

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Anglické chlebíčky	2.001
2	Cereálne výrobky	2.002
3	Cereálne výrobky s mliekom	2.003
4	Hrianky s maslom a cesnakom	2.004
5	Nátierka tvarohová so zeleninou	2.005
6	Maslo	2.006
7	Nátierka avokádová	2.007
8	Nátierka cibuľová	2.008
9	Nátierka cícerová	2.009
10	Nátierka cícerová s tuniakom	2.010
11	Nátierka cícerová s pórom	2.011
12	Nátierka drožďová	2.012
13	Nátierka drožďová s mrkvou	2.013
14	Nátierka džemová	2.014
15	Džem	2.015
16	Nátierka fazuľová s jogurtom	2.016
17	Nátierka fazuľová so syrom	2.017
18	Nátierka hrachová	2.018
19	Nátierka hrášková (sterilizovaný)	2.019
20	Nátierka karfiolová	2.020
21	Nátierka karfiolová s vajcom	2.021
22	Nátierka kelová s vajcom	2.022
23	Nátierka kuracia s vajcom	2.023
24	Nátierka kuracia s jablkami	2.024
25	Nátierka kuracia	2.025
26	Nátierka kuracia s pórom	2.026
27	Nátierka kuracia s uhorkami	2.027
28	Nátierka liptovská	2.028
29	Nátierka maslová s čokoládou	2.029
30	Nátierka maslová so strúhaným syrom	2.030
31	Nátierka medová	2.031
32	Nátierka mrkvová	2.032
33	Nátierka vajcová s oškvarkami *	2.033
34	Nátierka sardinková	2.034
35	Nátierka sardinková so syrom	2.035
36	Nátierka sardinková s dijonskou horčicou	2.036
37	Nátierka mrkvovo-cuketová	2.037
38	Nátierka syrová labužnícka	2.038
39	Nátierka syrová pena	2.039
40	Nátierka syrová s cesnakom	2.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Nátierka šošovicová s jogurtom	2.041
42	Nátierka špenátová	2.042
43	Nátierka špenátová so syrom	2.043
44	Nátierka šunková pena	2.044
45	Nátierka šunková s taveným syrom	2.045
46	Nátierka šunková s tvrdým syrom	2.046
47	Nátierka šunková s vajcom	2.047
48	Nátierka šunková so zelerom	2.048
49	Nátierka talianska	2.049
50	Nátierka tvarohová s cesnakom	2.050
51	Nátierka tvarohová s jablkami	2.051
52	Nátierka tvarohová s jahodami	2.052
53	Nátierka tvarohová s kôprom	2.053
54	Nátierka tvarohová s medom	2.054
55	Nátierka tvarohová s treščou pečeňou *	2.055
56	Nátierka tvarohová s vajcom a pretlakom	2.056
57	Nátierka tvarohová s mrkvou	2.057
58	Nátierka tvarohová so sardinkami	2.058
59	Nátierka tvarohová so zeleninou a vajcom	2.059
60	Nátierka hrášková	2.060
61	Nátierka vajcová	2.061
62	Nátierka vajcová s pretlakom	2.062
63	Nátierka viedenská	2.063
64	Nátierka vlašská	2.064
65	Nátierka z bravčového mäsa	2.065
66	Nátierka z hovädzieho mäsa	2.066
67	Nátierka z ovsených vločiek s kápiou	2.067
68	Nátierka z red'kovky a syra	2.068
69	Nátierka z rybieho filé	2.069
70	Nátierka z tuniaka	2.070
71	Nátierka z tuniaka s mrkvou	2.071
72	Nátierka z tuniaka so syrom	2.072
73	Nátierka z trešče pečene *	2.073
74	Nátierka zeleninová letná	2.074
75	Nátierka zeleninová zimná	2.075
76	Nátierka zelerová s jablkami	2.076
77	Nátierka zo smotanového syra s paradajkovým pretlakom	2.077
78	Nátierka zo syra tofu s maslom	2.078
79	Nátierka zo syra tofu so sardinkami	2.079
80	Obložený sendvič	2.080

P.č.	Názov receptu	Číslo
81	Zeleninová obloha - cibuľa jarná	2.081
82	Zeleninová obloha - citrón	2.082
83	Zeleninová obloha - kaleráb skorý	2.083
84	Zeleninová obloha - kávia	2.084
85	Zeleninová obloha - mrkva	2.085
86	Zeleninová obloha - paprika	2.086
87	Zeleninová obloha - paradajky	2.087
88	Zeleninová obloha - pór	2.088
89	Zeleninová obloha - reďkovka	2.089
90	Zeleninová obloha - uhorka šalátová	2.090
91	Horčica	2.091
92	Suchá saláma	2.092
93	Smotanový syr	2.093
94	Syr tvrdý	2.094
95	Šunka dusená	2.095
96	Bageta s tuniakom	2.096
97	Bageta so suchou salámou, syrom a zeleninou	2.097
98	Bageta so syrom a zeleninou	2.098
99	Bageta so šunkou, syrom a zeleninou	2.099
100	Nátierka budapeštianska	2.100
101	Nátierka drožďová	2.101
102	Nátierka syrová s tuniakom	2.102
103	Nátierka syrová s reďkovkou	2.103
104	Nátierka z tofu syra so šunkou	2.104
105	Nátierka tofu syrová s vajcom a zeleninou	2.105
106	Nátierka zo špenátu Pepek námorník	2.106
107	Bryndzové pofézy	2.107
108	Nátierka Erős Pista	2.108
109	Baklažánový kaviár	2.109
110	Med	2.110
111	Nátierka makovo - medová	2.111
112	Nátierka z čerstvého syra a Creme Fraiche s cícerom	2.112
113	Nátierka z čerstvého syra a Creme Fraiche s chrenom	2.113

2.001 - Anglické chlebíčky

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Sendvič	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	1,9	1,9	2,3	2,3		
Vajcia	ks	13	0,65	17	0,85	20	1	22	1,1		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	110	140	
Hmotnosť spolu:	70	90	110	140	

Technologický postup:

Sendvič nakrájame na plátky, natrieme maslom, rozšľahanými vajcami so soľou, posypeme strúhaným syrom a dáme zapieť do vyhriatej rúry po dobu minimálne 20 minút. Zdobíme zeleninou podľa vlastného výberu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	268	1121	7,05	0,00	13,0	30,7	81,7		0,80					0,0	1,30
B:	366	1530	9,59	0,00	17,2	42,1	106,3		1,10					0,0	1,80
C:	426	1782	11,18	0,00	20,5	48,1	128,7		1,20					0,0	2,00
D:	522	2184	13,59	0,00	24,6	60,2	152,8		1,50					0,1	2,50

2.002 - Cereálne výrobky

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cereálne výrobky	kg	2,5	2,5	3,3	3,3	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 5 - Arašidy, 8 - Orechy

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	25	33	40	50	
Hmotnosť spolu:	25	33	40	50	

Technologický postup:

Obilninové cereálne výrobky podávame v miskách na desiatu alebo 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:	86	358	2,22	0,00	0,8	20,5	0,2		0,10					1,0	0,40
B:	111	466	2,75	0,00	1,0	26,6	0,2		0,10					1,3	0,50
C:	137	574	3,56	0,00	1,2	32,0	0,3		0,20					1,5	0,70
D:	171	717	4,45	0,00	1,5	41,0	0,5		0,30					2,0	0,90

2.003 - Cereálne výrobky s mliekom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cereálne výrobky	kg	2,5	2,5	3,3	3,3	4	4	5	5		
Mlieko	l	14	14	18	18	22,5	22,5	28	28		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	260	320	
Hmotnosť spolu:	160	210	260	320	

Technologický postup:

Obilninové cereálne výrobky dáme do misky a zalejeme vlažným mliekom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	163	684	6,26	0,00	3,0	27,2	169,1		0,50					1,6	0,00
B:	214	895	8,07	0,00	3,9	35,2	217,4		0,70					2,0	0,00
C:	264	1106	10,04	0,00	4,9	43,5	271,8		0,90					2,5	0,00
D:	327	1368	12,52	0,00	6,0	54,3	338,2		1,10					3,1	0,00

2.004 - Hrianky s maslom a cesnakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Maslo	kg	1,5	1,5	1,95	1,95	2,4	2,4	3	3		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,13	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	85	100	130	
Hmotnosť spolu:	65	85	100	130	

Technologický postup:

Chlieb pokrájame na porcie, opečieme na panvici nasucho. Maslo rozpustíme, zmiešame so soľou a očisteným prelisovaným cesnakom. Zmesou dobre potrieme opečený chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	243	1018	4,29	0,00	13,2	25,7	52,4		0,80					0,2	2,20
B:	329	1378	5,99	0,00	17,3	35,9	73,1		1,10					0,2	3,00
C:	389	1628	6,86	0,00	21,1	41,1	84,0		1,30					0,3	3,40
D:	486	2035	8,58	0,00	26,4	51,4	105,0		1,60					0,4	4,30

2.005 - Nátierka tvarohová so zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1,2	1,2	1,45	1,45	1,7	1,7	2	2		
Jogurt biely	kg	0,3	0,3	0,37	0,37	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mrkva	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,6	0,5		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	32	1,6	40	2		
Uhorky sterilizované	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	30	40	48	60	
Hmotnosť spolu:	30	40	48	60	

Technologický postup:

Vajcia uvaríme natvrdo a v mise ich vymixujeme spolu s tvarohom, jogurtom a soľou. Pridáme najemno nastrúhanú mrkvu a zamiešame. Nakoniec vmiešame uhorky bez nálevu nakrájané na plátky a ešte raz premiešame. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	59	249	2,77	0,00	5,1	0,8	20,0		0,00					0,2	0,06
B:	75	315	3,39	0,00	6,5	1,0	24,5		0,00					0,3	0,07
C:	93	389	5,12	0,00	8,0	1,2	30,3		0,00					0,3	0,08
D:	114	475	5,07	0,00	9,7	1,6	38,6		0,00					0,5	0,18

2.007 - Nátierka avokádová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Avokádo	kg	0,7	0,5	0,9	0,63	1	0,7	1,3	0,91		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Tvaroh	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,35	0,3		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvaroh, očistené najemno postrúhané avokádo, očistenú najemno postrúhanú cibuľu a paradajkový pretlak. Dochutíme soľou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	91	381	0,84	0,00	9,5	0,8	6,3		0,10					1,0	0,30
B:	118	494	1,16	0,00	12,2	1,0	8,3		0,10					1,3	0,40
C:	144	602	1,48	0,00	14,9	1,2	10,5		0,10					1,5	0,40
D:	180	754	1,74	0,00	18,7	1,5	12,9		0,10					1,9	0,50

