneme studenou vodou. Vychladnutý puding zdobíme ovocím, môžeme pridať lístky mäty, alebo medovky.

Pre vekovú skupinu A podávame na 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:	191	801	7,17	0,00	3,4	29,4	267,7		0,80					2,6	0,00
B:	130	545	4,89	0,00	2,3	21,1	182,5		0,60					1,7	0,00
C:	130	545	4,89	0,00	2,3	21,1	182,5		0,60					1,7	0,00
D:	130	545	4,89	0,00	2,3	21,1	182,5		0,60					1,7	0,00

21.035 - Rezy s marhuľovým džemom

Katégória: Múčniky

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	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85		
Vajcia	ks	13	0,65	13	0,65	13	0,65	13	0,65		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85		
Džem marhuľový	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65		
Orechy vlašské	kg	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35		
Mlieko	l	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1		
Prášok do pečiva	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	65	65	65
Hmotnosť spolu:	65	65	65	65

Technologický postup:

Celé vajcia vyšľaháme s cukrom a marhuľovým džemom. Za stáleho šľahania prilievame rozpustené maslo a pridáme mlieko. Pridáme pomleté orechy a preosiatu múku, v ktorej rozmiešame kypriaci prášok do pečiva. Dobre premiešame a rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme v stredne teplej rúre. Upečené rezy necháme vychladnúť, pokrájame a posypeme práškovým cukrom.

Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	229	957	3,51	0,00	7,4	36,3	25,3		0,60					0,5	0,70
B:	229	957	3,51	0,00	7,4	36,3	25,3		0,60					0,5	0,70
C:	229	957	3,51	0,00	7,4	36,3	25,3		0,60					0,5	0,70
D:	229	957	3,51	0,00	7,4	36,3	25,3		0,60					0,5	0,70

21.036 - Ryžová kaša

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	18	18	18	18	18	18	22	22		
Ryža	kg	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1,2	1,2		
Cukor práškový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kakaový prášok	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,65	0,65		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	160	160	220	
Hmotnosť spolu:	160	160	160	220	

Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, namočíme do časti studeného mlieka a necháme odstáť. Osolíme, pridáme zvyšné mlieko a uvaríme kašu. Uvarenú kašu dosladíme kryštálovým cukrom. Porcie pred podávaním posypeme práškovým cukrom, ktorý sme premiešali s kakaovým práškom, nakoniec každú porciu polejeme roztopeným maslom.

Pre vekovú skupinu A podávame ako olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D 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:	288	1203	8,30	0,00	7,3	46,4	224,1		1,20					1,4	0,60
B:	288	1203	8,30	0,00	7,3	46,4	224,1		1,20					1,4	0,60
C:	288	1203	8,30	0,00	7,3	46,4	224,1		1,20					1,4	0,60
D:	366	1531	10,29	0,00	9,2	59,4	274,3		1,40					1,7	0,70

21.037 - Šatôčky z mrkvového cesta

Kategória: Múčniky

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	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	3,2	3,2		
Tuk	kg	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,4	1,4		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,7	0,56	0,7	0,56	0,8	0,64		
Cukor práškový	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75		
Lekvár slivkový	kg	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cukor vanilkový	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Mlieko	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Prášok do pečiva	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	60	60	70	
Hmotnosť spolu:	60	60	60	70	

Technologický postup:

Do preosiatej múky pridávame postupne tuk, soľ, práškový cukor, vanilkový cukor a mlieko. Následne si ošúpeme mrkvu, ktorú nastrúhame najemno a pridáme k cestu. Na doske vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme odpočinúť. Na záver cesto vyvalkáme, rozdelíme na štvorce o rozmeroch približne 5x5cm a naplníme ich lekvárom. Spájame protiľahlými koncami, poukladáme na vymastený plech a upečieme. Ešte horúce posypeme práškovým cukrom.

Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	264	1105	3,00	0,00	9,6	40,5	16,8		0,60					0,8	1,00
B:	264	1105	3,00	0,00	9,6	40,5	16,8		0,60					0,8	1,00
C:	264	1105	3,00	0,00	9,6	40,5	16,8		0,60					0,8	1,00
D:	308	1289	3,47	0,00	10,8	48,2	20,3		0,70					0,9	1,20

21.038 - Tvarohová pena s marhuľami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Tvaroh	kg	4	4	5	5	5	5	6,5	6,5		
Cukor práškový	kg	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4	1,7	1,7		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Kompót marhuľový	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Maslo vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom, pridáme prelisovaný tvaroh, odkvapkaný marhuľový kompót a dobre vyšľaháme.

Pre MŠ na olovrant normujeme 2x.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	139	581	4,68	0,00	6,6	14,8	34,6		0,20					1,1	0,20
B:	174	727	5,83	0,00	7,8	19,5	43,0		0,20					1,3	0,20
C:	174	727	5,83	0,00	7,8	19,5	43,0		0,20					1,3	0,20
D:	216	903	7,58	0,00	9,6	24,0	55,8		0,30					1,8	0,30

21.039 - Tvarohové chrupky

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	2	2		
Múka polohrubá	kg	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	2	2		
Tuk	kg	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	2	2		
Džem ovocný	kg	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,3	1,3		
Cukor práškový	kg	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	55	55	70	
Hmotnosť spolu:	55	55	55	70	

Technologický postup:

Tvaroh prelisujeme, pridáme zmäknutý tuk, preosiatu múku, soľ a vypracujeme hladké cesto. Cesto rozvalkáme na tenký plát, ktorý pokrájame na rovnaké štvorčeky. Štvorčeky naplníme džemom, preložíme do trojuholníka a pečieme vo vyhriatej rúre. Upečené obalujeme v práškovom cukre.

Pre MŠ na olovrant normujeme 2x.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	261	1091	3,38	0,00	14,0	30,0	17,3		0,30					0,4	0,60
B:	261	1091	3,38	0,00	14,0	30,0	17,3		0,30					0,4	0,60
C:	261	1091	3,38	0,00	14,0	30,0	17,3		0,30					0,4	0,60
D:	321	1343	4,22	0,00	17,5	36,3	21,6		0,30					0,5	0,70

21.040 - Závin kokosový s jablkami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tuk	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,7	1,7		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,4	1,4		
Jablká	kg	7	4,55	7	4,55	7	4,55	8	5,2		
Kokos strúhaný	kg	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cukor práškový	kg	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	60	60	75	
Hmotnosť spolu:	60	60	60	75	

Technologický postup:

Z múky, tuku, jogurtu a štipky soli si spracujeme vláčne cesto, ktoré necháme zabalené v alobale odpočinúť nie dlhšie ako 24 hodín v chladničke. Cesto rozvaľkáme, pokropíme roztopeným maslom, posypeme kokosovou múčkou, postrúhanými jablkami, strúhankou a cukrom. Stočíme a v stredne vyhriatej rúre upečieme. Upečený závin posypeme práškovým cukrom.

Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	301	1258	2,74	0,00	15,6	35,3	16,8		0,80					4,3	3,80
B:	301	1258	2,74	0,00	15,6	35,3	16,8		0,80					4,3	3,80
C:	301	1258	2,74	0,00	15,6	35,3	16,8		0,80					4,3	3,80
D:	353	1477	3,15	0,00	18,7	40,8	20,0		1,00					4,9	4,30

21.041 - Závin kysnutý s kakaovou náplňou

Kategória: Múčniky

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	3,3	3,3	4,35	4,35	4,35	4,35	5,2	5,2		
Mlieko	l	1,75	1,75	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Tuk	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Vajcia	ks	4	0,2	6	0,3	6	0,3	8	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor práškový	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Kakaový prášok	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	90	90	100
Hmotnosť spolu:	60	90	90	100

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 vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a posypeme práškovým cukrom (A - 0,20kg, B - 0,20kg, C - 0,20kg, D - 0,30kg).

