

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Boršč s mäsom	5.001
2	Boršč zeleninový	5.002
3	Polievka ruský boršč	5.003
4	Polievka brokolicová krémová	5.004
5	Polievka brokolicová	5.005
6	Polievka bryndzová	5.006
7	Polievka cesnaková so zemiakmi	5.007
8	Polievka cibuľová	5.008
9	Polievka cibuľová s tofu syrom	5.009
10	Polievka cibuľová so syrom a chlebom	5.010
11	Polievka cibuľová so zemiakmi	5.011
12	Polievka cícerová	5.012
13	Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi	5.013
14	Polievka fazuľová kyslá s mäsom a zemiakmi	5.014
15	Polievka fazuľová kyslá so zemiakmi	5.015
16	Polievka fazuľová mliečna	5.016
17	Polievka fazuľová s fliačkami	5.017
18	Polievka fazuľová s kyslou kapustou	5.018
19	Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou	5.019
20	Batátový krém	5.020
21	Polievka fazuľová so zeleninou	5.021
22	Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou	5.022
23	Polievka gazdovská kuracia	5.023
24	Polievka goralská *	5.024
25	Polievka gulášová	5.025
26	Polievka gulášová srbská	5.026
27	Polievka hovädzia	5.027
28	Polievka hovädzia s mäsom	5.028
29	Polievka hovädzia s mäsom, ryžou a hráškom	5.029
30	Polievka hrachová	5.030
31	Polievka hrachová s mäsom a so zeleninou	5.031
32	Polievka hrachová s párkom *	5.032
33	Polievka hrachová s pohánkou a zemiakmi	5.033
34	Polievka hrachová so zeleninou	5.034
35	Polievka hrachová so zeleninou a zemiakmi	5.035
36	Polievka hrášková so zeleninou	5.036
37	Polievka šampiňónová so zeleninou	5.037
38	Polievka hŕstková	5.038
39	Polievka hydinové ragú	5.039
40	Polievka írská	5.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Polievka kalerábová	5.041
42	Polievka kapustnica s klobásou a hubami *	5.042
43	Polievka slnečná	5.043
44	Polievka kapustová s paradajkovým pretlakom	5.044
45	Polievka Markina	5.045
46	Polievka karfiolová so sójovými knedličkami	5.046
47	Polievka karfiolová so syrovou lievankou	5.047
48	Polievka karfiolová so zeleninou	5.048
49	Polievka kelová	5.049
50	Polievka kelová s mäsom a zemiakmi	5.050
51	Polievka kelová s párkom *	5.051
52	Polievka krémová s mäsom a zeleninou	5.052
53	Polievka krupicová s vajcom	5.053
54	Polievka mrkvo-zázvorová s kokosovým mliekom	5.054
55	Polievka brokolicová so syrom	5.055
56	Cviklový krém	5.056
57	Polievka kyslá zemiaková s vajčkom	5.057
58	Polievka milánska	5.058
59	Polievka minestrone	5.059
60	Polievka cuketový krém s tekvicou a zemiakmi	5.060
61	Polievka mrkvová mliečna so strúhaným cestom	5.061
62	Polievka mrkvová	5.062
63	Polievka mrkvová so zemiakmi	5.063
64	Polievka babičky Karolíny	5.064
65	Polievka paradajková	5.065
66	Polievka paradajková so syrom a ovsenými vločkami	5.066
67	Polievka patizónová	5.067
68	Polievka petržlenová s opekanou žemľou	5.068
69	Polievka pórová s opekaným chlebom	5.069
70	Polievka pórová so zemiakmi a syrom	5.070
71	Polievka portugalská	5.071
72	Polievka fazuľová s koreňovou zeleninou	5.072
73	Polievka ragú	5.073
74	Polievka paradajková so strúhanou mrkvou a lievankou	5.074
75	Polievka rascová s vajcom	5.075
76	Polievka rascová s vajcom a opekaným pečivom	5.076
77	Polievka rassolník	5.077
78	Polievka rybacia s lečom a zemiakmi	5.078
79	Polievka rybacia so zeleninou a zemiakmi	5.079
80	Polievka mrvenicová s hubami/šampiňónmi	5.080

P.č.	Názov receptu	Číslo
81	Polievka sedliacka	5.081
82	Polievka sedliacka s mliekom	5.082
83	Polievka kuracia	5.083
84	Polievka slovenská šajtlava *	5.084
85	Polievka cesnaková krémová	5.085
86	Polievka srbská čorba	5.086
87	Polievka papriková s pečeným cesnakom	5.087
88	Polievka šalátová	5.088
89	Polievka šarišská ľušta *	5.089
90	Polievka šči	5.090
91	Polievka šošovicová s párkom *	5.091
92	Polievka šošovicová mliečna	5.092
93	Polievka šošovicová mliečna so zemiakmi	5.093
94	Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou	5.094
95	Polievka šošovicová s mäsom a zeleninou	5.095
96	Polievka šošovicová s mäsom a zemiakmi	5.096
97	Polievka šošovicová so zeleninou	5.097
98	Polievka šošovicová so zemiakmi	5.098
99	Polievka špenátová s mäsom a zeleninou - zelené šči	5.099
100	Polievka špenátová s opekanou žemľou	5.100
101	Polievka šutulica	5.101
102	Polievka tekvicová	5.102
103	Polievka z fazuľkových strukov	5.103
104	Polievka z fazuľkových strukov (česká kuchyňa)	5.104
105	Polievka z hlávkovej kapusty s mäsom a zemiakmi	5.105
106	Polievka z hlávkovej kapusty so zemiakmi	5.106
107	Polievka z kurčat'a a hovädzieho mäsa	5.107
108	Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zeleninou	5.108
109	Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zemiakmi	5.109
110	Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami	5.110
111	Polievka z kyslej kapusty so zemiakmi	5.111
112	Polievka z miešaných strukovín mliečna	5.112
113	Polievka z miešaných strukovín so zeleninou	5.113
114	Polievka špargľová	5.114
115	Polievka z mrazeného špenátu s vajcom	5.115
116	Polievka z nových zemiakov	5.116
117	Polievka z ovsených vločiek so zeleninou mliečna	5.117
118	Polievka z rybieho filé s opekaným pečivom	5.118
119	Polievka z vaječnej zápražky	5.119
120	Polievka zeleninová s droždím	5.120

P.č.	Názov receptu	Číslo
121	Polievka zeleninová s drožďovými haluškami	5.121
122	Polievka zeleninová	5.122
123	Polievka zeleninová s pečeňovými haluškami *	5.123
124	Polievka zeleninová so sójovými haluškami	5.124
125	Polievka zelerová	5.125
126	Polievka z tekvice hokkaidó	5.126
127	Polievka zemiaková	5.127
128	Polievka zemiaková s taveným syrom	5.128
129	Polievka cícerová s bylinkami	5.129
130	Polievka zemiaková so sterilizovanými šampiňónmi	5.130
131	Polievka zemiaková so syrom	5.131
132	Polievka zemiaková so zeleninou	5.132
133	Polievka zemiaková s kôprom	5.133
134	Polievka zemiaková so zelenými paprikami	5.134
135	Polievka zo zeleného hrášku	5.135
136	Polievka zo zeleného mrazeného hrášku	5.136
137	Polievka zo zeleného hrášku s mliekom	5.137
138	Polievka s karfiolom so zeleninou	5.138
139	Polievka hrachová krémová	5.139
140	Sicílska paradajková polievka	5.140
141	Polievka vajíčková so zeleninou	5.141
142	Vývar hovädzí *	5.142
143	Vývar zeleninový *	5.143
144	Vývar slepačí *	5.144
145	Vývar hubový *	5.145
146	Polievka benátska	5.146
147	Juhočeská kulajda	5.147
148	Polievka šošovicová s paradajkami *	5.148
149	Polievka hráškový krém	5.149
150	Tekvicový krém s feniklom a kôprom	5.150
151	Polievka babičkina	5.151
152	Polievka minestrone bez mäsa	5.152
153	Polievka rybacia letná	5.153
154	Polievka rybacia zimná	5.154
155	Polievka hovädzia - falošná	5.155
156	Polievka šampiňónová krémová	5.156
157	Polievka tekvicovo-mrkvová so zázvorom	5.157
158	Polievka cícerová so zeleninou a mäsom	5.158
159	Polievka brokolicovo-karfiolová	5.159
160	Polievka slovenská s lahôdkovým syrom tofu	5.160