2.008 - Nátierka cibuľová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	11	0,55	14	0,7		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,35	0,32	0,45	0,4	0,5	0,45		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Pažítka	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,08	0,1	0,08		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s jogurtom, pridáme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, na tvrdo uvarené postrúhané vajcia a postrúhané sterilizované uhorky bez nálevu. Spolu všetko vyšľaháme do peny a dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené nakrájanou čerstvou pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	82	341	0,54	0,00	8,6	0,8	9,0		0,10					1,0	0,10
B:	99	414	0,73	0,00	10,4	0,9	11,7		0,10					1,2	0,20
C:	118	495	1,07	0,00	12,3	1,3	16,1		0,20					1,8	0,20
D:	137	572	1,31	0,00	14,1	1,5	18,8		0,30					2,0	0,30

2.009 - Nátierka cicerová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cícer	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Jogurt biely	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, pridáme cícer a očistenú najemno pokrájanú cibuľu. Dochutíme soľou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	102	425	0,76	0,00	10,1	2,1	8,7		0,20					0,4	0,40
B:	121	505	1,00	0,00	11,8	2,8	11,3		0,30					0,6	0,50
C:	140	586	1,25	0,00	13,5	3,5	13,9		0,40					0,7	0,70
D:	159	666	1,49	0,00	15,2	4,2	16,5		0,50					0,9	0,80

2.010 - Nátierka cícerová s tuniakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cícerová múka	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Voda	l	0,9	0,9	1,2	1,2	1,4	1,4	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,15	1,15		
Pór	kg	0,1	0,08	0,15	0,12	0,2	0,16	0,25	0,2		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Cícerovú múku zalejeme vriacou vodou a uvaríme na hustú kašu, ktorú rozmixujeme dohladka. Necháme vychladnúť. Vychladený krém pridáme do vymiešaného masla s horčicou, dochutíme citrónovou šťavou, očisteným, prelisovaným cesnakom, jemne nakrájaným pórom. Na záver do zmesi pridáme tuniaka (bez nálevu). Dobre vymiešame, necháme cca 30 minút v chlade odstáť. Znovu prešľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	59	245	0,62	0,00	6,1	0,4	4,2		0,10					0,9	0,10
B:	72	302	0,86	0,00	7,5	0,5	5,7		0,10					1,0	0,10
C:	85	355	0,99	0,00	8,8	0,6	6,8		0,10					1,3	0,10
D:	99	416	1,26	0,00	10,2	0,8	9,0		0,10					1,7	0,20

2.011 - Nátierka cícerová s pórom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cícerová múka	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Voda	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,05	1,05	1,3	1,3		
Pór	kg	0,1	0,08	0,15	0,12	0,2	0,16	0,25	0,2		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Cícerovú múku zalejeme mierne osolenou vriacou vodou a uvaríme hustú kašu. Necháme vychladnúť a rozmixujeme na hladký krém. Maslo vymiešame s prelisovaným cesnakom, horčicou a citrónovou šťavou. Pridáme očistený a najemno posekaný pór. Do vymiešaného masla pridáme vychladnutý krém z cícerovej múky a necháme cca 30 minút odstáť. Znova prešľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	54	224	0,12	0,00	5,8	0,3	4,1		0,10					0,7	0,10
B:	69	290	0,17	0,00	7,5	0,5	5,8		0,10					0,9	0,10
C:	81	339	0,20	0,00	8,8	0,6	6,9		0,10					1,1	0,10
D:	101	421	0,27	0,00	10,9	0,7	9,1		0,10					1,3	0,10

2.012 - Nátierka drožd'ová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Droždie	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9		
Masť	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,5	0,8	0,68		
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	14	0,7	17	0,85		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno a speníme na bravčovej masti. Pridáme droždie, ktoré opražíme a krátko podusíme. Vajcia uvaríme natvrdo, očistíme a necháme vychladnúť. Maslo dochutíme soľou a vyšľaháme, pridáme vychladnuté droždie, postrúhané vajcia a všetko spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	81	337	1,13	0,00	8,2	0,9	7,0		0,10					0,4	0,10
B:	98	411	1,38	0,00	9,9	1,1	8,7		0,10					0,5	0,10
C:	124	518	1,64	0,00	12,6	1,3	10,4		0,20					0,6	0,10
D:	153	639	2,17	0,00	15,4	1,9	13,3		0,20					0,8	0,20

2.013 - Nátierka drožd'ová s mrkvou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Droždie	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,36	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Očistenú, najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji a pridáme do nej rozdrobené droždie, ktoré necháme rozpustiť. Vajcia uvaríme natvrdo. Očistíme ich a necháme vychladnúť. Maslo, soľ, vychladnuté droždie s cibuľou, najemno postrúhanú očistenú mrkvu a vajcia, vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pokájanou pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	79	330	0,91	0,00	8,0	1,1	7,4		0,10					0,5	0,20
B:	97	406	1,17	0,00	9,7	1,4	9,5		0,20					0,7	0,30
C:	119	499	1,43	0,00	12,0	1,6	11,5		0,20					0,8	0,30
D:	141	592	1,69	0,00	14,3	1,9	13,6		0,30					1,0	0,40

2.014 - Nátierka džemová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Džem ovocný	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,6	1,6		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s džemom do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	116	484	0,13	0,00	10,8	4,9	3,8		0,10					0,3	0,10
B:	145	608	0,16	0,00	13,2	6,7	4,9		0,10					0,4	0,20
C:	180	753	0,20	0,00	16,5	7,9	6,0		0,10					0,5	0,20
D:	224	938	0,25	0,00	20,7	9,8	7,4		0,10					0,6	0,30

2.016 - Nátierka fazuľová s jogurtom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa suchá	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,35	0,35	0,45	0,45		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Prebratú, umytú a uvarenú fazuľu rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	87	363	0,83	0,00	8,3	2,1	7,6		0,20					0,4	0,50
B:	97	407	1,92	0,00	10,7	3,4	10,3		0,40					0,9	0,70
C:	131	548	1,29	0,00	12,5	3,3	12,8		0,30					0,7	0,80
D:	160	668	1,69	0,00	15,0	4,3	16,2		0,40					0,8	1,10

2.017 - Nátierka fazuľová so syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa biela	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,65	0,65		
Maslo	kg	0,7	0,7	1,1	1,1	1,3	1,3	1,4	1,4		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Prebratú, umytú a uvarenú fazuľu rozmixujeme, pridáme do masla, ktoré sme vymiešali s mäkkým syrom, dochutíme soľou, horčicou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	69	288	1,55	0,00	5,5	3,0	21,7		0,30					0,1	0,80
B:	90	377	1,96	0,00	7,4	3,6	29,6		0,40					0,1	1,00
C:	111	466	2,37	0,00	9,3	4,3	37,5		0,40					0,1	1,10
D:	128	537	2,97	0,00	10,5	5,2	48,6		0,50					0,2	1,40

2.018 - Nátierka hrachová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hrach suchý	kg	0,45	0,45	0,55	0,55	0,6	0,6	0,8	0,8		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,9	1,9		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,07	0,06	0,07	0,06	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mlieko	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Hrach preberieme, umyjeme a uvaríme vo vode do mäčka. Uvarený rozmixujeme alebo prepasírujeme. Vmiešame do vyšľahaného masla a zriedime mliekom. Dochutíme soľou a očisteným, prelisovaným cesnakom a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	91	382	1,17	0,00	8,3	2,8	7,1		0,20					0,2	0,60
B:	117	491	1,44	0,00	10,8	3,5	9,1		0,30					0,2	0,80
C:	134	562	1,60	0,00	12,5	3,8	11,2		0,30					0,3	0,80
D:	172	719	2,13	0,00	15,9	5,1	14,6		0,40					0,4	1,10

2.019 - Nátierka hrášková (sterilizovaný)

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,9	1,9		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1,1	1,1		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	19	23	27	34	
Hmotnosť spolu:	19	23	27	34	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	386	0,36	0,00	8,7	1,4	8,4		0,10					0,3	0,20
B:	110	461	0,49	0,00	10,4	1,5	12,1		0,10					0,4	0,20
C:	125	522	0,61	0,00	13,3	1,6	14,9		0,10					0,4	0,30
D:	150	629	0,89	0,00	15,5	1,8	16,2		0,20					0,6	0,40

2.020 - Nátierka karfiolová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Karfiol	kg	1,5	1,2	1,8	1,4	2,3	1,86	3	2,4		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Očistený, umytý a uvarený karfiol necháme vychladnúť. Rozmixujeme. Zvlášť vyšľaháme maslo s mliekom, pridáme rozmixovaný karfiol a dochutíme soľou. Podľa potreby ešte zriedime pomazánku mliekom a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	327	0,39	0,00	8,3	0,6	8,6		0,10					5,9	0,30
B:	101	424	0,48	0,00	10,8	0,8	10,8		0,10					6,9	0,40
C:	125	522	0,59	0,00	13,3	0,9	13,1		0,10					8,8	0,50
D:	156	654	0,77	0,00	16,6	1,2	16,8		0,20					11,5	0,60

2.021 - Nátierka karfiolová s vajcom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Karfiol	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,4	1,12	1,6	1,28		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Mlieko	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol uvaríme v osolenej vode. Ošúpanú, najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme uvarený na ružičky rozobratý karfiol a podusíme. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme natvrdo uvarené a postrúhané vajcia, vychladnutý udusený karfiol a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	325	0,81	0,00	8,1	0,6	9,8		0,10					3,3	0,20
B:	99	415	0,99	0,00	10,3	0,7	11,7		0,20					3,9	0,30
C:	124	518	1,20	0,00	12,9	0,9	14,4		0,20					4,6	0,40
D:	148	621	1,42	0,00	15,6	1,1	17,7		0,20					5,3	0,40

2.022 - Nátierka kelová s vajcom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kel	kg	1,5	1,2	1,9	1,52	2,5	2	3	2,5		
Maslo	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	9	0,45	10	0,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Cibuľu ošúpeme, najemno nakrájame a speníme na oleji. Pridáme očistený, umytý, na rezance nakrájaný kel a dusíme do mäkka. Takto pripravený kel vymiešame s maslom, pridáme natvrdo uvarené, postrúhané vajcia a dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, paradajkovým pretlakom a soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	80	333	0,85	0,00	8,0	1,1	22,5		0,30					5,4	0,60
B:	90	376	1,09	0,00	8,9	1,3	28,1		0,30					6,7	0,70
C:	114	478	1,44	0,00	11,2	1,8	36,9		0,50					8,9	0,90
D:	144	604	1,71	0,00	14,3	2,2	45,9		0,60					11,1	1,10