Kakaová plnka: zmiešame práškový cukor s kakaovým práškom a vanilkovým 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:	240	1005	4,79	0,00	5,4	42,2	29,6		0,50					0,1	0,90
B:	319	1333	6,45	0,00	7,5	55,1	41,5		0,70					0,2	1,20
C:	319	1333	6,45	0,00	7,5	55,1	41,7		0,70					0,2	1,20
D:	400	1674	7,99	0,00	9,8	68,4	50,9		0,90					0,2	1,40

21.042 - Závin kysnutý s tvarohovou náplňou

Kategória: Múčniky

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	3,1	3,1	4,15	4,15	4,15	4,15	5,15	5,15		
Mlieko	l	1,5	1,5	2,2	2,2	2,2	2,2	3,5	3,5		
Tuk	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	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		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Vajcia	ks	4	0,2	6	0,3	6	0,3	8	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Plnka:											
Tvaroh	kg	2,25	2,25	3	3	3	3	4,5	4,5		
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	4	0,2	5	0,25	5	0,25	7	0,35		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Hrozienka	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	110	110	140
Hmotnosť spolu:	80	110	110	140

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 vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pocukrujeme.

Plnka: cukor vymiešame so žltkami, pridáme prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, umyté hrozienka a z bielkov vyšľahaný tuhý sneh. Zľahka zamiešame 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:	237	993	6,59	0,00	6,9	36,2	43,8		0,50					0,2	0,80
B:	315	1316	8,89	0,00	9,5	47,3	61,0		0,70					0,3	1,10
C:	315	1316	8,89	0,00	9,5	47,3	61,1		0,70					0,3	1,10
D:	410	1715	12,24	0,00	13,0	59,4	91,8		0,90					0,5	1,30

21.043 - Závin piškótový s džemom

Kategória: Múčniky

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	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,65	1,65		
Vajcia	ks	28	1,4	28	1,4	28	1,4	34	1,7		
Džem ovocný	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,9	1,9		
Prášok do pečiva	kg	2	0,02	2	0,02	2	0,02	2	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	45	45	45	55	
Hmotnosť spolu:	45	45	45	55	

Technologický postup:

Žĺtky s časťou cukru vymiešame do peny, pridáme striedavo preosiatu múku s práškom do pečiva a tuhý sneh z bielkov, vyšľahaný s druhou časťou cukru. Cesto rozotrieme na plech, na ktorý dáme papier na pečenie. Pečieme v dobre vyhriatej rúre. Upečený plát stočíme a necháme vychladnúť. Vychladnuté cesto rozvinieme, papier stiahneme, potrieme džemom a znovu zviníme. Závin posypeme práškovým cukrom (A - 0,15kg, B - 0,15kg, C - 0,15kg, D - 0,15kg) a pokrájame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	165	690	3,13	0,00	1,7	33,5	11,7		0,50					0,5	0,60
B:	165	690	3,13	0,00	1,7	33,5	11,7		0,50					0,5	0,60
C:	165	690	3,13	0,00	1,7	33,5	11,7		0,50					0,5	0,60
D:	200	838	3,81	0,00	2,1	40,6	14,3		0,60					0,6	0,80

21.044 - Závin ťahaný s jablkami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,1	1,1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	2	0,1	3	0,15	3	0,15	4	0,2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Ocot	l	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Voda	l	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cukor škoricový	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Jablká	kg	8	5,2	10	6,5	10	6,5	12	7,8		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	80	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	80	80	100	

Technologický postup:

Do preosiatej múky pridáme vajcia, soľ, roztopené maslo, ocot a vlažnú vodu. Vypracujeme vláčne cesto, z ktorého vytvarujeme rovnaké bochníky, ktoré potrieme tukom a prikryjeme. Na pomúčenom obruse vyťahujeme z cesta čo najtenšiu vrstvu. Pokvapkáme tukom, posypeme nasucho opraženou strúhankou, postrúhanými jablkami, cukrom, škoricovým a vanilkovým cukrom. Stočíme a uložíme na vymastený plech. Závin potrieme tukom a upečieme. Upečený závin necháme vychladnúť, pokrájame na porcie a posypeme práškovým cukrom.