<b>P.č.</b>	<b>Názov receptu</b>	<b>Číslo</b>
161	Paprikový krém	5.161
162	Polievka cesnaková so zemiakmi a údeným syrom tofu	5.162
163	Polievka zeleninová s tofu syrom	5.163
164	Polievka ragú so strukovinovou lievankou	5.164
165	Polievka drotárska	5.165
166	Zemiakovo-mrkvový krém	5.166
167	Polievka zemiaková s medvedím cesnakom	5.167
168	Polievka Mňam, mňam	5.168
169	Polievka gazpacho	5.169

# 5.001 - Boršč s mäsom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	20	20	22,5	22,5		
Bravčové plece b. k.	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,3	1,3		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1	1	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Cvikla	kg	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1	0,8		
Kapusta hlávková	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	208	234	
mäso :	10	12	12	16	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky, vložíme do hrnca, zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, očistenú, umytú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, kapustu a paradajkový pretlak (alebo drvené paradajky). Keď je kapusta mäkká, pridáme osobitne uvarenú cviklu, pokrájanú na rezance, smotanu rozšľahanú s múkou a všetko dobre povaríme. Nakoniec dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a povaríme ešte 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	60	250	4,13	0,00	2,7	6,2	42,1		0,70					13,9	1,30
B:	81	340	5,25	0,00	4,0	7,8	49,8		0,90					16,5	1,60
C:	88	367	5,44	0,00	4,3	8,5	55,5		1,00					18,2	1,70
D:	108	452	6,71	0,00	5,5	10,0	64,8		1,20					21,0	2,00

## 5.002 - Boršč zeleninový

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	20	20	20	20	22	22	24	24		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,8	1,8		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32		
Kapusta hlávková	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	2,2	1,76		
Kapusta kyslá	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cvikla	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		
Zemiaky	kg	3,5	2,45	4	2,8	4,5	3,15	4,5	3,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky a dusíme na oleji, poprášime červenou paprikou, zalejeme vodou, pridáme soľ, bobkový list, korenie celé a uvaríme. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na drobné kocky a uvaríme v slanej vode. Pred ich dovarením pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú hlávkovú kapustu a kyslú kapustu bez nálevu. Po uvarení pridáme mäkkú zeleninu, na rezance postrúhanú uvarenú cviklu, paradajkový pretlak (alebo drvené paradajky) a smotanu. Dochutíme citrónovou šťavou a cukrom. Varíme ešte 20 minút. Posekanú petržlenovú vňať podávame priamo pred konzumáciou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	305	1,29	0,00	3,3	8,5	44,4		0,60					11,9	1,70
B:	89	372	1,58	0,00	4,2	10,1	53,5		0,70					15,3	2,10
C:	111	464	1,84	0,00	5,6	12,0	61,5		0,80					17,8	2,50
D:	133	558	2,17	0,00	7,3	13,2	74,2		1,00					21,6	2,90

## 5.003 - Polievka ruský boršč

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	20	20	20	20	22	22	25	25		
Bravčové plece b. k.	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,3	1,3		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1	1	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Cvikla	kg	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1	0,8		
Kapusta hlávková	kg	1,3	1,05	1,8	1,45	2,3	1,85	2,8	2,25		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kapusta kyslá	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Zemiaky	kg	2	1,4	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	208	235
mäso :	10	12	12	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

### Technologický postup:

Umyté pokrúpané mäso zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, mletú červenú papriku, umytú, očistenú na rezance pokrúpanú koreňovú zeleninu, umytú pokrúpanú hlávkovú a kyslú kapustu bez nálevu a očistené, umyté na kocky pokrúpané zemiaky a paradajkový pretlak. Keď je kapusta mäkká, pridáme uvarenú pokrúpanú cviklu. Hladkú múku opražíme na sucho, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou, cukrom, smotanou a povaríme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	326	4,10	0,00	2,4	9,0	45,6		0,80					11,5	1,80
B:	98	412	5,12	0,00	3,5	10,5	53,2		1,00					13,4	2,10
C:	107	449	5,35	0,00	3,8	11,5	59,5		1,10					14,6	2,30
D:	130	543	6,57	0,00	4,8	13,5	69,4		1,30					17,0	2,70



## 5.004 - Polievka brokolicová krémová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	14	14	15	15	16	16		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Zemiaky	kg	4	2,8	4,5	3,15	5	3,5	6	4,2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	9	9		
Brokolica	kg	4	3,6	4,5	4,05	5	4,5	6	5,4		
Smotana 12%	kg	0,75	0,75	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistenú, umytú, brokolicu rozoberieme na ružičky, umyjeme a dáme variť do osolenej vody. Uvarenú vyberieme a prelisujeme. Múku na sucho opražíme, pridáme olej, mlieko, umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky, polievku zahustíme a dovaríme. Pridáme smotanu, dochutíme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	98	411	3,80	0,00	3,2	12,4	113,8		1,00					47,0	2,10
B:	109	454	4,35	0,00	3,4	13,9	132,4		1,20					52,7	2,30
C:	126	529	5,02	0,00	4,1	16,0	151,3		1,30					58,5	2,60
D:	159	665	6,24	0,00	5,4	19,6	187,5		1,60					70,0	3,10

## 5.005 - Polievka brokolicová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Brokolica	kg	5	4,5	6	5,4	7	6,3	8	7,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Do horúcej osolenej vody dáme variť očistenú, umytú, na ružice rozobratú brokolicu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme a pridáme do polievky. Nakoniec zjemníme maslom a varíme 20 minút. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	44	185	1,63	0,00	1,8	4,4	58,2		0,70					50,2	2,80
B:	58	241	1,94	0,00	2,6	4,9	66,2		0,80					61,0	3,20
C:	75	315	2,39	0,00	3,5	6,4	78,1		0,90					69,3	3,70
D:	84	352	2,46	0,00	4,0	7,7	89,0		1,00					76,1	4,20

## 5.006 - Polievka bryndzová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	15	15	15	15	16	16		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Pažítka	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,06		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Bryndza	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Zemiaky	kg	6	4,2	8	5,6	10	7	13	9,1		
Mlieko	l	4	4	5	5	7	7	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky varíme v slanej vode, keď sú zemiaky uvarené na polovicu, pridáme bryndzu, ktorú rozmiešame v 1/3 mlieka. Z hladkej múky a mlieka pripravíme zátrepku, ktorú vlejeme do polievky a varíme 20 min. Nakoniec polievku zjemníme maslom a varíme 20 minút. Umytú, posekanú pažítku vkladáme do hotovej polievky. Podávame so závärkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	384	3,60	0,00	3,0	11,8	104,1		0,70					6,9	1,40
B:	119	496	4,69	0,00	3,7	15,5	133,4		0,90					9,2	1,90
C:	150	627	6,11	0,00	4,6	19,7	173,0		1,10					11,5	2,30
D:	195	816	7,88	0,00	6,1	25,5	221,6		1,50					15,0	3,00

## 5.007 - Polievka cesnaková so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	4	2,8	4,5	3,15	6	4,2	8	5,6		
Cesnak	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,27		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do slanej vody, pridáme rascu a soľ. Polievku zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, pridáme červenú papriku spenenú na oleji. Polievku dochutíme prelisovaným cesnakom, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	56	235	0,86	0,00	2,4	7,2	17,7		0,30					4,4	1,00
B:	67	279	1,03	0,00	2,9	8,4	20,3		0,40					5,0	1,10
C:	88	370	1,33	0,00	4,0	11,1	23,7		0,50					6,6	1,50
D:	109	456	1,62	0,00	5,0	14,1	27,6		0,55					7,6	1,60

## 5.008 - Polievka cibuľová

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	16	16	17	17	18	18		
Mlieko	l	4	4	4	4	5	5	7	7		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,2	1,87	2,5	2,13		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,1	0,88	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,4	0,32	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,3	0,26	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Pažitka	kg	0,07	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, soľ a dusíme. Neskôr zalejeme horúcou vodou a uvaríme. Uvarenú cibuľu a zeleninu prepaširujeme, zahustíme zátrepkou z múky a mlieka, povaríme 20 minút. Umytú na drobno pokrájanú pažitku vkladáme do mís tesne pred podávaním.