2.023 - Nátierka kuracia s vajcom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	9	0,45	11	0,55		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	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		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Cibuľu ošúpeme, nkarájame najemno a speníme na oleji. Kuracie prsia umyjeme, pokrájame na kocky vložíme do pripravenej cibule, podlejeme vodou a dusíme asi 25 minút. Necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme natvrdo uvarené, ošúpané a postrúhané vajcia, zomleté mäso, a dobre vyšľaháme. Na záver dochutíme soľou a horčicou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	98	408	2,65	0,00	9,6	0,3	6,9		0,30					0,2	0,00
B:	120	500	3,36	0,00	11,7	0,5	8,9		0,40					0,2	0,10
C:	141	591	4,10	0,00	13,8	0,7	11,5		0,50					0,3	0,10
D:	167	698	5,11	0,00	16,1	0,9	14,4		0,60					0,4	0,10

2.024 - Nátierka kuracia s jablkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Maslo	kg	0,75	0,75	0,95	0,95	1,2	1,2	1,4	1,4		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55		
Jablká	kg	0,3	0,2	0,4	0,26	0,5	0,32	0,6	0,4		
Pažítka	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Smotana 12%	l	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, nakrájame na menšie kúsky a uvaríme v mierne osolenej vode. Po uvarení necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame so smotanovým syrom, pridáme strúhaný tvrdý syr, očistené postrúhané jablka a nakoniec smotanu. Do takto pripravenej zmesi pridáme zomleté kuracie mäso a dobre premiešame. Nakoniec dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	327	2,74	0,00	7,4	0,4	43,2		0,20					0,7	0,10
B:	100	419	3,44	0,00	9,5	0,6	59,5		0,30					0,7	0,10
C:	126	527	4,15	0,00	12,0	0,7	75,8		0,30					0,8	0,10
D:	148	620	4,86	0,00	14,1	0,8	92,9		0,40					1,1	0,10

2.025 - Nátierka kuracia

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Maslo	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, pokrájame na menšie kúsky a pridáme k ošúpanej, najemno nakrájanej cibuli a podusíme. Po udusení necháme vychladnúť a pomelieme. Maslo vymiešame so soľou, pridáme horčicu, pomleté mäso a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	387	2,15	0,00	8,3	2,0	11,4		0,40					8,9	0,50
B:	115	483	2,49	0,00	10,4	2,6	14,7		0,50					11,7	0,70
C:	130	546	3,08	0,00	11,7	3,0	16,9		0,60					13,2	0,80
D:	165	692	3,95	0,00	15,0	3,4	19,7		0,70					14,7	0,90

2.026 - Nátierka kuracia s pórom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,35	0,3	0,45	0,38		
Pór	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,35	0,28	0,45	0,36		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	14	0,7		
Smotana 12%	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, pokrájame na menšie kúsky a uvaríme v mierne osolenej vode. Po uvarení necháme vychladnúť a zomelieme. Cibuľu a pór ošúpeme, pokrájame a udusíme na časti masla. Po udusení zmiešame s pomletým mäsom a necháme vychladnúť. Zvyšok masla vyšľaháme s natvrdo uvarenými postrúhanými vajcami, pridáme pomleté mäso a smotanu. Nakoniec pridáme soľ a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	95	398	2,38	0,00	9,5	0,4	7,7		0,30					0,6	0,10
B:	113	472	2,80	0,00	11,2	0,5	9,7		0,40					0,8	0,10
C:	132	553	3,51	0,00	13,0	0,6	12,2		0,50					1,1	0,10
D:	162	676	4,61	0,00	15,7	0,8	15,8		0,60					1,4	0,20

2.027 - Nátierka kuracia s uhorkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	11	0,45	13	0,65		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,4	0,36	0,45	0,4	0,5	0,45		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, nakrájame na menšie kúsky a uvaríme v mierne osolenej vode. Po uvarení vyberieme, necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky bez nálevu a natvrdo uvarené, postrúhané vajcia. Takto pripravenú zmes vymiešame, na záver dochutíme soľou a horčicou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	89	372	2,62	0,00	8,7	0,3	6,8		0,30					0,2	0,00
B:	108	453	3,32	0,00	10,5	0,5	9,0		0,40					0,3	0,00
C:	135	564	4,21	0,00	13,0	0,6	10,7		0,40					0,3	0,00
D:	164	685	5,07	0,00	15,8	0,8	14,0		0,50					0,4	0,10

2.028 - Nátierka liptovská

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Bryndza	kg	1	1	1,2	1,2	1,45	1,45	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Pažitka	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12	0,2	0,16		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s mliekom, pridáme bryndzu, ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	385	2,19	0,00	9,2	0,5	69,7		0,20					0,7	0,10
B:	114	476	2,64	0,00	11,3	0,6	84,1		0,20					0,8	0,10
C:	137	574	3,21	0,00	13,6	0,8	102,4		0,20					1,2	0,10
D:	178	746	3,98	0,00	17,8	1,0	127,0		0,30					1,5	0,10

2.029 - Nátierka maslová s čokoládou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Čokoláda na varenie	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Maslo	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9	2,3	2,3		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s vlažným mliekom, pridáme práškový cukor, zmäknutú čokoládu na varenie a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	127	533	0,33	0,00	11,7	2,9	7,1		0,20					0,0	0,00
B:	160	670	0,41	0,00	14,3	3,6	8,5		0,20					0,0	0,00
C:	197	823	0,52	0,00	17,2	5,0	9,1		0,20					0,1	0,00
D:	238	996	0,71	0,00	21,4	7,0	12,5		0,00					0,1	0,00

2.030 - Nátierka maslová so strúhaným syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,55	1,55	1,9	1,9	2,4	2,4		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,15	1,15	1,4	1,4	1,7	1,7		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Chlieb natrieme maslom a posypeme tvrdým strúhaným syrom. Prípadne zmiešame maslo so syrom a dozdobíme pred podávaním rôznymi druhmi zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	119	498	2,42	0,00	12,3	0,2	88,5		0,10					0,0	0,00
B:	153	641	3,10	0,00	15,8	0,2	113,2		0,10					0,0	0,00
C:	187	784	3,77	0,00	19,3	0,2	137,8		0,10					0,0	0,00
D:	234	981	4,59	0,00	24,3	0,3	167,5		0,10					0,1	0,00

2.031 - Nátierka medová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,3	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1	2,7	2,7		
Med	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s medom a natierame na chlieb. Med je potrebné mierne nahriať. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	122	512	0,11	0,00	10,7	6,6	3,1		0,10					0,2	0,00
B:	158	663	0,15	0,00	14,0	8,3	4,0		0,10					0,2	0,00
C:	195	814	0,18	0,00	17,4	9,9	5,0		0,10					0,3	0,00
D:	245	1026	0,23	0,00	22,3	11,6	6,3		0,10					0,3	0,00

2.032 - Nátierka mrkvová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	14	0,7	16	0,8		
Mrkva	kg	0,7	0,56	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme natvrdo uvarené, postrúhané vajcia a očistenú postrúhanú mrkvu. Dochutíme soľou, podľa potreby ešte zriedime s mliekom a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	84	351	0,78	0,00	8,8	0,6	8,9		0,20					0,4	0,20
B:	109	454	0,95	0,00	11,4	0,8	11,3		0,30					0,5	0,30
C:	133	557	1,13	0,00	14,0	0,9	14,0		0,30					0,6	0,30
D:	165	690	1,30	0,00	17,4	1,1	16,7		0,40					0,7	0,40

2.033 - Nátierka vajcová s oškvarkami *

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Oškvarky	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,32		
Vajcia	kg	7	0,35	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Mlieko	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s vlažným mliekom. Pridáme pomleté oškvarky, očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu a natvrdo uvarené postrúhané vajcia. Všetko spolu vyšľaháme. Dochutíme horčicou a soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	383	7,11	0,00	6,8	0,5	5,1		0,10					1,0	0,10
B:	121	506	9,26	0,00	9,0	0,7	6,6		0,10					1,1	0,20
C:	146	610	10,70	0,00	11,1	0,9	8,1		0,10					1,3	0,20
D:	176	735	12,87	0,00	13,3	1,2	10,6		0,10					1,8	0,30

2.034 - Nátierka sardinková

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,55	1,55	1,9	1,9	2,3	2,3		
Sardinky v oleji bez nálevu	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,36	0,5	0,43	0,6	0,51		
Citróny	kg	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo a sardinky vymiešame, pridáme očistenú a najemno nakrájanú cibuľu. Dochutíme soľou a citrónovou šťavou. Vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	103	433	1,55	0,00	10,8	0,4	29,1		0,20					0,8	0,10
B:	134	562	2,06	0,00	13,9	0,5	38,8		0,30					1,1	0,10
C:	165	691	2,57	0,00	17,1	0,6	48,4		0,40					1,4	0,20
D:	200	835	3,09	0,00	20,7	0,8	58,1		0,40					1,7	0,20

2.035 - Nátierka sardinková so syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Syr tvrdý	kg	0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Sardinky	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,95	0,95		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo a sardinky vymiešame, pridáme očistenú najemno nakrájanú cibuľu a postrúhaný tvrdý syr. Dobre vymiešame. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	383	2,93	0,00	8,9	0,2	80,2		0,20					0,2	0,00
B:	116	486	3,59	0,00	11,3	0,3	99,4		0,30					0,4	0,10
C:	146	609	4,37	0,00	14,2	0,5	123,8		0,30					0,5	0,10
D:	182	760	5,54	0,00	17,7	0,6	159,8		0,40					0,6	0,10

2.036 - Nátierka sardinková s dijonskou horčicou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Sardinky	kg	2,05	2,05	3,1	3,1	3,1	3,1	4,1	4,1		
Cibuľa	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,17		
Soľ morská	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Horčica dijonska	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	24	36	39	49	
Hmotnosť spolu:	24	36	39	49	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme a nakrájame nadrobno. Vložíme do misy, pridáme sardinky, soľ, čierne korenie, dijonsku horčicu a zmäknuté maslo. Všetky suroviny spolu dobre vymixujeme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené 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:	68	285	4,95	0,00	5,4	0,1	86,0		0,00					0,1	0,03
B:	100	418	7,53	0,00	7,7	0,3	130,4		0,00					0,2	0,07
C:	108	451	7,59	0,00	8,5	0,3	130,6		0,00					0,2	0,08
D:	138	577	10,04	0,00	10,8	0,4	172,5		0,00					0,2	0,09