Pre MŠ na olovrant normujeme 2x.

Pre skupinu B, C, D ako prídavok k obedu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	153	639	2,05	0,00	4,7	24,4	11,0		0,60					4,8	2,10
B:	205	856	2,69	0,00	6,5	32,3	14,6		0,70					6,0	2,70
C:	205	856	2,69	0,00	6,5	32,3	14,6		0,70					6,0	2,70
D:	257	1074	3,24	0,00	8,7	39,5	17,7		0,80					7,3	3,20

21.045 - Fazuľové brownies

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	20	1	24	1,2	24	1,2	30	1,5		
Cukor trstinový	kg	1	1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,5		
Kokosový olej	kg	0,65	0,65	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Kakaový prášok	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Škorica mletá	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Prášok do pečiva	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	70	90	
Hmotnosť spolu:	60	70	70	90	

Technologický postup:

V mixéri vyšľaháme vajcia, kokosový olej, cukor. K vyšľahanej zmesi pridáme opláchnuté sterilizovanú fazuľu bez nálevu, soľ a mixujeme znova do hladkej konzistencie. Pridáme kakaový prášok, ktorý sme zmiešali s mletou škoricom a kypriacim práškom. Zmes vylejeme do maslom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a pečieme 30 - 50 minút pri teplote 160°C.

Sterilizovanú fazuľu môžeme nahradiť čerstvou - uvarenou.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	77	321	3,66	0,00	3,5	6,8	19,3		0,60					0,0	1,70
B:	96	400	4,62	0,00	4,6	8,7	25,2		0,80					0,0	2,10
C:	96	400	4,62	0,00	4,6	8,7	25,2		0,80					0,0	2,10
D:	119	499	5,65	0,00	5,7	10,7	31,5		0,90					0,0	2,60

21.046 - Hruškový puding so škoricou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l	15	15	11	11	11	11	15	15		
Cukor kryštálový	kg	1	1	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Pudingový prášok hruškový bezlepkový	kg	1,2	1,2	0,8	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	120	120	160	
Hmotnosť spolu:	160	120	120	160	

Technologický postup:

V čiastke studeného mlieka rozmiešame pudingový prášok a cukor. Zvyšok mlieka privedieme do varu, prilejeme rozmiešaný pudingový prášok s cukrom a za stáleho miešania uvaríme. Uvarený puding vlejeme do kompótových misiek, ktoré vypláchneme studenou vodou a necháme vychladnúť. Môžeme zdobiť rôznym ovocím.

Pre MŠ podávame na olovrant.

Pre skupinu B, C a D 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:	128	535	6,14	0,00	3,6	25,1	124,1		0,07					0,6	0,00
B:	111	463	5,09	0,00	2,5	20,1	91,2		0,06					0,6	0,00
C:	111	463	5,09	0,00	2,5	20,1	91,2		0,06					0,6	0,00
D:	128	535	6,14	0,00	3,6	25,1	124,1		0,07					0,6	0,00

21.047 - Banánový šalát s jahodami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Banány	kg	9	6,5	10,5	7,5	10,5	7,5	12,6	9		
Smotana kyslá	l	1,6	1,6	1,8	1,8	1,8	1,8	2	2		
Jahody	kg	2,2	2	3,3	3	3,3	3	4,4	4		
Cukor vanilkový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	120	120	130	
Hmotnosť spolu:	100	120	120	130	

Technologický postup:

Banány očistíme a nakrájame na kolieska. Pridáme čerstvé umyté a očistené jahody (podľa sezóny mrazené alebo sterilizované), kyslú smotanu, ochutíme vanilkovým cukrom a zľahka premiešame. Hotový šalát môžeme dozdobiť lístkami mäty, alebo medovky.