Ako záväzok môžeme použiť opraženú na drobno opečenú zemľu, ktorú vkladáme osobitne do každej porcie.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	51	214	1,96	0,00	2,2	5,4	72,3		0,50					4,6	0,90
B:	60	251	2,10	0,00	2,7	6,3	76,6		0,50					5,2	1,10
C:	75	314	2,49	0,00	3,9	7,0	91,5		0,60					5,7	1,20
D:	100	419	3,38	0,00	5,2	9,3	119,0		0,70					6,2	1,40

## 5.009 - Polievka cibuľová s tofu syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Syr Tofu	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,77	1	0,85	1,1	0,95		
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Ovsené vločky	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,6	0,6		
Mrkva	kg	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88	1,2	0,96		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,6	0,48		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené zemiaky pokrájame na kocky, dáme variť do osolenej vody. Tofu pokrájame na kocky, ochutíme soľou, ochucovadlom, červenou mletou paprikou, drvenou rascou a na časti oleja opražíme. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu. Pridáme k zemiakom spolu s opraženými ovsenými vločkami. Uvaríme a podávame syrom tofu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	314	2,49	0,00	2,5	9,8	48,4		0,90					7,8	1,80
B:	102	425	3,27	0,00	3,8	12,5	61,3		1,20					10,4	2,20
C:	125	523	3,92	0,00	5,0	14,7	73,0		1,40					12,4	2,60
D:	154	645	4,96	0,00	6,0	18,6	88,8		1,70					15,4	3,10

## 5.010 - Polievka cibuľová so syrom a chlebom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	24	24		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	2	1,7	2,2	1,87	2,5	2,12	3	2,55		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Chlieb pšeničný biely	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, zalejeme vodou, osolíme. Zahustíme zápražkou, ktorú si pripravíme opražením múky nasucho, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Chlieb nakrájame na kocky, nasucho opečieme a spolu so strúhaným syrom a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou vkladáme do polievky pred podávaním do každej porcie osobitne.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	96	402	3,36	0,00	4,7	7,4	95,1		0,40					4,6	1,20
B:	103	430	3,53	0,00	5,3	7,7	110,5		0,50					6,5	1,40
C:	112	468	3,89	0,00	6,6	8,4	122,9		0,60					8,2	1,50
D:	133	557	4,43	0,00	7,9	10,2	137,8		0,70					10,4	1,90

## 5.011 - Polievka cibuľová so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	15	15	16	16	17	17	20	20		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	5	5		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,2	1,87	2,5	2,13		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	6,5	4,5	7	4,9		
Sof	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú a pokrújanú cibuľu, zalejeme vodou a varíme. Umyté, očistené a na kocky pokrújané zemiaky uvaríme v slanej vode, pridáme cibuľu a necháme prejsť varom. Múku na sucho opražíme, zalejeme mliekom, povaríme a polievku zahustíme. Do hotovej polievky pridáme maslo a varíme 20 minút. Umytú, na drobno pokrújanú pažítka alebo umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do mís s polievkou pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	344	2,12	0,00	2,9	11,1	58,7		0,60					6,7	1,50
B:	102	426	2,71	0,00	3,6	13,7	74,5		0,70					8,1	1,80
C:	121	505	3,18	0,00	4,7	15,3	88,4		0,80					8,7	2,00
D:	138	579	3,41	0,00	5,7	17,1	93,0		0,90					9,7	2,20



## 5.012 - Polievka cícerová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Cícer	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,4	0,34		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,07	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka, pridáme nové korenie. Na časti tuku speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu. Zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme očisteným, rozotreným cesnakom, soľou, ochucovadlom a povaríme 20 minút. Umytú, na drobno pokrúpanú petržlenovú vňať vkladáme do mís s polievkou pred podávaním. Môžeme podávať so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	3,35	0,00	2,2	10,9	30,1		1,20					1,2	1,90
B:	102	425	4,10	0,00	2,9	13,5	36,8		1,40					2,1	2,30
C:	124	517	4,97	0,00	3,6	16,3	44,3		1,70					2,7	2,80
D:	143	599	5,70	0,00	4,3	18,7	50,4		1,90					2,9	3,30

## 5.013 - Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Cícer	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,07	0,05	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý cícer preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Uvaríme do mäkka. Na časti tuku speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Pridáme umyté, očistené a pokrúpané zemiaky a uvaríme do mäkka. Spojíme s uvareným cícerom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	84	352	2,87	0,00	2,1	12,2	34,7		1,10					5,9	2,30
B:	107	447	3,64	0,00	2,7	15,3	42,1		1,40					7,3	2,90
C:	130	545	4,23	0,00	3,8	17,9	47,9		1,60					8,1	3,40
D:	161	672	5,12	0,00	5,0	21,6	57,4		1,90					9,7	4,00

# 5.014 - Polievka fazuľová kyslá s mäsom a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	15	15	15	15	18	18		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,5	1,75	3,5	2,45	4	2,8		
Fazuľa suchá	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27	1,7	1,44		
Ocot	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Mlieko	l	5	5	5	5	7	7	7	7		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	171	189	208	237	
mäso :	9	11	12	13	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

## Technologický postup:

Umytú, prebratú a namočenú fazuľu uvaríme, spolu s bobkovým listom a novým korením. Keď je fazuľa polomäkká pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Na oleji speníme očistenú na kocky nakrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky nakrájané mäso, a dusíme do mäkka. Všetko spolu zmiešame, krátko povaríme, zahustíme zápražkou, dolejeme mlieko, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, cukrom, octom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Umytý, posekaný kôpor dáme do mís tesne pred podávaním.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	167	699	8,44	0,00	5,6	19,0	94,9		1,70					4,1	3,70
B:	194	811	9,51	0,00	6,5	21,9	101,1		1,90					4,9	4,30
C:	243	1018	11,77	0,00	8,1	27,5	132,0		2,40					6,2	5,50
D:	281	1176	13,36	0,00	9,5	31,8	141,1		2,80					7,4	6,50

# 5.015 - Polievka fazuľová kyslá so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	14	14	15	15	16	16		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	9	9		
Fazuľa suchá	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,09		
Ocot	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Zemiaky	kg	2	1,4	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Umytú, prebratú a namočenú fazuľu uvaríme, spolu s bobkovým listom. Keď je fazuľa polomäkká pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Zahustíme zápražkou, dolejeme mlieko, dochutíme soľou, rozotreným cesnakom, cukrom, octom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Umytý posekaný kôpor vkladáme do mís pred podávaním.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	140	584	6,15	0,00	3,8	18,2	90,5		1,40					3,8	3,50
B:	161	673	7,00	0,00	4,5	20,3	106,2		1,50					3,9	3,90
C:	197	825	8,53	0,00	5,7	24,9	124,1		1,80					4,2	4,80
D:	242	1013	10,47	0,00	7,1	30,9	154,8		2,20					4,8	5,70

## 5.016 - Polievka fazuľová mliečna

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	9	9	10	10	11	11	12	12		
Fazuľa suchá	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	9	9	10	10	12	12	13	13		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,08	0,07		
Ocot	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Dolejeme vodou a dáme variť spolu s bobkovým listom. Múku rozmiešame s mliekom, vlejeme do uvarenej fazule. Povaríme. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, cukrom, octom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Kôpor umyjeme, posekáme a vkladáme do mís pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	427	5,24	0,00	2,3	13,7	85,6		1,00					1,6	2,60
B:	126	529	6,40	0,00	2,8	17,1	92,4		1,30					1,6	3,40
C:	160	668	8,22	0,00	3,6	21,2	122,0		1,70					1,9	4,30
D:	186	777	9,44	0,00	4,1	25,0	130,1		2,00					2,5	5,10