2.037 - Nátierka mrkvovo-cuketová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	2,8	2,2	3,6	2,8	4,5	3,6	5,6	4,5		
Cuketa	kg	2,8	2,2	3,6	2,8	4,5	3,6	5,6	4		
Soľ morská	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cesnak	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	50	70	80	
Hmotnosť spolu:	40	50	70	80	

Technologický postup:

Mrkvu očistíme, umyjeme a dáme dušiť spolu s cuketou. Keď je mrkva zmäknutá, vložíme ju do misy aj s cuketou a cesnakom, pridáme soľ a maslo. Všetky suroviny dobre rozmixujeme ponorným mixérom, aby nám vznikla hladká nátierka. Nátierku podávame s umytým a očisteným kalerábom podľa gramáže na osobu dozdobené pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	22	91	0,54	0,00	0,9	2,3	16,8		0,00					4,2	1,01
B:	33	139	0,69	0,00	1,8	2,9	21,5		0,00					5,3	1,29
C:	38	161	0,89	0,00	1,8	3,8	27,6		0,00					6,8	1,66
D:	51	212	1,05	0,00	2,7	4,6	33,1		0,00					7,9	2,02

2.038 - Nátierka syrová labužnícka

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7		
Syr plesňový	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,6	0,6		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,6	0,6		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,7	1,7		
Mlieko	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s mäkkým syrom a mliekom. Pridáme očistenú najemno posekanú cibuľu, nastrúhaný plesňový syr a tvrdý syr. Všetko spolu vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	100	418	1,80	0,00	10,3	0,3	62,4		0,10					0,2	0,00
B:	131	548	2,39	0,00	13,5	0,4	83,0		0,10					0,3	0,00
C:	153	641	2,91	0,00	15,7	0,5	101,1		0,10					0,3	0,10
D:	187	784	4,21	0,00	18,9	0,7	146,3		0,10					0,4	0,10

2.039 - Nátierka syrová pena

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1,15	1,15	1,45	1,45	1,75	1,75	2,2	2,2		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo a mlieko vyšľaháme, pridáme smotanový syr a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, môžeme pridať zeleninovú oblohu, alebo posypať čerstvou petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	86	360	1,92	0,00	8,7	0,2	70,5		0,10					0,0	0,00
B:	115	482	2,43	0,00	11,8	0,3	89,5		0,10					0,0	0,00
C:	137	574	2,94	0,00	14,0	0,4	108,3		0,10					0,1	0,00
D:	170	712	3,71	0,00	17,3	0,5	136,6		0,10					0,1	0,00

2.040 - Nátierka syrová s cesnakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,1	1,1	1,4	1,4	1,65	1,65	2	2		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo a mlieko vyšľaháme do peny, pridáme syr, očistený prelisovaný cesnak a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	459	2,25	0,00	11,2	0,3	82,1		0,10					0,1	0,00
B:	139	583	2,84	0,00	14,2	0,5	103,3		0,10					0,2	0,00
C:	165	692	3,43	0,00	16,8	0,6	124,3		0,10					0,2	0,00
D:	205	858	4,52	0,00	20,8	0,7	164,6		0,10					0,3	0,00

2.041 - Nátierka šošovicová s jogurtom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šošovica	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,65	0,65		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,35		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,09		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a uvaríme vo vriacej vode. Necháme vychladnúť a rozmixujeme. Maslo, jogurt a ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu spolu vymiešame, a pridáme rozmixovanú šošovicu. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a soľou.

Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	87	362	0,89	0,00	8,3	2,1	7,2		0,30					0,4	0,40
B:	113	472	1,18	0,00	10,8	2,7	9,4		0,40					0,5	0,50
C:	132	551	1,47	0,00	12,5	3,4	11,9		0,50					0,6	0,60
D:	160	671	1,91	0,00	15,0	4,4	15,4		0,70					0,8	0,80

2.042 - Nátierka špenátová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Špenát	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cibuľa	kg	0,25	0,22	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,09	0,08	0,1	0,09	0,15	0,13		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát a zalejeme mliekom. Dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Špenátovú zmes dusíme 20 minút a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými natvrdo uvarenými vajcami, do ktorých pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	326	0,79	0,00	8,1	0,7	15,5		0,30					1,3	0,20
B:	99	415	1,02	0,00	10,3	0,9	20,2		0,40					1,6	0,30
C:	125	522	1,23	0,00	13,0	1,1	25,0		0,40					2,0	0,30
D:	150	629	1,49	0,00	15,6	1,4	31,3		0,60					2,6	0,40

2.043 - Nátierka špenátová so syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Špenát	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	42	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	42	

Technologický postup:

Ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát a zalejeme mliekom. Dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Špenátovú zmes dusíme 20 minút a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame so syrom a postrúhanými natvrdo uvarenými vajcami, do ktorých pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	58	241	1,38	0,00	5,5	0,7	36,8		0,30					1,1	0,20
B:	70	291	1,73	0,00	6,6	0,8	46,3		0,30					1,5	0,20
C:	87	363	2,10	0,00	8,3	1,1	56,7		0,40					1,9	0,30
D:	109	457	2,65	0,00	10,4	1,4	73,9		0,50					2,4	0,40

2.044 - Nátierka šunková pena

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2,1	2,1		
Šunka dusená	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom. Pridáme ošúpanú, najemno pokrúpanú cibuľu, pomletú, alebo nadrobno pokrúpanú šunku, a dochutíme horčicou. Vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	101	424	1,40	0,00	10,6	0,4	6,0		0,10					0,3	0,10
B:	128	534	1,81	0,00	13,3	0,6	7,8		0,10					0,4	0,10
C:	146	612	2,20	0,00	15,1	0,8	9,5		0,20					0,5	0,10
D:	180	753	2,62	0,00	18,7	1,0	11,5		0,20					0,6	0,10

2.045 - Nátierka šunková s taveným syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,6	0,6	0,75	0,75	0,85	0,85	1,2	1,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s taveným syrom a mliekom. Pridáme pomletú alebo na jemno pokrúpanú šunku a vyšľaháme do peny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	88	370	1,93	0,00	9,0	0,2	39,0		0,10					0,0	0,00
B:	109	457	2,47	0,00	11,1	0,3	49,1		0,10					0,0	0,00
C:	136	570	2,93	0,00	13,9	0,4	56,5		0,10					0,1	0,00
D:	163	681	3,88	0,00	16,4	0,5	79,0		0,20					0,1	0,00

2.046 - Nátierka šunková s tvrdým syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1		
Mlieko	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,23	0,3	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom. Pridáme ošúpanú, najemno pokrájanú cibuľu, pomletú, alebo nadrobno pokrájanú šunku, a postrúhaný syr. Vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	85	356	2,31	0,00	8,4	0,3	52,6		0,10					0,2	0,00
B:	111	463	2,91	0,00	10,9	0,5	68,5		0,10					0,3	0,00
C:	137	573	3,61	0,00	13,6	0,6	84,5		0,20					0,4	0,10
D:	170	711	4,59	0,00	16,8	0,7	104,7		0,20					0,4	0,10

2.047 - Nátierka šunková s vajcom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,8	1,8		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Vajcia	ks	7	0,35	10	0,5	12	0,6	16	0,8		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,3	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme ošúpanú, najemno pokrájanú cibuľu, pomletú, alebo nadrobno pokrájanú šunku, a postrúhané natvrdo uvarené vajcia. Vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	88	368	1,44	0,00	9,1	0,4	6,6		0,10					0,3	0,00
B:	111	463	1,84	0,00	11,4	0,5	9,0		0,20					0,3	0,10
C:	134	561	2,36	0,00	13,8	0,6	11,2		0,20					0,4	0,10
D:	163	680	3,00	0,00	16,7	0,7	13,9		0,30					0,4	0,10

2.048 - Nátierka šunková so zelerom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zeler	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,9	0,72	1	0,8		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,64		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,2	1,2		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Citrony	kg	0,2	0,08	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Zeler a mrkvu očistíme a postrúhame, cibuľu ošúpeme a nakrájame najemno. Smotanový syr, pomletú alebo na kocky pokrájanú šunku, jogurt a citrónovú šťavu spolu vymiešame, pridáme cibuľu a pripravený zeler s mrkvou. Všetko spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	28	116	2,02	0,00	1,7	0,9	49,8		0,20					0,7	0,30
B:	34	144	2,49	0,00	2,1	1,2	61,1		0,20					0,8	0,40
C:	41	172	2,96	0,00	2,5	1,5	72,4		0,20					0,9	0,50
D:	47	198	3,60	0,00	3,0	1,3	81,8		0,30					1,1	0,60

2.049 - Nátierka talianska

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,7	1,7	2	2	2,4	2,4	3	3		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,24	0,4	0,34	0,5	0,42		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Do vymiešaného masla pridáme paradajkový pretlak a očistenú najemno pokrúpanú cibuľu. Všetko spolu dobre vymiešame do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	53	223	1,41	0,00	4,7	1,3	17,5		0,20					1,1	0,10
B:	66	278	1,89	0,00	5,7	2,0	22,6		0,30					1,7	0,10
C:	85	356	2,24	0,00	7,5	2,2	26,6		0,40					2,0	0,10
D:	107	447	2,79	0,00	9,4	2,9	32,9		0,50					2,9	0,20

2.050 - Nátierka tvarohová s cesnakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1,3	1,3	1,7	1,7	2,2	2,2	2,8	2,8		
Maslo	kg	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom. Pridáme tvaroh, očistený prelisovaný cesnak a vyšľaháme. Dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	59	245	2,46	0,00	5,0	0,9	11,5		0,10					0,3	0,00
B:	74	310	3,22	0,00	6,3	1,1	15,1		0,10					0,4	0,00
C:	90	377	4,12	0,00	7,5	1,4	18,6		0,20					0,4	0,00
D:	104	437	5,26	0,00	8,4	1,8	23,9		0,20					0,5	0,00

2.051 - Nátierka tvarohová s jablkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Jablká	kg	0,5	0,32	0,65	0,42	0,8	0,52	1	0,65		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2	0,6	0,24		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s prelisovaným tvarohom. Jablká ošúpeme, postrúhame, udusíme do mäčka a necháme vychladnúť. Do pripraveného masla pridáme udusené jablká, dochutíme citrónovou šťavou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	64	269	1,86	0,00	5,8	1,0	8,0		0,10					1,0	0,10
B:	90	377	2,42	0,00	8,3	1,3	10,6		0,10					1,3	0,20
C:	109	455	2,98	0,00	10,0	1,6	13,0		0,20					1,6	0,20
D:	136	569	3,72	0,00	12,5	2,0	16,3		0,20					2,0	0,30