Podávame ako múčnik k obedu, alebo doplnkový pokrm s piškótou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	119	499	1,41	0,00	3,0	20,6	27,6		0,93					20,6	1,93
B:	142	593	1,67	0,00	3,4	24,7	33,4		1,14					28,4	2,43
C:	142	593	1,67	0,00	3,4	24,7	33,4		1,14					28,4	2,43
D:	169	707	1,99	0,00	3,8	29,9	39,6		1,40					36,7	3,04

21.048 - Ovsená kaša s jablkami, škoricou, hrozienkami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ovsená kaša s jablkami, škoricou, hrozienkami	kg	2,5	2,5	3,75	3,75	3,75	3,75	5	5		
Voda	l	7,5	7,5	11,25	11,25	11,25	11,25	15	15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	150	150	200	
Hmotnosť spolu:	100	150	150	200	

Technologický postup:

Zmes ovsenej kaše zalejeme vriacou vodou a dôkladne zamiešame. Necháme 3 až 5 minút odstáť. Potom znovu zamiešame a podávame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	29	122	2,90	0,00	1,8	16,0	21,3		0,30					1,2	2,10
B:	44	183	4,30	0,00	2,7	24,0	31,8		0,40					1,8	3,10
C:	44	183	4,30	0,00	2,7	24,0	31,8		0,40					1,8	3,10
D:	58	244	5,80	0,00	3,6	32,0	42,6		0,60					2,4	4,20

21.049 - Syrový krém s broskyňou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr smotanový termizovaný	kg	7	7	7	7	7	7	8	8		
Kompót broskyňový	kg	2	1,8	2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		
Cukor práškový	kg	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	2	2		
Cukor vanilkový	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Pudingový prášok - vanilkový	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Voda	l	6	6	6	6	6	6	7	7		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	160	160	180	
Hmotnosť spolu:	160	160	160	180	

Technologický postup:

Cukor rozmiešame s vodou, krémovým práškom, šľavou z kompótu a varíme do zhutnutia. Do vychladnutej zmesi pridáme termizovaný syr (napr. lučina, mascarpone) a vyšľaháme. Podávame v miskách ozdobené nakrájanými broskyňami a lístkami mäty, alebo medovky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	329	1376	10,76	0,00	15,7	37,8	131,3		1,20					21,4	2,30
B:	329	1376	10,76	0,00	15,7	37,8	131,3		1,20					21,4	2,30
C:	329	1376	10,76	0,00	15,7	37,8	131,3		1,20					21,4	2,30
D:	367	1536	11,21	0,00	17,3	40,7	144,6		1,40					23,6	2,50

21.050 - Čokoládová pena s banánom a hraškou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hraška vanilková	kg	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2		
Mlieko	l	16	16	12	12	12	12	12	12		
Olej	kg	1	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Med	kg	1,3	1,3	1	1	1	1	1	1		
Kakaový prášok	kg	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Banány	kg	5	3	4	2,4	4	2,4	4	2,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	160	160	160	
Hmotnosť spolu:	220	160	160	160	

Technologický postup:

Múku hrašku - vanilkovú zmiešame s olejom a mliekom. Privedieme do varu a pomaly varíme 20 minút pod pokrievkou. Pred koncom varu pridáme med, preosiaty kakaový prášok, dobre premiešame a ešte 20 minút varíme. V prípade, že krém je veľmi hustý pridáme mlieko. Banány očistíme, nakrájame na plátky, vložíme do misiek a zalejeme horúcim krémom. Krém podávame vychladený, dozdobený lístkami mäty alebo medovky.

Doba varenia 20 minút je veľmi dôležitá, krém je lahodnej chuti a nie je cítiť po hrášku. Pokrm je vhodný pre bezlepkovú diétu.

Podávame ako olovrant v materských školách.