## 5.017 - Polievka fazuľová s fľačkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Fazuľa suchá	kg	1,1	1,1	1,2	1,2	1,4	1,4	2	2		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Cestoviny - fľačky	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu uvaríme, pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu opraženú na časti oleja. Paprikovú zápražku si pripravíme z nasucho opraženej múky, z druhej časti oleja, mletej červenej papriky, rozriedime vodou a povaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Do hotovej polievky pridáme osobitne uvarené fľačky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	93	390	3,44	0,00	2,7	12,5	33,4		0,90					4,1	2,50
B:	106	443	3,81	0,00	3,2	14,0	37,3		1,00					4,3	2,80
C:	130	543	4,51	0,00	4,3	16,6	42,5		1,10					4,6	3,20
D:	161	674	6,13	0,00	4,4	21,8	53,4		1,50					5,6	4,30

## 5.018 - Polievka fazuľová s kyslou kapustou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Fazuľa suchá	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,5	2,5	3	3		
Kapusta kyslá	kg	3	3	5	5	6	6	7	7		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,2	0,18	0,2	0,18		
Mlieko	l	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu uvaríme do mäkka, kyslú kapustu bez nálevu uvaríme osobitne. Uvarenú fazuľu a kapustu spolu zmiešame, pridáme zápražku, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky, rozriedime olejom, mliekom a smotanou. Dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	97	407	4,56	0,00	2,1	13,3	60,4		1,10					10,2	3,20
B:	123	514	5,63	0,00	2,8	16,6	78,9		1,40					16,7	4,10
C:	165	691	7,49	0,00	4,0	22,0	95,4		1,80					20,2	5,50
D:	197	824	8,85	0,00	5,1	25,4	113,5		2,20					23,5	6,50

## 5.019 - Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou

Kategória: polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Fazuľa suchá	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Bravčové plece b. k.	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	189	208	235
mäso :	10	11	12	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

### Technologický postup:

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu dáme variť. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, popražíme, zalejeme vodou, osolíme a dusíme. Pridáme umytú, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme. Spojíme s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou na sucho opraženou zriedenou vodou, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	109	456	6,19	0,00	3,7	11,2	36,5		1,40					3,0	3,10
B:	127	530	7,02	0,00	4,5	12,9	42,1		1,60					3,3	3,50
C:	148	619	7,82	0,00	5,7	14,3	47,7		1,70					4,1	3,90
D:	188	788	9,83	0,00	7,4	18,1	57,3		2,20					4,9	4,80



## 5.020 - Batátový krém

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	17	17	17	17	17	17	18	18		
Batáty	kg	6	4,2	9	6,3	12	8,4	15	10,5		
Tymian čerstvý	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Smotana 12%	l	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,6	0,51		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie čierne mleté	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistené na kocky nakrájané batáty mierne opražíme na cibuli, zalejeme vodou a uvaríme. Pridáme soľ a čerstvý tymián. Po uvarení tymián vyberieme, polievku rozmixujeme a pridáme smotanu na varenie. Dochutíme podľa potreby. Na ozdobenie môžeme použiť krutóny, alebo opečenú cibuľku.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	118	0,06	0,00	3,0	0,3	12,1		0,00					0,2	0,10
B:	47	197	0,09	0,00	5,0	0,5	13,9		0,10					0,2	0,16
C:	66	274	0,12	0,00	7,0	0,7	14,9		0,10					0,2	0,20
D:	83	348	0,12	0,00	9,0	0,7	15,9		0,10					0,2	0,20

## 5.021 - Polievka fazuľová so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Fazuľa suchá	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	0,9	0,72	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Zmiešame s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou opraženou na sucho, pridáme červenú mletú papriku rozriedime vodou, olejom, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Varíme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	347	3,79	0,00	1,8	11,3	35,8		1,00					3,1	3,00
B:	102	426	4,57	0,00	2,4	13,6	42,4		1,20					4,0	3,60
C:	120	504	5,12	0,00	3,5	15,2	46,5		1,40					4,1	3,90
D:	154	643	6,43	0,00	4,6	19,1	56,8		1,70					5,1	4,90

## 5.022 - Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hlivy čerstvé	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,2	1,76	2,5	2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,35	0,29	0,35	0,29	0,4	0,34		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cestovina	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Ochucovadlo	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg			0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, očistenú, umytú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, zalejeme horúcou vodou, osolíme a okoreníme. Pridáme očistené, umyté, posekané hlivy a varíme. Dochutíme ochucovadlom, varíme ešte 20 minút. Cestovinu uvaríme zvlášť v slanej vode a pridáme do polievky pred podávaním spolu s umytou a posekanou petržlenovou vňaťou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	48	199	1,33	0,00	1,8	6,5	13,6		0,30					4,2	0,80
B:	62	258	1,51	0,00	2,3	8,3	16,3		0,30					5,6	0,90
C:	77	321	1,87	0,00	2,9	10,3	19,4		0,40					6,4	1,00
D:	91	382	2,25	0,00	3,4	12,2	22,1		0,50					7,2	1,10

## 5.023 - Polievka gazdovská kuracia

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kurča	kg	2,8	2,8	3	3	3	3	3,5	3,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Maslo	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	0,1	0,07	0,1	0,07		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Ochucovadlo	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	171	187	207	235
mäso :	9	13	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Umyté kurča dáme variť do osolenej vody. Uvarené mäso vykostíme a nakrájame. Do vývaru dáme variť umyté, očistené zemiaky, pokrúpané na kocky a koreňovú zeleninu, ktorú predtým umyjeme, očistíme, postrúhame a zvlášť udusíme na masle. Necháme spolu všetko prevariť. Nakoniec pridáme pokrúpané kurča. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridávame pred konzumáciou. Do hotovej polievky ako závrku pridáme uvarenú ryžu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	367	6,26	0,00	1,9	10,6	29,7		0,90					8,3	1,50
B:	110	462	6,99	0,00	2,4	14,2	35,2		1,00					10,2	1,80
C:	131	548	7,34	0,00	2,8	17,7	40,2		1,20					12,1	2,20
D:	157	657	8,63	0,00	3,4	21,3	46,9		1,40					14,0	2,60

## 5.024 - Polievka goralská \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kapusta kyslá	kg	1,5	1,5	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8		
Fazuľa suchá	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,1	0,1								
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,35	0,35		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme a necháme napučať v studenej vode, v ktorej ju potom uvaríme. Osobitne uvaríme kyslú kapustu bez nálevu a umyté, očistené na drobno pokrúpané zemiaky. Keď je všetko mäkké spolu zmiešame. Očistenú, pokrúpanú cibuľu speníme na pokrúpanej údenej slanine, pridáme červenú mletú papriku, vlejeme do polievky, posolíme a zahustíme nasucho opraženou múkou.

Pridáme smotanu a varíme 20 minút.