2.052 - Nátierka tvarohová s jahodami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kompót jahodový	kg	2	2	3,5	3,5	3,5	3,5	5	5		
Tvaroh	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4		
Maslo	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4		
Cukor práškový	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	150	200	200	250	
porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	170	226	232	290	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s prelisovaným tvarohom, pridáme jahodový kompót bez nálevu. Dochutíme práškovým cukrom a dobre vyšľaháme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	73	307	1,32	0,00	5,8	4,0	6,5		0,10					0,1	0,00
B:	95	398	1,70	0,00	7,5	5,3	8,2		0,10					0,1	0,00
C:	117	489	2,07	0,00	9,1	6,6	10,0		0,10					0,1	0,00
D:	145	608	2,64	0,00	11,6	7,6	12,7		0,10					0,2	0,00

2.053 - Nátierka tvarohová s kôprom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1,4	1,4	1,65	1,65	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,85	0,85	1,1	1,1		
Mlieko	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11	0,2	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo a vlažné mlieko vymiešame. Pridáme prelisovaný tvaroh a očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu a vyšľaháme. Dochutíme soľou a umytým, očisteným, najemno posekaným kôprom. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	52	218	2,61	0,00	4,2	0,9	12,4		0,10					1,2	0,10
B:	66	277	3,10	0,00	5,4	1,1	15,6		0,10					1,9	0,10
C:	85	354	3,74	0,00	7,1	1,3	18,5		0,20					1,9	0,10
D:	109	454	4,68	0,00	9,2	1,6	23,4		0,20					2,6	0,10

2.054 - Nátierka tvarohová s medom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	0,9	0,9	1,25	1,25	1,55	1,55	2	2		
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Med	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo, prelisovaný tvaroh a med spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	81	339	1,68	0,00	6,6	3,7	7,3		0,10					0,2	0,00
B:	103	429	2,32	0,00	8,3	4,7	9,8		0,10					0,2	0,00
C:	124	517	2,87	0,00	10,0	5,7	12,1		0,10					0,3	0,00
D:	149	625	3,70	0,00	11,6	7,5	15,3		0,20					0,4	0,00

2.055 - Nátierka tvarohová s treščou pečeňou *

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,85	0,85	1,1	1,1		
Treščia pečeň	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,8	8		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,45	0,38	0,5	0,42		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Do vyšľahaného masla pridáme prelisovaný tvaroh , treščiu pečeň bez oleja, a očistenú najemno pokrúpanú cibuľu. Dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	48	200	1,86	0,00	4,2	0,7	8,1		0,10					0,4	0,10
B:	62	261	2,42	0,00	5,4	0,9	10,8		0,10					0,6	0,10
C:	79	332	2,80	0,00	7,1	1,1	12,7		0,10					0,7	0,10
D:	101	422	3,35	0,00	9,1	1,2	15,6		0,20					0,7	0,10

2.056 - Nátierka tvarohová s vajcom a pretlakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	kg	10	0,5	13	0,65	15	0,75	17	0,85		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34		
Paradajkový pretlak	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	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s paradajkovým pretlakom, pridáme najemno pokrúpanú očistenú cibuľu, prelisovaný tvaroh a postrúhané natvrdo uvarené vajcia. Všetko spolu dobre vymiešame a dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	256	2,14	0,00	5,5	0,7	10,2		0,20					0,4	0,00
B:	81	337	2,71	0,00	7,4	1,0	13,3		0,20					0,5	0,10
C:	99	414	3,21	0,00	9,1	1,1	15,8		0,20					0,6	0,10
D:	119	499	3,91	0,00	11,6	1,4	19,5		0,30					0,8	0,10

2.057 - Nátierka tvarohová s mrkvou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,4	1,4	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Mrkva	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Do vymiešaného masla pridáme očistenú najemno postrúhanú mrkvu, prelisovaný tvaroh a jogurt. Dobre vymiešame a dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, ozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	52	218	2,61	0,00	4,2	0,9	12,4		0,10					1,2	0,10
B:	66	277	3,10	0,00	5,4	1,1	15,6		0,10					1,9	0,10
C:	77	324	3,73	0,00	6,1	1,2	17,5		0,20					1,9	0,10
D:	94	394	4,66	0,00	8,1	1,5	22,4		0,20					2,6	0,10

2.058 - Nátierka tvarohová so sardinkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,85	0,85	1,1	1,1		
Sardinky	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,45	0,38	0,5	0,42		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Do vyšľahaného masla pridáme prelisovaný tvaroh, sardinky bez oleja, a očistenú najemno pokrúpanú cibuľu. Dobre vyšľaháme, dochutíme soľou a podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	48	200	1,86	0,00	4,2	0,7	8,1		0,10					0,4	0,10
B:	62	261	2,42	0,00	5,4	0,9	10,8		0,10					0,6	0,10
C:	79	332	2,80	0,00	7,1	1,1	12,7		0,10					0,7	0,10
D:	101	422	3,35	0,00	9,1	1,2	15,6		0,20					0,7	0,10

2.059 - Nátierka tvarohová so zeleninou a vajcom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1	1,2	1,2	1,55	1,55	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Mrkva	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,25	0,6	0,48		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,27		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Tvaroh prelisujeme a vymiešame s maslom. Mrkvu očistíme, vajcia uvaríme natvrdo, a spolu so sterilizovanými uhorkami najemno postrúhame. Do vyšľahaného masla s tvarohom pridáme jogurt, a postrúhanú mrkvu, vajcia a uhorky bez nálevu. Dochutíme soľou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	45	189	2,22	0,00	3,6	0,8	11,7		0,10					0,3	0,10
B:	60	252	2,74	0,00	5,0	1,0	14,8		0,20					0,4	0,10
C:	72	303	3,46	0,00	5,9	1,3	18,5		0,20					0,5	0,10
D:	89	373	4,10	0,00	7,3	1,6	23,3		0,30					0,7	0,20

2.060 - Nátierka hrášková

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hrášok mrazený	kg	1,7	1,7	2,45	2,45	3,5	3,5	5	5		
Maslo	kg	0,16	0,16	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Tymian	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06		
Soľ morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	30	40	50	
Hmotnosť spolu:	20	30	40	50	

Technologický postup:

Mrazený hrášok sparíme s horúcou vodou, keď zmäkne zlejeme ho, zmiešame s maslom, tymianom a morskou soľou a rozmixujeme ponorným mixérom najemno. Dochutíme mäťou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	111	1,09	0,00	1,4	2,2	5,8		0,00					2,5	0,40
B:	36	151	1,57	0,00	1,8	3,2	8,4		0,00					3,6	0,58
C:	52	219	2,25	0,00	2,6	4,5	12,0		0,00					5,2	0,83
D:	73	305	3,21	0,00	3,5	6,5	17,0		0,00					7,4	1,19

2.061 - Nátierka vajcová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2,1	2,1		
Vajcia	ks	16	0,8	21	1,05	26	1,3	32	1,6		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Vajcia uvaríme natvrdo, ošúpeme a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame so soľou, pridáme horčicu, mlieko a postrúhané vajcia. Dobré vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	424	1,13	0,00	10,8	0,3	8,9		0,20					0,0	0,00
B:	128	536	1,50	0,00	13,6	0,4	12,1		0,20					0,1	0,00
C:	147	617	1,86	0,00	15,6	0,5	15,2		0,30					0,1	0,00
D:	182	763	2,30	0,00	19,3	0,7	18,9		0,30					0,1	0,00

2.062 - Nátierka vajcová s pretlakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vajcia	ks	20	1	24	1,2	30	1,5	40	2		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,55	1,55	1,8	1,8		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s paradajkovým pretlakom, pridáme postrúhané žĺtka z vajec uvarených natvrdo. Dochutíme soľou a prešľaháme. Bielka z uvarených vajec najemno posekáme a posypeme nimi natretý chlieb, alebo pečivo a dozdobíme petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	89	374	1,33	0,00	9,4	0,3	8,5		0,20					0,1	0,00
B:	115	482	1,62	0,00	12,1	0,5	11,0		0,20					0,2	0,00
C:	139	580	2,03	0,00	14,4	0,6	14,0		0,30					0,3	0,00
D:	165	692	2,69	0,00	17,1	0,8	18,0		0,40					0,4	0,00

2.063 - Nátierka viedenská

Katégória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,35	1,35		
Tvaroh	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Syr tvrdý	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Chren čerstvý	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,11	0,2	0,15		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21	0,4	0,34		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40

Technologický postup:

Tvaroh prelisujeme a vyšľaháme s maslom a vlažným mliekom. Do pripraveného masla pridáme nastrúhaný syr, očistený nastrúhaný chren a najemno pokrúpanú očistenú cibuľu. Dochutíme soľou a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	77	323	1,79	0,00	7,5	0,7	31,6		0,10					1,2	0,10
B:	99	414	2,30	0,00	9,7	0,8	43,4		0,10					1,3	0,10
C:	121	505	2,82	0,00	11,9	1,0	55,6		0,10					1,7	0,10
D:	149	623	3,49	0,00	14,6	1,3	69,8		0,20					2,4	0,10

2.064 - Nátierka vlašská

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	14	0,7	18	0,9		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	1	1		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,25	1,25	1,45	1,45		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Uhorky sterilizované	kg	0,2	0,18	0,25	0,23	0,3	0,27	0,4	0,36		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,26	0,4	0,34		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s horčicou, pridáme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu, na drobné rezance pokrájanú šunku a sterilizované uhorky bez nálevu. Všetko dobre vymiešame. Nakoniec pridáme posekané natvrdo uvarené vajcia a dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	76	319	1,61	0,00	7,6	0,5	6,4		0,20					0,4	0,10
B:	100	417	2,05	0,00	10,0	0,7	8,3		0,20					0,5	0,10
C:	118	495	2,40	0,00	11,9	0,8	10,1		0,30					0,6	0,10
D:	141	589	3,12	0,00	14,0	1,0	12,3		0,30					0,8	0,10