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:	274	1145	11,20	0,00	10,2	36,5	196,8		1,69					2,4	2,80
B:	224	938	8,68	0,00	8,3	28,7	162,2		1,39					2,2	2,40
C:	224	938	8,68	0,00	8,3	28,7	162,2		1,39					2,2	2,40
D:	224	938	8,68	0,00	8,3	28,7	162,2		1,39					2,2	2,40

21.051 - Ryžovo-pšsenová kaša

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryžovo-pšsenová kaša	kg	5,6	5,6	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2		
Voda	l	17	17	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6		
Kakaový prášok	kg	0,2	0,2	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	160	160	160	
Hmotnosť spolu:	220	160	160	160	

Technologický postup:

Ryžovo-pšsenovú zmes pridáme do vody, a za stáleho miešania varíme do požadovanej konzistencie. Pred podávaním posypeme každú porciu kakaovým práškom.

Pre vekovú skupinu A podávame ako olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D 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:	219	918	3,20	0,00	2,3	43,5	3,4		1,40					13,4	4,00
B:	165	689	2,70	0,00	1,7	32,6	2,6		1,10					10,1	3,00
C:	165	689	2,70	0,00	1,7	32,6	2,6		1,10					10,1	3,00
D:	165	689	2,70	0,00	1,7	32,6	2,6		1,10					10,1	3,00

21.052 - Tvarohové fánky

Katégória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	2,6	2,6	3,2	3,2	3,2	3,2	4	4		
Tvaroh	kg	2,6	2,6	3,2	3,2	3,2	3,2	4	4		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35	0,4	0,4		
Sóda bikarbóna	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Vajcia	kg	10	0,5	12	0,6	12	0,6	15	0,75		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olej	kg	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cukor práškový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Z hladkej múky, prelisovaného tvarohu, vajec, cukru, sódy bikarbóny a soli vypracujeme hladké cesto. Na pomúčenej doske cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm a radielkom narežeme na štvorce, ktoré z oboch strán vyprážame. Teplé fánky obaľujeme v práškovom cukre zmiešanom s 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:	169	709	3,61	0,00	13,7	8,3	24,1		0,17					0,1	0,00
B:	205	859	4,42	0,00	26,5	10,2	29,5		0,21					0,2	0,00
C:	205	859	4,42	0,00	16,5	10,2	29,5		0,21					0,2	0,00
D:	261	1091	5,53	0,00	20,6	13,7	36,9		0,26					0,2	0,00

21.053 - Chrumkavé crumble

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hrušky	kg	2,2	2	3	2,7	3	2,7	4	3,6		
Jablká	kg	2,2	2	3	2,7	3	2,7	4	3,6		
Broskyne	kg	2,2	2	3	2,7	3	2,7	4	3,6		
Ovsené vločky	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Cukor práškový	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Múka špaldová	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Škorica mletá	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Citróny	kg	0,7	0,28	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	75	100	
Hmotnosť spolu:	60	75	75	100	

Technologický postup:

Ovocie umyjeme, očistíme, nakrájame na kocky, pokvapkáme citrónovou šťavou, vložíme do maslom vymasteného pekáča. Posypeme posýpkou, ktorú si pripravíme z ovsených vločiek, múky, cukru, škorice a masla. Pečieme pri 180°C asi 30 minút. Chrumkavé crumble sú výborné teplé, môžeme ich poliať aj bielym jogurtom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	160	669	1,85	0,00	6,5	22,2	21,4		0,90					5,3	2,50
B:	193	808	2,28	0,00	7,5	27,4	27,5		1,10					6,9	3,20
C:	193	808	2,28	0,00	7,5	27,4	27,5		1,10					6,9	3,20
D:	245	1027	2,88	0,00	9,4	35,1	35,1		1,50					9,0	4,20