Pre MŠ cibuľu speniť na oleji.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	1,89	0,00	2,5	7,8	32,8		0,50					7,2	1,70
B:	84	352	2,67	0,00	3,3	9,8	42,1		0,70					9,5	2,10
C:	102	425	3,32	0,00	4,0	11,8	48,6		0,80					11,3	2,60
D:	129	538	4,21	0,00	5,0	15,1	58,2		1,00					13,3	3,20

## 5.025 - Polievka gulášová

Kategória: Polievky

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	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cesnak	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,12	0,1	0,15	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	187	205	232
mäso :	12	13	15	18
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú papriku, soľ, rascu a dusíme. K poloudusenému mäsu pridáme umytú, očistenú, nahrubo nakrájanú koreňovú zeleninu a podlejeme vodou. Pridáme umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Na zvyšku oleja opražíme múku, ktorú rozriedime vodou a vlejeme do polievky. Nakoniec pridáme majorán a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	67	279	4,44	0,00	1,9	7,2	26,5		0,80					6,2	1,30
B:	83	349	5,06	0,00	2,4	9,3	31,7		1,00					8,1	1,70
C:	105	441	5,87	0,00	3,5	11,5	37,2		1,20					10,1	2,00
D:	131	548	7,07	0,00	4,6	14,0	43,4		1,40					12,0	2,40

## 5.026 - Polievka gulášová srbská

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Lečo	kg	2	2	2,25	2,25	2,5	2,5	2,75	2,75		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	7	4,9	8,5	5,95		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	187	205	232
mäso :	12	13	15	18
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú mletú papriku a soľ. Pred dodusením pridáme lečo bez nálevu (v letnom období môžeme nahradiť čerstvou zeleninovou paprikou a paradajkami) a podlejeme vodou. Pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky a spolu dovaríme. Z múky a oleja si pripravíme zápražku, ktorú vlejeme do polievky. Dochutíme rascou a majoránom. Varíme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	4,73	0,00	2,0	10,2	24,6		0,90					14,6	1,50
B:	97	407	5,33	0,00	2,6	12,2	28,6		1,10					16,8	1,80
C:	118	492	6,06	0,00	3,7	14,0	32,5		1,20					19,0	2,10
D:	147	614	7,33	0,00	4,8	17,2	37,9		1,50					21,8	2,50

## 5.027 - Polievka hovädzia

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hovädzie zadné b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1,3	1,04	1,5	1,2		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Kaleráb	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	154	158	176	196	
mäso :	36	42	44	54	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	200	220	250	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, dáme variť do slanej vody s očistenou celou cibuľou a korením. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú koreňovú zeleninu a uvaríme. Vývar scedíme, mäso vyberieme a pokrájame na porcie, ktoré podávame s rôznymi prílohami. Zeleninu pokrájame a vložíme do vývaru. Polievku nakoniec dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou pred konzumáciou. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	270	1,64	0,00	1,1	1,5	27,2		1,40					5,0	0,70
B:	76	319	3,60	0,00	1,3	1,9	31,7		1,60					5,8	0,80
C:	87	365	5,53	0,00	1,5	2,3	35,3		1,90					5,9	1,00
D:	101	424	7,58	0,00	1,7	3,0	44,0		2,20					8,9	1,30



## 5.028 - Polievka hovädzia s mäsom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,25	0,21	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2	1,8	1,44		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2	2	2,5	2,5		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	208	235
mäso :	11	12	12	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme a dáme variť do vody. Pridáme korenie, soľ, očistenú celú cibuľu a pomaly varíme. Keď je mäso polomäkké pridáme umytú, očistenú koreňovú zeleninu a varíme do zmäknutia. Potom mäso a zeleninu vyberieme, nakrájame na kocky. Polievku precedíme, pridáme pokrájané mäso, zeleninu a dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou pred konzumáciou vloženie do každej misy zvlášť.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	27	111	3,74	0,00	0,4	1,6	26,0		0,60					5,7	0,80
B:	29	122	4,14	0,00	0,4	1,7	28,7		0,70					5,7	0,80
C:	34	143	4,29	0,00	0,5	2,5	35,6		0,80					7,8	1,20
D:	44	185	5,41	0,00	0,6	3,4	44,6		1,00					10,1	1,60

## 5.029 - Polievka hovädzia s mäsom, ryžou a hráškom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,35	0,3	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	0,7	0,56		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64		
Ryža	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	208	235
mäso :	11	12	12	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku, umyté pod tečúcou vodou, vložíme variť do studenej. Pridáme očistenú celú cibuľu, korenie, soľ a varíme. Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame a dáme variť k polomäkkému mäsu. Ryžu preberieme, umyjeme a uvaríme. Mäkké mäso vyberieme, do vývaru dáme uvarenú ryžu, hrášok bez nálevu a dovaríme. Mäso pokrájame na drobné kúsky, môžeme i zomlieť a vložíme do polievky. Varíme ešte 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou pred konzumáciou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	178	4,18	0,00	0,4	5,0	25,7		0,70					5,4	0,80
B:	45	188	4,57	0,00	0,5	5,1	28,0		0,70					5,4	0,90
C:	54	228	5,36	0,00	0,5	6,3	34,2		0,90					7,2	1,10
D:	61	255	5,89	0,00	0,6	7,2	40,0		1,00					8,3	1,30

## 5.030 - Polievka hrachová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Zjmníme maslom. Varíme 20 minút. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	302	2,81	0,00	2,5	8,5	26,9		0,70					3,0	2,00
B:	92	385	3,63	0,00	3,1	11,1	31,4		0,90					3,7	2,50
C:	113	474	4,27	0,00	4,1	13,2	35,9		1,00					4,0	2,90
D:	138	578	5,12	0,00	5,2	15,9	41,7		1,20					4,7	3,50

## 5.031 - Polievka hrachová s mäsom a so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Hrach suchý	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Bravčové plece b. k.	kg	2	2	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne celé	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	188	206	235
mäso :	12	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

### Technologický postup:

Hrach umyjeme, preberieme, namočíme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrújanú cibuľu, pridáme v celku umyté, na kocky pokrújané bravčové mäso, mletú červenú papriku, soľ, zalejeme vodou, varíme do mäkka. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, postrúhame a varíme spolu s hrachom, pridáme k udusenému mäsu, zahustíme na sucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, povaríme dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	115	483	6,93	0,00	4,1	11,3	31,5		1,40					3,1	2,80
B:	132	552	7,54	0,00	4,6	13,3	36,2		1,50					3,8	3,20
C:	155	647	8,51	0,00	6,0	14,7	41,4		1,70					4,6	3,60
D:	188	785	10,04	0,00	7,4	18,1	47,5		2,00					4,7	4,30

## 5.032 - Polievka hrachová s párkom \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Hrach suchý	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Párky jemné	kg	1,5	1,42	2	1,9	2,3	2,19	2,5	2,38		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	171	189	207	235	
párky :	9	11	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme a dáme variť. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistené, umyté, pokrájané párky, červenú papriku a podusíme. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránkou, soľou a povaríme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	511	5,65	0,00	5,6	11,2	23,6		1,10					0,3	2,30
B:	152	634	6,95	0,00	7,4	13,0	28,0		1,30					0,4	2,70
C:	180	754	7,91	0,00	9,2	15,0	31,3		1,50					0,4	3,00
D:	206	862	8,76	0,00	10,8	17,0	35,6		1,60					0,5	3,30

## 5.033 - Polievka hrachová s pohánkou a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Pohánka	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	4,5	3,15		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s pohánkou do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrújanú cibuľu a pridáme červenú mletú papriku, umyté, očistené, na kocky pokrújané zemiaky. Zahustíme zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Spolu povaríme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	350	3,13	0,00	1,7	12,7	22,7		0,80					3,5	2,20
B:	108	451	4,03	0,00	2,3	16,2	27,3		0,90					4,1	2,80
C:	133	557	4,75	0,00	3,4	19,3	30,8		1,10					4,7	3,20
D:	164	688	5,74	0,00	4,4	23,3	36,2		1,30					5,3	3,80

## 5.034 - Polievka hrachová so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu. Dusíme do mäkka. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a soľou. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	65	273	2,81	0,00	1,7	8,6	27,1		0,70					3,1	2,00
B:	83	347	3,57	0,00	2,3	10,8	31,6		0,90					3,7	2,50
C:	103	429	4,15	0,00	3,3	12,5	35,7		1,00					4,1	2,90
D:	127	533	5,00	0,00	4,4	15,2	41,3		1,20					4,7	3,40

## 5.035 - Polievka hrachová so zeleninou a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,64		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,35	0,28		
Zeler	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,35	0,28		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	4,5	3,15		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu, očistenú, umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a varíme v slanej vode. Uvarené spojíme s hrachom a zeleninou zahustíme paprikovou zápražkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, rascou, majoránom a soľou. Spolu povaríme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	83	348	3,13	0,00	1,7	12,4	26,4		0,80					5,0	2,50
B:	104	436	3,95	0,00	2,3	15,3	31,4		1,00					5,8	3,00
C:	127	531	4,59	0,00	3,3	17,7	35,5		1,20					6,8	3,50
D:	156	651	5,51	0,00	4,4	21,2	42,1		1,40					7,8	4,20



## 5.036 - Polievka hrášková so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Hrášok mrazený	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,15	0,12	0,2	0,17	0,25	0,21	0,4	0,34		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Mrkva	kg	1,3	1,04	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Petržlen	kg	0,6	0,48	0,9	0,72	1,1	0,88	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72	1,25	1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú na kocky pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrúpanú koreňovú zeleninu, čierne celé korenie, podlejeme vodou a uvaríme do mäkka. Pridáme hrášok, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridávame pred konzumáciu. Podávame so záväzkou. Polievku môžeme aj rozmixovať na krém a podávať s opekanou žemľou (chlebom).