2.065 - Nátierka z bravčového mäsa

Katégória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	9	0,45	10	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,2	0,18	0,3	0,27	0,35	0,32	0,4	0,36		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,25	0,18		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,22		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme, osušime, posypeme rascou, soľou a dáme s očistenou a nakrájanou cibuľou upiecť. Vychladnuté mäso po upečení pomelieme. Maslo vymiešame s postrúhanými vajcami uvarenými natvrdo, postrúhanými uhorkami bez nálevu, pridáme pomleté mäso, zriedime mliekom, dochutíme horčicou a spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené umytou a pokrúpanou pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	255	2,11	0,00	5,7	0,5	8,1		0,30					0,7	0,10
B:	95	398	3,15	0,00	9,0	0,7	12,6		0,40					1,1	0,10
C:	118	492	3,81	0,00	11,1	0,9	15,0		0,50					1,4	0,20
D:	134	561	4,56	0,00	12,4	1,2	18,4		0,70					1,6	0,20

2.066 - Nátierka z hovädzieho mäsa

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Maslo	kg	0,75	0,75	0,85	0,85	1,05	1,05	1,25	1,25		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,15	0,12	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25		
Uhorky sterilizované	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,27		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	9	0,45	11	0,55		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme a dáme variť do mierne osolenej vody. Uvarené necháme vychladnúť a pomelieme. Maslo vymiešame s horčicou a jogurtom. Pridáme očistenú najemno nakrájanú cibuľu, pomleté mäso, natvrdo uvarené a postrúhané vajcia a kyslé uhorky bez nálevu. Dobre vymiešame a dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	70	293	2,33	0,00	6,7	0,4	6,4		0,30					0,3	0,00
B:	82	344	3,06	0,00	7,7	0,5	8,3		0,30					0,4	0,00
C:	102	427	3,62	0,00	9,5	0,7	10,8		0,40					0,5	0,00
D:	123	515	4,40	0,00	11,4	1,0	13,9		0,50					0,6	0,00

2.067 - Nátierka z ovsených vločiek s kápiou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ovsené vločky	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,2	1,2	1,4	1,4		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1,1	1,1		
Syr smotanový	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,85	0,85		
Kápiá sterilizovaná	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Ovsené vločky preberieme, opražíme na sucho, zomelieme a zalejeme mliekom. Necháme napučať. Maslo vymiešame so syrom do peny, pridáme kašu z ovsených vločiek, dochutíme soľou a na jemné kocky pokrájajú kápiou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	79	332	1,22	0,00	7,7	1,4	38,3		0,10					0,7	0,10
B:	104	436	1,61	0,00	10,2	1,9	50,5		0,10					0,9	0,10
C:	120	503	1,88	0,00	11,6	2,3	58,4		0,20					1,1	0,20
D:	145	607	2,34	0,00	13,6	3,5	69,4		0,30					1,5	0,30

2.068 - Nátierka z red'kovky a syra

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr smotanový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	1,2		
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Red'kovka	kg	0,75	0,6	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme so smotanovým syrom a mliekom. Pridáme očistenú nastrúhanú red'kovku a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou, prípadne kolieskami red'kovky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	75	313	1,11	0,00	7,7	0,4	40,8		0,10					1,6	0,10
B:	98	412	1,48	0,00	10,2	0,5	54,6		0,10					2,1	0,10
C:	120	500	1,68	0,00	12,4	0,6	61,8		0,20					2,5	0,10
D:	149	625	2,22	0,00	15,5	0,8	81,8		0,20					3,2	0,20

2.069 - Nátierka z rybieho filé

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Časť cibule očistíme pokrájame na kocky, a na oleji speníme. Pridáme umyté na kocky pokrájané rybie filé a udusíme vo vlastnej šťave. Takto pripravené filé necháme vychladnúť, pomelieme, pridáme maslo a očistenú zvyšnú časť cibule, ktorú najemno nakrájame. Pomazánku dochutíme citrónovou šťavou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	88	369	0,96	0,00	9,3	0,4	5,7		0,00					0,9	0,10
B:	104	437	1,23	0,00	11,0	0,5	7,2		0,10					1,1	0,10
C:	125	525	1,52	0,00	13,1	0,6	8,8		0,10					1,4	0,20
D:	154	646	1,88	0,00	16,4	0,7	10,0		0,10					1,7	0,20

2.070 - Nátierka z tuniaka

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2,2	2,2		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,45	0,38	0,5	0,43	0,6	0,5		
Citróny	kg	0,25	0,1	0,35	0,15	0,45	0,18	0,5	0,2		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme do peny, pridáme tuniaka bez nálevu, očistenú najemno nakrájanú cibuľu a dochutíme citrónovou šťavou. Dobré spolu vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	87	362	1,31	0,00	9,0	0,4	3,6		0,00					0,8	0,10
B:	113	474	1,75	0,00	11,7	0,5	5,1		0,10					1,3	0,20
C:	140	584	2,17	0,00	14,4	0,6	6,1		0,10					1,5	0,20
D:	188	786	2,63	0,00	19,6	0,8	7,9		0,10					1,7	0,20

2.071 - Nátierka z tuniaka s mrkvou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	1,9	1,9		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,15	0,13	0,2	0,17	0,25	0,21	0,5	0,42		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,75	0,6	1	0,8		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame, pridáme očistenú najemno postrúhanú mrkvu, pokrúpanú cibuľu a rozdrveného tuniaka bez nálevu. Dochutíme citrónovou šťavou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	87	362	1,31	0,00	9,0	0,4	3,6		0,00					0,8	0,10
B:	113	474	1,75	0,00	11,7	0,6	5,1		0,10					1,3	0,20
C:	140	584	2,17	0,00	14,4	0,6	6,1		0,10					1,5	0,20
D:	188	786	2,63	0,00	19,6	0,8	7,9		0,10					1,7	0,20

2.072 - Nátierka z tuniaka so syrom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Syr tavený	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,85	0,85		
Citrony	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,5		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s taveným syrom, pridáme tuniaka bez nálevu, očistenú najemno pokrúpanú cibuľu, citrónovú šťavu a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	348	2,04	0,00	8,3	0,3	38,1		0,00					0,4	0,10
B:	105	439	2,58	0,00	10,4	0,5	50,7		0,10					0,5	0,10
C:	126	529	3,13	0,00	12,6	0,6	63,3		0,10					0,6	0,10
D:	164	685	3,78	0,00	16,4	0,7	76,3		0,10					0,7	0,10

2.073 - Nátierka z treščeľ pečene *

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,55	1,55	1,9	1,9	2,3	2,3		
Treščia pečeň	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,36	0,5	0,43	0,6	0,51		
Citróny	l	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame, pridáme trešciu pečeň bez nálevu a očistenú najemno nakrájanú cibuľu. Na záver dochutíme soľou, citrónovou šťavou a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	433	1,55	0,00	10,8	0,4	29,1		0,20					0,8	0,10
B:	134	562	2,06	0,00	13,9	0,5	38,8		0,30					1,1	0,10
C:	165	691	2,57	0,00	17,1	0,6	48,4		0,40					1,4	0,20
D:	200	835	3,09	0,00	20,7	0,8	58,1		0,40					1,7	0,20

2.074 - Nátierka zeleninová letná

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1,05	1,05	1,3	1,3	1,6	1,6		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Paprika čerstvá	kg	0,4	0,3	0,5	0,38	0,6	0,45	0,8	0,6		
Paradajky	kg	0,3	0,27	0,4	0,36	0,5	0,45	0,6	0,54		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,35	0,3	0,45	0,38		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s postrúhanými, natvrdo uvarenými vajcami, pridáme najemno pokrájanú očistenú čerstvú papriku, paradajky, cibuľu a biely jogurt. Dochutíme soľou a dobre vymiešame. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, pažitkou alebo čerstvou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	68	285	0,69	0,00	7,1	0,6	7,7		0,10					5,5	0,10
B:	89	373	0,88	0,00	9,3	0,8	10,1		0,20					7,0	0,20
C:	110	461	1,06	0,00	11,5	0,9	12,4		0,20					8,4	0,20
D:	135	565	1,26	0,00	14,1	1,2	15,0		0,20					11,0	0,30

2.075 - Nátierka zeleninová zimná

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Lečo	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,6	1,6		
Maslo	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,45	1,45	1,8	1,8		
Vajcia	kg	5	0,25	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Očistenú cibuľu pokrájame najemno, speníme na oleji a pridáme lečo bez nálevu, podusíme a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme natvrdo, očistíme a postrúhame. Maslo vymiešame pridáme vychladnuté lečo bez nálevu, vajcia, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	346	0,49	0,00	8,8	0,7	6,0		0,10					3,8	0,10
B:	108	450	0,68	0,00	11,4	1,0	8,0		0,20					5,2	0,20
C:	128	535	0,79	0,00	13,5	1,2	9,7		0,20					6,2	0,20
D:	161	674	0,99	0,00	17,0	1,5	12,0		0,20					7,6	0,30

2.076 - Nátierka zelerová s jablkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zeler	kg	0,9	0,72	1,2	0,96	1,4	1,12	1,5	1,2		
Jablká	kg	0,5	0,32	0,65	0,43	0,8	0,52	1	0,65		
Syr smotanový	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Citrony	kg	0,2	0,08	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Zeler a jablká umyjeme, očistíme, najemno postrúhame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Smotanový syr vymiešame s jogurtom a dochutíme horčicou. Pridáme nastrúhaný zeler a jablká, a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, pažitkou alebo plátkom jablka.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	111	1,50	0,00	1,6	1,3	56,4		0,10					1,3	0,40
B:	34	143	1,91	0,00	2,0	1,8	71,8		0,10					1,6	0,50
C:	41	171	2,29	0,00	2,4	2,1	86,1		0,20					2,0	0,60
D:	48	201	2,67	0,00	2,8	2,5	99,9		0,20					2,4	0,70

2.077 - Nátierka zo smotanového syra s paradajkovým pretlakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr smotanový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,9	1,9	2,3	2,3		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,35	0,31		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Zmäknuté maslo vyšľaháme so smotanovým syrom a mliekom. Pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, paradajkový pretlak a vymiešame do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	68	283	2,04	0,00	6,4	0,7	74,0		0,10					1,1	0,10
B:	90	378	2,56	0,00	8,6	1,0	93,1		0,10					1,4	0,10
C:	108	451	3,22	0,00	10,1	1,2	117,3		0,20					1,7	0,10
D:	133	556	3,91	0,00	12,5	1,4	142,4		0,20					2,1	0,20