21.054 - Jablkovo-mrkvový koláč

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jablká	kg	1,4	0,9	1,8	1,2	1,8	1,2	2,4	1,6		
Mrkva	kg	1,4	0,9	1,8	1,2	1,8	1,2	2,4	1,6		
Cukor práškový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	1,1	1,1		
Maslo	kg	0,45	0,45	0,55	0,55	0,55	0,55	0,75	0,75		
Vajcia	kg	14	0,7	18	0,9	18	0,9	24	1,2		
Múka špaldová polohrubá	kg	1,1	1,1	1,45	1,45	1,45	1,45	1,9	1,9		
Mlieko	l	0,35	0,35	0,45	0,45	0,45	0,45	0,6	0,6		
Škorica mletá	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Prášok do pečiva	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Vajcia vymiešame s práškovým cukrom, pridáme škoricu, očistené nahrubo nastrúhané jablká, mrkvu a znovu premiešame. Postupne pridáme mlieko, roztopené a vychladené maslo. Nakoniec zľahka zašľaháme múku, v ktorej sme rozmiešali prášok do pečiva. Cesto dáme do vymasteného a múkou vysypaného plechu a pečieme pri teplote 170°C asi 40 - 45 minút. Po vychladnutí múčnik posypeme práškovým cukrom.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	123	516	3,04	0,00	4,7	16,7	13,8		0,40					1,4	0,60
B:	158	660	3,97	0,00	5,9	21,7	17,9		0,50					1,8	0,80
C:	158	660	3,97	0,00	5,9	21,7	17,9		0,50					1,8	0,80
D:	195	816	4,88	0,00	7,4	26,6	21,6		0,50					2,1	0,90

21.055 - Citrónové rezy s jahodami

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vajcia	kg	20	1	20	1	20	1	20	1		
Rastlinný tuk	kg	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9		
Cukor práškový	kg	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9		
Múka polohrubá	kg	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25		
Prášok do pečiva	kg	2	0,02	2	0,02	2	0,02	2	0,02		
Mlieko	l	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Citrónová šťava	kg	0,4	0,24	0,4	0,24	0,4	0,24	0,4	0,24		
Kompót jahodový	kg	2	2	2	2	2	2	2	2		
Maslo	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Cukor práškový na posýpku	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	55	55	55
Hmotnosť spolu:	55	55	55	55

Technologický postup:

Tuk s cukrom vymiešame do peny, vmiešame žltka, múku premiešanú s kypriacim, citrónovú šťavu a mlieko. Nakoniec vmiešame tuhý sneh z bielkov. Cesto vylejeme do maslom vymasteného a múkou posypaného plechu. Poukladáme jahody a upečieme. Posypeme práškovým cukrom.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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:	151	633	2,40	0,00	2,4	29,9	16,3		0,20					0,1	0,10
B:	151	633	2,40	0,00	2,4	29,9	16,3		0,20					0,1	0,10
C:	151	633	2,40	0,00	2,4	29,9	16,3		0,20					0,1	0,10
D:	151	633	2,40	0,00	2,4	29,9	16,3		0,20					0,1	0,10

21.056 - Šiška - múčnik

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Mlieko	l	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
Droždie	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Vajcia	ks	5	0,25	5	0,25	5	0,25	5	0,25		
Džem ovocný	kg	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85		
Olej	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2		
Cukor práškový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cukor vanilkový	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	50	50	50
Hmotnosť spolu:	50	50	50	50

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, olej, žltka a vykysnutý kvások. So zvyšným vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme prikryté vykysnúť. Po vykysnutí cesto vyklopíme na pomúčenú dosku, rozvalkáme a vykrajujeme šišky, ktoré necháme ešte podkysnúť. Šišky vyprážame v horúcom oleji. Tesne pred podávaním ozdobíme džemom a posypeme práškovým cukrom, ktorý sme zmiešali s vanilkovým.

Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant.

Pre vekovú skupinu B, C, D ako múčnik 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:	55	232	0,83	0,00	1,9	8,5	29,8		0,14					0,5	0,15
B:	55	232	0,83	0,00	1,9	8,5	29,8		0,14					0,5	0,15
C:	55	232	0,83	0,00	1,9	8,5	29,8		0,14					0,5	0,15
D:	55	232	0,83	0,00	1,9	8,5	29,8		0,14					0,5	0,15