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	47	197	1,56	0,00	2,5	4,1	29,9		0,50					8,0	1,30
B:	59	245	1,97	0,00	3,0	5,2	36,8		0,60					10,5	1,60
C:	66	276	2,38	0,00	3,1	6,3	43,5		0,80					13,2	2,00
D:	88	369	2,87	0,00	4,5	7,8	53,7		1,00					16,6	2,50

## 5.037 - Polievka šampiňónová so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Šampiňóny	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,8	0,67	1	0,85		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na časti oleja opožime umytú, očistenú a pokrújanú zeleninu, podlejeme vodou, pridáme umyté, očistené a pokrújané šampiňóny, soľ, celé čierne korenie a uvaríme. Na zvyšnom oleji pripravíme zápražku, zalejeme ju vodou, pridáme uvarenú zeleninu. Varíme ešte 20 minút. Nakoniec pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať pre konzumáciu. Podávame so závärkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	61	254	1,82	0,00	1,8	8,1	28,8		0,90					3,0	2,40
B:	50	210	1,17	0,00	2,2	6,0	29,7		0,50					5,9	1,10
C:	63	262	1,29	0,00	3,2	6,5	35,8		0,60					8,0	1,40
D:	83	346	1,70	0,00	4,2	8,6	44,5		0,80					10,7	1,80

## 5.038 - Polievka hrstková

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Fazuľa suchá	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šošovica	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Hrach suchý	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Zemiaky	kg	5	3,5	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Olej	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Strukoviny preberieme, umyjeme vopred namočíme a dáme variť. Na oleji zapeníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú zeleninu, očistené, umyté na kocky nakrájané zemiaky osolíme, pridáme červenú papriku a uvaríme do mäkka. Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou a uvaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	110	462	3,84	0,00	2,3	16,8	35,8		1,30					8,4	3,30
B:	120	502	4,29	0,00	2,4	18,4	40,5		1,40					9,1	3,50
C:	151	632	5,26	0,00	3,5	22,4	47,2		1,70					10,5	4,30
D:	183	766	6,27	0,00	4,5	26,5	54,6		2,00					12,3	5,00

## 5.039 - Polievka hydinové ragú

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kurča	kg	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3	3,8	3,8		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Ryža	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	182	200	227
mäso :	15	18	20	23
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

### Technologický postup:

Umyté kurča uvaríme v slanej vode, vyberieme, pokrájame na kocky. Do vývaru pridáme umytú, očistenú zeleninu, prebratú, umytú ryžu, hrášok a uvaríme do mäkka. Nakoniec vložíme pokrájané mäso. Polievku zahustíme zápražkou, pripravenou z múky a mlieka. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Nakoniec pred podávaním pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	6,69	0,00	2,4	6,6	73,6		1,00					4,1	0,70
B:	96	401	8,15	0,00	3,0	8,5	90,6		1,30					5,4	0,80
C:	119	498	9,29	0,00	4,1	10,7	106,8		1,40					5,9	0,90
D:	144	604	10,82	0,00	5,2	12,9	124,6		1,70					7,6	1,10

# 5.040 - Polievka írska

Katégorieia: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Krúpy	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,7	0,56	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,6	0,51		
Zemiaky	kg	5	3,5	5,5	3,85	6	4,2	6,5	4,87		
Bravčové plece b. k.	kg	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3	3,5	3,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	165	182	201	230
mäso :	15	18	19	20
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>

## Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, osolíme a uvaríme. K polomäkkému mäsu pridáme umyté krúpy, umytú, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, umyté, na kocky pokrájané zemiaky, fazuľku (sterilizovanú bez nálevu, alebo mrazenú) a paradajkový pretlak. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji a vlejeme do polievky. Zahustíme smotanou, do ktorej pridáme hladkú múku. Povaríme, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	126	528	5,39	0,00	5,4	12,8	30,6		1,20					7,0	2,30
B:	146	611	6,34	0,00	6,5	14,2	34,5		1,40					7,6	2,50
C:	170	713	7,05	0,00	7,9	16,3	38,1		1,50					7,7	2,80
D:	196	821	7,71	0,00	9,2	19,1	44,7		1,80					10,0	3,20

## 5.041 - Polievka kalerábová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Kaleráb	kg	4	3,2	4	3,2	4,5	3,6	5	4		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,07	0,05	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytý očistený kaleráb pokrájame na hrubšie rezance (prípadne postrúhame), podusíme na časti oleja, osolíme, zalejeme vodou a povaríme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, červenú papriku, vodu, rozšľaháme, a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Nakoniec pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	37	154	0,77	0,00	2,4	2,7	32,9		0,50					7,9	0,90
B:	45	188	0,89	0,00	2,9	3,4	34,4		0,50					7,9	0,90
C:	57	239	1,04	0,00	3,9	4,0	39,0		0,60					9,2	1,00
D:	69	290	1,19	0,00	5,0	4,5	44,2		0,60					10,5	1,10

## 5.042 - Polievka kapustnica s klobásou a hubami \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Klobása	kg			2	1,9	2	1,9	2,5	2,38		
Huby sušené	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Párky jemné	kg	1,5	1,43								
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Kapusta kyslá	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie čierne celé	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	171	188	208	235	
mäso :	9	12	12	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme múku, popražíme. Rozriedime vodou, pridáme očistený, prelisovaný cesnak, soľ, rasca, kyslú kapustu bez nálevu a varíme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú klobásu (párky), pridáme paradajkový pretlak a huby, ktoré vopred namočíme. Spojíme s kapustou a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	76	320	2,56	0,00	5,5	3,9	28,1		0,50					8,8	0,80
B:	101	421	4,09	0,00	7,0	5,1	35,3		0,30					10,5	0,90
C:	112	469	4,29	0,00	8,0	5,4	39,3		0,30					12,1	1,10
D:	140	586	5,21	0,00	10,2	6,4	45,4		0,30					13,8	1,20

## 5.043 - Polievka slnečná

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kukurica sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Mrkva mrazená "sous vide minute"	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,9	0,75	1	0,85	1,2	1		
Škrob kukuričný	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,1		
Voda	l	16	16	18	18	20	20	22	22		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji. Pridáme očistenú, pokrájanú mrkvu a podusíme. Zalejeme vodou, pridáme kukuricu bez nálevu a povaríme. Polievku rozmixujeme, zahustíme škrobom rozmiešaným v smotane. Dochutíme korením, soľou, maslom a povaríme. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mís s polievkou pred podávaním. Môžeme podávať aj s opečeným chlebom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	3,20	0,00	2,3	7,6	12,4		0,50					10,1	0,40
B:	91	381	4,17	0,00	3,2	7,8	14,1		0,70					12,3	0,70
C:	106	444	5,06	0,00	3,9	9,1	15,9		1,10					14,4	1,00
D:	120	501	6,13	0,00	5,1	11,1	17,1		1,40					16,2	1,30