2.078 - Nátierka zo syra tofu s maslom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,45	1,45	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,22	0,3	0,25	0,4	0,34		
Sójová omáčka	l			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame najemno a speníme na časti masla. Pridáme postrúhaný syr tofu, dochutíme soľou (skupiny B,C a D sójovou omáčkou) a podusíme. Necháme vychladnúť. Zvyšné maslo vymiešame, pridáme vychladnutú zmes a dobre vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	90	375	0,88	0,00	9,5	0,4	16,3		0,20					0,3	0,00
B:	107	448	1,17	0,00	11,3	0,6	21,0		0,30					0,3	0,10
C:	121	506	1,46	0,00	12,7	0,7	25,4		0,40					0,4	0,10
D:	150	629	1,81	0,00	15,7	0,9	31,8		0,40					0,5	0,10

2.079 - Nátierka zo syra tofu so sardinkami

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,95	0,95		
Sardinky	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Uhorky sterilizované	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,35	0,32		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,35	0,3	0,45	0,38		
Maslo	kg	0,85	0,85	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 4 - Ryby, 6 - Sója, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s horčicou, pridáme najemno nastrúhaný syr tofu, sardinky vo vlastnej šťave (bez nálevu), najemno nakrájané uhorky bez nálevu a očistenú, pokrúpanú cibuľu. Dochutíme soľou a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	79	332	1,69	0,00	8,0	0,5	30,3		0,30					0,3	0,10
B:	102	428	2,10	0,00	10,3	0,7	37,8		0,30					0,5	0,10
C:	121	506	2,46	0,00	12,1	0,8	44,4		0,40					0,6	0,10
D:	140	586	2,83	0,00	14,0	1,1	51,3		0,50					0,8	0,20

2.080 - Obložený sendvič

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Sendvič	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Šunka dusená	kg	2	2	2,6	2,6	3,2	3,2	4	4		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	1,2	0,9	1,4	1,05	2	1,5		
Paradajky	kg	1	0,9	1,2	1,08	1,4	1,26	2	1,8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	150	195	
Hmotnosť spolu:	100	130	150	195	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s horčicou, natrieme na sendvič. Natretý sendvič obložíme šunkou, vajčkom uvareným natvrdo. Dozdobíme čerstvou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	260	1089	9,09	0,00	11,5	33,0	45,4		1,80					11,5	1,20
B:	352	1474	9,61	0,00	15,2	43,0	23,5		1,30					16,3	2,10
C:	415	1737	11,44	0,00	18,4	49,5	29,5		1,50					19,0	2,40
D:	502	2100	14,15	0,00	21,5	62,0	37,5		1,90					27,1	3,10

2.081 - Zeleninová obloha - cibuľa jarná

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa jarná	kg	1,2	0,96	1,6	1,2	1,9	1,5	2,4	1,92		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	10	12	15	19	
Hmotnosť spolu:	10	12	15	19	

Technologický postup:

Skorú cibuľu umyjeme, očistíme, zbavíme zelenej časti. Podávame vcelku alebo pokrájanú.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	3	12	0,16	0,00	0,0	0,5	8,5		0,20					4,1	0,10
B:	4	15	0,20	0,00	0,0	0,6	10,6		0,30					5,2	0,10
C:	5	19	0,25	0,00	0,0	0,7	13,3		0,30					6,5	0,20
D:	6	24	0,32	0,00	0,0	0,9	17,0		0,40					8,3	0,20

2.083 - Zeleninová obloha - kaleráb skorý

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kaleráb skorý	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	12	16	20	24	
Hmotnosť spolu:	12	16	20	24	

Technologický postup:

Kaleráb umyjeme, ošúpeme a pokrájame na plátky. Môžeme aj postrúhať. Použijeme na doplnenie podávaného chlebička s nátierkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	3	13	0,23	0,00	0,0	0,5	3,8		0,00					2,6	0,00
B:	4	18	0,31	0,00	0,0	0,7	5,1		0,00					3,5	0,00
C:	5	22	0,39	0,00	0,0	0,8	6,3		0,00					4,3	0,00
D:	6	26	0,46	0,00	0,0	1,0	7,6		0,00					5,2	0,00

2.084 - Zeleninová obloha - kápia

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kápia sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	1,7	1,7	2,3	2,3		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	10	15	17	23	
Hmotnosť spolu:	10	15	17	23	

Technologický postup:

Nakladanú kápiu necháme odkvapkať, pokrájame na pásiky a použijeme na ozdobenie nátierky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	5	22	0,07	0,00	0,3	0,6	0,7		0,00					3,9	0,00
B:	8	33	0,10	0,00	0,4	0,9	1,0		0,00					5,9	0,00
C:	9	37	0,11	0,00	0,5	1,0	1,1		0,00					6,7	0,00
D:	12	50	0,15	0,00	0,7	1,4	1,5		0,00					9,0	0,00

2.085 - Zeleninová obloha - mrkva

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	12	16	20	24	
Hmotnosť spolu:	12	16	20	24	

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a pokrájame na jemné plátky alebo postrúhame. Použijeme na chlieb s nátierkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	5	22	0,12	0,00	0,0	0,9	5,4		0,20					0,7	0,40
B:	7	29	0,16	0,00	0,0	1,2	7,2		0,30					0,9	0,60
C:	9	36	0,20	0,00	0,0	1,5	9,0		0,40					1,1	0,70
D:	10	43	0,24	0,00	0,1	1,8	10,8		0,40					1,3	0,80

2.087 - Zeleninová obloha - paradajky

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Paradajky	kg	2	1,9	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	19	22	27	36	
Hmotnosť spolu:	19	22	27	36	

Technologický postup:

Paradajky umyjeme, vyberieme zelenú časť, pokrájame na porcie a použijeme na ozdobu chlebíkov.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	4	16	0,14	0,00	0,0	0,6	2,9		0,10					3,6	0,20
B:	5	21	0,17	0,00	0,0	0,7	3,6		0,20					4,5	0,30
C:	6	24	0,20	0,00	0,0	0,8	4,2		0,20					5,2	0,30
D:	6	27	0,23	0,00	0,1	1,0	4,7		0,20					5,9	0,40

2.088 - Zeleninová obloha - pór

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pór	kg	1	0,8	1,3	1,04	1,6	1,28	2	1,6		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	8	10	12	16	
Hmotnosť spolu:	8	10	12	16	

Technologický postup:

Pór umyjeme, očistíme, zbavíme časti zelených listov, nasekáme a posypeme chlieb s nátierkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	4	15	0,18	0,00	0,0	0,5	6,9		0,30					2,0	0,20
B:	5	20	0,23	0,00	0,0	0,7	9,0		0,30					2,6	0,30
C:	6	24	0,29	0,00	0,0	0,9	11,1		0,40					3,2	0,30
D:	7	30	0,36	0,00	0,1	1,1	13,9		0,50					4,0	0,40

2.089 - Zeleninová obloha - red'kovka

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Red'kovka	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	12	16	20	24	
Hmotnosť spolu:	12	16	20	24	

Technologický postup:

Red'kovku zbavíme zelených listov, umyjeme 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:	3	12	0,13	0,00	0,0	0,5	4,8		0,10					3,1	0,20
B:	4	16	0,17	0,00	0,0	0,6	6,5		0,20					4,1	0,20
C:	5	20	0,22	0,00	0,0	0,8	8,1		0,30					5,2	0,30
D:	6	25	0,26	0,00	0,0	0,9	9,7		0,30					6,2	0,40

2.096 - Bageta s tuniakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bageta	ks					9	9	12	12		
Maslo	kg					2,2	2,2	2,5	2,5		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg					5	5	6	6		
Cibuľa	kg					3	2,55	4	3,4		
Paradajky	kg					2	1,8	3	2,7		
Paprika zelená	kg					2	1,5	3	2,25		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :			240	280	
Hmotnosť spolu:			240	280	

Technologický postup:

Bagety pozdĺžne prekrájame, natrieme maslom, obložíme tuniakom bez nálevu a očistenou pokrúpanou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:	548	2291	18,80	0,00	27,6	57,0	198,0		2,10					8,3	6,80
D:	701	2935	23,54	0,00	32,2	75,2	240,0		2,40					12,8	8,20

2.097 - Bageta so suchou salámou, syrom a zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bageta	ks					9	9	12	12		
Maslo	kg					1,8	1,8	2,1	2,1		
Saláma suchá	kg					5	4,75	6	5,7		
Syr tvrdý	kg					1,5	1,5	2	2		
Horčica	kg					0,45	0,45	0,6	0,6		
Kapusta hlávková	kg					1,5	1,35	2	1,8		
Paprika zelená	kg					1	0,75	1,5	1,13		
Paradajky	kg					1,5	1,35	2	1,8		
Uhorky šalátové	kg					1	0,8	1,5	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :			195	250	
Hmotnosť spolu:			195	250	

Technologický postup:

Bagety pozdĺžne prekrájame, natrieme maslom vymiešaným s horčicou. Obložíme ošúpanou suchou salámou, strúhaným tvrdým syrom a očistenou pokrúpanou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:	628	2629	20,60	0,00	36,3	56,9	166,0		0,90					16,8	7,80
D:	790	3305	26,50	0,00	43,7	72,8	214,0		1,10					21,8	9,20

2.098 - Bageta so syrom a zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bageta	kg					100	9	100	12		
Maslo	kg					2	2	2,2	2,2		
Syr tvrdý	kg					4	4	5	5		
Syr Niva	kg					2	2	3	3		
Paprika zelená	kg					1,5	1,13	2	1,5		
Šalát hlávkový	kg					2	1,7	2,5	2,13		
Paradajky	kg					1,5	1,35	2	1,8		
Uhorky šalátové	kg					1	0,8	1,5	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :			210	280	
Hmotnosť spolu:			210	280	

Technologický postup:

Bagety pozdĺžne prekrájime, natrieme maslom, obložime plátkami syra, hlávkovým šalátom a očistenou pokrúpanou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:	612	2559	23,19	0,00	31,1	63,2	434,0		0,40					15,2	10,10
D:	814	3405	30,10	0,00	40,9	83,5	563,0		0,90					17,3	13,80

2.099 - Bageta so šunkou, syrom a zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bageta	kg					100	9	100	12		
Maslo	kg					1,8	1,8	2,1	2,1		
Horčica	kg					0,45	0,45	0,6	0,6		
Šunka	kg					5	5	6	6		
Syr plátkový	kg					1,5	1,5	2	2		
Uhorky šalátové	kg					1,2	0,96	1,5	1,2		
Paradajky	kg					1,2	1,08	1,5	1,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :			190	240	
Hmotnosť spolu:			190	240	

Technologický postup:

Bagety pozdĺžne prekrájame, natrieme maslom vymiešaným s horčicou, obložíme plátkovým syrom, šunkou a očistenou pokrúpanou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:	536	2244	23,90	0,00	24,8	56,1	202,0		0,60					24,3	10,10
D:	723	3026	30,20	0,00	29,6	74,4	257,0		0,80					28,1	12,80