## 5.044 - Polievka kapustová s paradajkovým pretlakom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Kapusta hlávková	kg	4	3,2	5	3,5	4	3,2	7	4,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg					0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistenú, umytú a na rezance nakrájanú kapustu dáme variť do slanej vody, pridáme rascu, celé korenie. Keď kapusta zmäkne pridáme paradajkový pretlak. Na oleji opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu posypeme múkou, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom, dochutíme cukrom a ochucovadlom. Necháme povariť 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	54	226	0,95	0,00	2,5	6,4	31,2		0,40					8,4	1,10
B:	63	265	1,10	0,00	3,0	7,3	33,9		0,40					9,0	1,20
C:	78	328	1,28	0,00	4,0	8,6	37,1		0,50					9,8	1,30
D:	99	416	1,60	0,00	5,1	10,9	44,8		0,60					12,4	1,70

## 5.045 - Polievka Markina

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šošovica červená	kg	1,45	1,45	1,6	1,6	1,75	1,75	2	2		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,3	1,1		
Paradajky lúpané	kg	1,45	1,45	1,6	1,6	1,75	1,75	2	2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Olivový olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Bylinky	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na olivovom oleji speníme pokrúpanú cibuľu, pridáme lúpané paradajky a krátko podusíme. Vmiešame červenú mletú papriku, prebratú a umytú červenú šošovicu, krátko opečieme a podlejeme vodou. Dochutíme ochucovačom, varíme 20-25 minút. Po uvarení dochutíme bylinkami (tymián, oregano).

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	56	236	3,73	0,00	1,3	10,5	14,9		1,00					0,7	4,70
B:	60	252	4,14	0,00	1,9	11,8	17,2		1,10					0,8	5,10
C:	73	306	4,55	0,00	2,6	13,1	19,4		1,20					0,9	5,70
D:	90	376	5,18	0,00	3,2	15,1	22,1		1,30					1,0	6,50

## 5.046 - Polievka karfiolová so sójovými knedličkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Karfiol	kg	3,5	2,8	4,5	3,6	5,5	4,4	6,5	5,2		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,35	0,28	0,4	0,32		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,35	0,28	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,15	0,11		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Múka sójová	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Múka hrubá	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	8	0,4	10	0,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú zeleninu, podusíme, podlejeme vodou a varíme. Pridáme očistený, umytý na ružičky rozobratý karfiol, zahustíme na sucho opraženou zápražkou, pridáme červenú mletú papriku a spolu povaríme. Do polievky zavaríme sójové knedličky, ktoré sme pripravili z hrubej a sójovej múky, vajec, masla a mlieka. Varíme 20 minút. Polievku dochutíme soľou a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	289	2,92	0,00	3,0	5,2	36,8		0,40					15,0	1,20
B:	76	316	3,12	0,00	3,6	6,8	48,2		0,50					19,3	1,50
C:	84	350	3,34	0,00	4,2	7,3	54,2		0,60					23,9	1,80
D:	95	399	3,75	0,00	4,8	8,3	62,2		0,70					28,6	2,10

## 5.047 - Polievka karfiolová so syrovou lievankou

Kategória: polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Karfiol	kg	4,5	3,8	4,5	3,8	5,5	4,7	6,5	5,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Syrová lievanka:											
Mlieko	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	10	0,5	10	0,5		
Múka hrubá	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol rozoberieme na ružičky, ktoré vloíme do vriacej slanej vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, zjemníme maslom a pridáme do polievky, do ktorej zavaríme syrovú lievanku. Varíme 20 minút. Pred konzumáciou pridávame umytú posekanú petržlenovú vňať.

Syrová lievanka: Vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, nastrúhaný syr a múku. Pripravíme si redšie cesto, ktoré tenkým prúdom za stáleho miešania lejeme do vriacej polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	297	3,36	0,00	3,1	6,7	79,9		0,40					18,3	1,20
B:	79	332	3,55	0,00	3,6	7,5	83,4		0,40					18,3	1,20
C:	100	418	4,30	0,00	4,9	9,0	99,5		0,50					23,1	1,50
D:	112	468	4,66	0,00	5,3	10,4	106,1		0,60					26,7	1,70

## 5.048 - Polievka karfiolová so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Karfiol	kg	4,5	3,8	4,5	3,8	5,5	4,7	6,5	5,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a dáme variť. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame nadrobno alebo nastrúhame, podusíme na oleji a pridáme ku karfiolu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre pomiešame, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Tesne pred podávaním pridáme umytú posekanú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	44	185	1,21	0,00	2,5	3,7	32,4		0,40					20,0	1,40
B:	49	204	1,25	0,00	3,3	3,8	35,3		0,40					20,6	1,40
C:	58	244	1,56	0,00	3,9	4,7	42,6		0,50					25,6	1,80
D:	72	302	1,84	0,00	5,0	5,6	49,5		0,60					29,8	2,10

## 5.049 - Polievka kelová

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kel	kg	4	3,2	4	3,2	5	4	5	4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	3,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistený, umytý kel pokrájame, zalejeme vriacou vodou, pridáme soľ, rascu a varíme do polomäka. K polomäkkému kelu pridáme očistené, na kocky pokrúpané zemiaky a dovaríme. K uvarenému kelu pridáme paprikovú zápražku, dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom, zjemníme maslom a ešte varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	55	229	1,24	0,00	2,1	3,6	59,6		0,50					13,5	1,30
B:	73	307	1,32	0,00	3,1	4,1	62,8		0,50					15,2	1,40
C:	88	368	1,78	0,00	5,1	4,9	76,1		0,60					19,2	1,80
D:	103	432	1,78	0,00	5,1	5,7	79,9		0,60					21,2	1,80

## 5.050 - Polievka kelová s mäsom a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Kel	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	188	207	235
mäso :	12	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané mäso, soľ, rascu, červenú mletú papriku. Podusíme a zalejeme horúcou vodou. Uvaríme do polomäkka. Pridáme očistený, umytý, na rezance pokrúpaný kel a umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Polievku dochutíme prelisovaným cesnakom. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	68	285	4,89	0,00	2,0	6,7	50,9		0,90					9,6	1,70
B:	81	337	5,17	0,00	2,5	8,2	59,3		1,00					11,3	2,00
C:	98	412	5,78	0,00	3,6	9,5	67,5		1,20					13,0	2,30
D:	120	500	6,64	0,00	4,7	11,3	76,8		1,30					14,7	2,60

## 5.051 - Polievka kelová s párkom \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Kel	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42	0,6	0,51		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,09	0,08	0,1	0,09		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Párky jemné	kg	1,5	1,43	2	1,9	2,2	2,09	2,5	2,38		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	171	188	207	235	
párky :	9	12	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Očistený, umytý kel nakrájame, zalejeme vriacou vodou, pridáme soľ, rascu a varíme. Na oleji speníme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, do ktorej pridáme múku, mletú červenú papriku. Zápražku riedime vodou, rozšľaháme a pridáme ku kedu. Ochutíme prelisovaným cesnakom a varíme 20 minút. Párky uvaríme zvlášť vo vriacej vode a vkladáme pokrájané do polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	322	2,87	0,00	5,5	3,6	43,0		0,60					5,7	1,00
B:	101	423	3,74	0,00	7,3	4,6	51,8		0,80					6,9	1,10
C:	122	511	4,25	0,00	8,9	5,8	60,0		0,90					8,1	1,40
D:	146	610	4,90	0,00	10,7	6,9	69,0		1,00					9,2	1,60



## 5.052 - Polievka krémová s mäsom a zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	15	15	16	16	18	18		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34		
Mlieko	l	5	5	5	5	6	6	7	7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	188	207	235	
mäso :	12	12	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, vložíme do studenej vody, osolíme, pridáme očistenú cibuľu a rascu. Mäso varíme do mäkka. Pred dovarením pridáme umytú, očistenú a postrúhanú koreňovú zeleninu. Mäso vyberieme a zomelieme. Múku nasucho opražíme, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a vlejeme do polievky. Nakoniec pridáme mlieko, vložíme pomleté mäso, dochutíme maslom a varíme ešte 20 minút. Pred konzumáciou pridávame umytú posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	5,73	0,00	2,3	5,4	83,5		0,90					5,5	0,80
B:	74	308	5,80	0,00	2,8	5,9	86,1		0,90					5,6	0,90
C:	89	372	6,66	0,00	3,4	7,3	104,1		1,10					7,5	1,20
D:	102	428	7,70	0,00	3,6	8,9	121,0		1,20					8,0	1,40