2.100 - Nátierka budapeštianska

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,25	1,25	1,5	1,5	1,8	1,8	2,1	2,1		
Tvaroh	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Chren čerstvý	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,08	0,1	0,08		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,35	0,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

	A	B	C	D	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, postrúhaný tvrdý syr, očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu a postrúhaný chren. Dochutíme horčicou a soľou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	92	385	1,27	0,00	9,5	0,5	23,6		0,07					0,7	0,07
B:	115	481	1,79	0,00	11,7	0,6	33,8		0,09					0,8	0,08
C:	129	539	2,01	0,00	13,0	0,8	35,9		0,10					1,2	1,02
D:	168	703	2,51	0,00	14,9	0,9	44,1		0,14					1,3	1,04

2.102 - Nátierka syrová s tuniakom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Tuniak vo vlastnej šťave	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,85	0,85		
Vajcia	kg	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		
Pažítka	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme so syrom, pridáme tuniaka bez nálevu a očistené natvrdo uvarené a postrúhané vajcia. Dochutíme horčicou a citrónovou šťavou, všetko spolu dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	84	351	2,14	0,00	8,4	0,4	31,2		0,30					1,4	0,30
B:	101	421	2,53	0,00	10,5	0,5	37,6		0,30					1,9	0,30
C:	122	509	3,12	0,00	12,7	0,6	45,9		0,40					2,5	0,40
D:	148	621	3,81	0,00	15,9	0,8	57,9		0,50					2,9	0,40

2.103 - Nátierka syrová s red'kovkou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Red'kovka	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Syr smotanový termizovaný	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Vajcia	kg	5	0,25	7	0,35	11	0,55	14	0,7		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Pažítka	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,08	0,1	0,08		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vyšľaháme so syrom a jogurtom, pridáme umytú a očistenú red'kovku, ktorú postrúhame. Vajcia uvaríme natvrdo, postrúhame a pridáme do vyšľahaného masla a došľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	84	352	2,02	0,00	7,7	0,9	65,2		0,20					1,1	0,20
B:	103	431	2,45	0,00	9,2	1,1	78,0		0,20					1,1	0,20
C:	126	527	3,01	0,00	11,4	1,4	93,6		0,30					1,3	0,30
D:	151	631	3,69	0,00	13,9	1,6	112,2		0,30					1,4	0,30

2.104 - Nátierka z tofu syra so šunkou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr Tofu biely	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,35	0,3	0,35	0,3		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,07	0,06		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	23	28	34	
Hmotnosť spolu:	20	23	28	34	

Technologický postup:

Očistenú cibuľu a cesnak najemno nakrájame a speníme na 1/3 masla. Pridáme postrúhaný syr tofu, ktorý podusíme a necháme vychladnúť. Zvyšné 2/3 masla vyšľaháme s horúcim mliekom, pridáme vychladený syr a pomletú šunku. Vyšľaháme na penu. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	87	364	1,38	0,00	9,0	0,4	15,5		0,20					0,3	0,00
B:	113	474	1,85	0,00	11,7	0,5	20,6		0,20					0,3	0,00
C:	138	579	2,12	0,00	14,3	0,7	23,3		0,20					0,5	0,10
D:	171	714	2,45	0,00	17,8	0,7	26,6		0,30					0,5	0,10

2.105 - Nátierka tofu syrová s vajcom a zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Syr Tofu lahôdkový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	10	0,5	15	0,75		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	25	30	37	
Hmotnosť spolu:	20	25	30	37	

Technologický postup:

Maslo vymiešame s mliekom. Uvaríme vajcia natvrdo a očistíme mrkvu. Takto pripravené vajcia, mrkvu a tofu syr nastrúhame a vyšľaháme s pripraveným maslom. Dochutíme soľou. Podávame natreté na chlieb alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	102	425	1,19	0,00	10,7	0,4	14,6		0,20					0,2	0,10
B:	126	526	1,37	0,00	13,3	0,5	18,6		0,30					0,3	0,10
C:	142	596	1,64	0,00	15,1	0,6	22,2		0,30					0,3	0,20
D:	170	712	2,04	0,00	17,9	0,7	27,5		0,40					0,4	0,20

2.106 - Nátierka zo špenátu Pepek námorník

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Syr smotanový	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,35	1,35	1,6	1,6		
Špenát čerstvý	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Medvedí cesnak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Mlieko	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	kg	10	0,5	10	0,5	12	0,6	15	0,75		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Špenátové listy umyjeme, zalejeme vriacou vodou a necháme stáť 2 minúty. Vodu zlejeme, listy necháme odkvapkať a zvyšok vody vytlačíme. Špenát najemno posekáme, pridáme k syru, ktorý sme vymiešali s maslom a medvedím cesnakom. Ak je potrebné prilejeme mlieko a dobre vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené na kolieska pokrúpaným vajíčkom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	82	341	2,35	0,00	7,2	0,4	67,7		0,30					1,2	0,10
B:	94	394	2,67	0,00	9,2	0,5	81,4		0,30					1,5	0,10
C:	116	487	3,23	0,00	11,5	0,5	98,0		0,40					1,7	0,10
D:	142	596	3,99	0,00	13,9	0,7	122,3		0,40					2,3	0,10

2.107 - Bryndzové pofézy

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Sendvič	kg	5	5	6	6	6	6	7	7		
Bryndza	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Vajcia	kg	10	0,5	15	0,75	15	0,75	20	1		
Mlieko	l	1	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Bryndzu a termizovaný syr vymiešame. Nakrájaný sendvič natrieme pripravenou nátičkou a spojíme dva plátky dokopy. Z preosiatej múky, vajec a mlieka, pripravíme cestíčko, v ktorom pripravené plátky obalíme, poukladáme do vymasteného pekáča a upečieme.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	171	714	6,66	0,00	5,9	22,0	118,1		0,60					0,1	0,90
B:	227	950	8,69	0,00	8,0	29,3	148,6		0,80					0,1	1,20
C:	227	950	8,69	0,00	8,0	29,3	148,6		0,80					0,1	1,20
D:	284	1190	10,73	0,00	10,0	36,9	179,0		1,00					0,1	1,50

2.108 - Nátierka Erős Pista

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

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	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Ajvar	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Maslo vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, smotanu, ajvar a dobre vymiešame. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	65	271	1,92	0,00	6,1	0,7	9,5		0,10					0,1	0,00
B:	77	321	2,50	0,00	7,1	1,0	12,5		0,10					0,2	0,00
C:	96	400	3,08	0,00	8,9	1,2	15,7		0,10					0,2	0,00
D:	117	490	3,88	0,00	10,8	1,5	20,5		0,10					0,3	0,00

2.109 - Baklažánový kaviár

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Baklažán	kg	2	1,9	2,5	2,25	3	2,7	4	3,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Paradajky	kg	0,5	0,45	0,5	0,45	0,6	0,54	0,6	0,54		
Bazalka	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olivový olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Baklažány umyjeme, rozrežeme a na suchom plechu upečieme. Z upečeného baklažánu vydlabeme dužinu, ktorú nožom rozotrieme, dochutíme umytou najemno pokrájanou cibuľou, prelisovanými paradajkami, olivovým olejom, soľou a bylinkami (bazalka alebo oregáno). Dobre premiešame. Podávame na maslom potretých sendvičových trojuholníčkoch. Môžeme posypať strúhaným syrom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	43	181	0,34	0,00	2,5	0,2	1,1		0,00					0,8	0,10
B:	61	254	0,62	0,00	2,9	0,3	1,3		0,00					0,9	0,20
C:	79	329	0,92	0,00	3,8	0,4	1,4		0,10					1,0	0,20
D:	96	403	1,12	0,00	4,7	0,5	1,6		0,10					1,2	0,30

2.111 - Nátierka makovo - medová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Mak	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Med	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,7	0,7		
Mlieko	l	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,75	0,75		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Zomletý mak zalejeme vriacim mliekom, pridáme med, maslo a vymiešame na hladkú hmotu. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	89	372	0,74	0,00	7,8	3,6	50,3		0,45					1,5	0,80
B:	120	501	1,04	0,00	11,0	4,1	79,1		0,66					1,7	1,10
C:	141	589	1,24	0,00	13,6	6,1	84,2		0,91					1,9	1,40
D:	184	769	1,52	0,00	16,8	7,8	105,1		1,01					2,1	1,80

2.112 - Nátierka z čerstvého syra a Creme Fraiche s cicerom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cícer	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Syr čerstvý Creme Fraiche	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7	2,2	2,2		
Mrkva	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,7	0,56		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04	0,07	0,06		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	25	31	39	
Hmotnosť spolu:	20	25	31	39	

Technologický postup:

Cícer preberieme, namočíme, uvaríme do mäkka. Uvarený scedíme, necháme vychladnúť, pomelieme, pridáme očistenú, postrúhanú mrkvu, čerstvý syr Creme Fraiche, dochutíme prelisovaným cesnakom a dobre premiešame. Nátierku natierame na chlieb, alebo pečivo, a pred podávaním ozdobíme oblohou z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	42	176	1,54	0,00	3,1	21,8	126,0		0,40					0,0	0,90
B:	53	220	1,89	0,00	3,7	28,2	150,0		0,50					0,0	1,10
C:	61	256	2,32	0,00	4,4	35,2	183,0		0,70					0,0	1,30
D:	75	314	2,89	0,00	5,8	42,8	234,0		0,90					0,0	1,80

2.113 - Nátierka z čerstvého syra a Creme Fraiche s chrenom

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr čerstvý Creme Fraiche	kg	1,7	1,7	2,2	2,2	2,6	2,6	3,2	3,2		
Smotana 12%	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Chren čerstvý	kg	0,15	0,12	0,2	0,16	0,2	0,16	0,25	0,2		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Čerstvý syr Creme Fraiche vymiešame so smotanou, dochutíme očisteným, najjemno postrúhaným chrenom alebo očisteným prelisovaným cesnakom. Natierame na celozrnný chlieb alebo pečivo, a pred podávaním ozdobíme oblohou z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	51	215	1,20	0,00	5,3	0,7	0,0		0,00					1,5	0,00
B:	67	282	1,45	0,00	6,7	0,8	0,0		0,00					2,0	0,10
C:	81	340	1,73	0,00	8,0	1,1	0,0		0,00					2,1	0,10
D:	100	420	3,20	0,00	9,9	1,3	0,0		0,00					2,6	0,10