## 5.053 - Polievka krupicová s vajcom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Mrkva	kg	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Krupica	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	12	0,6	12	0,6		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, postrúhame a udusíme na časti oleja. Osolíme, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou a varíme. Na druhej časti oleja opražíme krupicu, ktorú pridáme k zelenine. Nakoniec pridáme rozšľahané vajcia, krátko spolu povaríme, dochutíme soľou, zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Podávame s posekanou petržlenovou vňaťou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	52	218	1,37	0,00	3,0	4,6	30,4		0,40					5,5	0,80
B:	62	259	1,56	0,00	3,5	5,6	35,6		0,50					6,9	1,00
C:	78	328	1,87	0,00	4,6	6,8	41,4		0,60					7,8	1,20
D:	93	390	2,09	0,00	5,7	7,9	48,3		0,70					10,0	1,40

## 5.054 - Polievka mrkvovo-zázvorová s kokosovým mliekom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	5	4	6	4,8	7	5,6	8	6,4		
Zázvor čerstvý	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Mlieko kokosové	l	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Korenie čierne mleté	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cibuľa	kg	1	0,8	1,3	1	3	2,4	3	2,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Voda	l	18	18	18	18	20	20	22	22		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Nakrájanú a očistenú mrkvu a zázvor opražíme na cibuli, zalejeme vodou a ochutíme. Po uvarení rozmixujeme, pridáme kokosové mlieko, podľa potreby ešte dochutíme. Na ozdobenie možno použiť opražené mandľové lupienky, opraženú cibuľku alebo krutóny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	49	203	0,57	0,00	3,2	3,7	32,7		0,00					3,1	1,61
B:	72	302	0,72	0,00	5,3	4,6	38,8		0,00					3,8	2,00
C:	100	420	1,02	0,00	7,3	6,5	49,4		0,00					5,9	2,67
D:	122	511	1,12	0,00	9,4	7,2	55,0		0,00					6,3	2,97

## 5.055 - Polievka brokolicová so syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	22	22		
Brokolica	kg	4	3,6	5	4,5	6	5,4	7	6,3		
Pór	kg	0,7	0,56	0,85	0,68	1	0,8	1	0,8		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3	3		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1	1	1,5	1,5		
Zemiakový škrob	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Korenie biele mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Brokolicu očistíme, umyjeme a rozoberieme na ružičky. Pór očistíme, pokrájame, speníme na masle, pridáme brokolicu, osolíme a podusíme. Zalejeme vodou, okoreníme bielym korením a uvaríme. Keď je brokolica mäkká, polievku zahustíme mliekom a smotanou rozmiešanou so zemiakovým škrobom. Povaríme ešte 20 minút. Umytú posekanú petržlenovú vňať vkladáme na tanier spolu so strúhaným syrom. Polievku môžeme tiež rozmixovať a podávať aj s opraženou zemľou - krutónmi.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	4,69	0,00	4,7	3,6	179,1		0,70					28,8	1,20
B:	105	439	6,54	0,00	6,4	4,6	247,7		0,90					6,6	1,50
C:	115	483	7,01	0,00	6,9	5,5	265,7		1,10					43,6	1,70
D:	129	542	7,43	0,00	8,0	6,2	281,3		1,20					50,3	2,00

## 5.056 - Cviklový krém

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cvikla	kg	9,75	7,8	10,7	8,6	12	9,6	13,2	10,6		
Mrkva	kg	3,4	2,7	3,7	3	7,6	6	8,3	6,6		
Batáty	kg	2,25	1,8	2,5	2	2,75	2,2	3	2,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	1,4	1,12	1,75	1,4	2,2	1,76	2,75	2,2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Voda	l	7	7	8	8	9	9	10	10		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na cibuľovom základe (cibuľu sprudka opečieme, podlejeme vodou, tú necháme odpariť) . Cviklu, mrkvu a batáty zalejeme vodou, privedieme do varu. Rozmixujeme. Na záver pridáme nastrúhaný muškátový orech.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	378	1,61	0,00	4,1	10,1	44,2		0,00					10,4	3,19
B:	106	442	1,80	0,00	5,2	11,3	49,8		0,00					11,6	3,56
C:	133	556	2,28	0,00	6,2	14,5	67,8		0,00					14,6	4,96
D:	155	650	2,54	0,00	7,7	16,2	76,0		0,00					16,2	5,53

# 5.057 - Polievka kyslá zemiaková s vajčkom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	15	15	17	17	18	18		
Zemiaky	kg	5	3,5	6,5	4,55	8	5,6	9	6,3		
Mlieko	l	5	5	5	5	5	5	7	7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	9	0,45		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Ocot	l	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Umyté očistené na kocky pokrúpané zemiaky uvaríme v slanej vode, do ktorej pridáme cesnak. K uvareným zemiakom pridáme nasucho opraženú múku, zriedenú mliekom, smotanou a olejom. Zahustíme rozšľahanými vajcami, dochutíme octom a cukrom. Varíme 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	103	430	3,24	0,00	3,9	13,0	84,5		0,70					5,9	1,20
B:	127	532	3,76	0,00	4,9	16,0	91,7		0,80					7,5	1,60
C:	158	661	4,23	0,00	6,9	18,8	100,3		0,90					9,1	1,90
D:	199	832	5,39	0,00	9,1	22,8	132,3		1,10					10,4	2,20

## 5.058 - Polievka milánska

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paradajkový pretlak	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Cukor kryštálový	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	12	0,6		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Múka hrubá	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Múku nasucho opražíme, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme paradajkový pretlak, cukor, soľ a uvaríme. Z hrubej múky a vajec pripravíme riedke cesto, ktoré vlejeme do vriacej polievky. Polievku dochutíme smotanou a očisteným nasekaným kôprom. Varíme 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	292	1,51	0,00	3,4	8,0	29,0		0,40					7,0	0,50
B:	83	348	1,83	0,00	4,0	9,6	31,9		0,40					8,0	0,60
C:	107	447	2,20	0,00	5,5	11,7	36,7		0,50					9,1	0,70
D:	135	565	2,59	0,00	6,9	15,1	43,9		0,60					12,4	0,90

## 5.059 - Polievka minestrone

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	1	0,8	1,6	1,2	2	1,6	2	1,6		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,35		
Špenát	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Syr tvrdý	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	206	235
mäso :	11	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky a zalejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, očistenú na kocky nakrájanú cibuľu, soľ, fazuľku sterilizovanú, hrášok (bez nálevu, alebo mrazenú), očistenú umytú, pokrájanú hlávkovú kapustu, prelisovaný cesnak a paradajkový pretlak. Uvaríme. Špenát pridáme pred dovarením. Múku opražíme nasucho, rozriedime olejom, zalejeme vodou, povaríme a vlejeme do polievky. Varíme 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou. Strúhaný syr pridáme do hotovej polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	4,91	0,00	4,7	6,6	68,0		1,20					16,5	2,00
B:	110	459	5,92	0,00	5,3	8,3	89,0		1,50					19,9	2,60
C:	135	563	7,00	0,00	7,0	9,3	110,3		1,80					22,7	3,20
D:	166	693	8,37	0,00	8,6	11,7	139,0		2,20					29,1	4,00



## 5.060 - Polievka cuketový krém s tekvicou a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cuketa	kg	4	2,8	4,6	3,22	5,25	3,7	6	4,2		
Cibuľa	kg	1,5	1,29	1,92	1,65	2,4	2,06	3	2,4		
Tekvica	kg	4	2,8	4,6	3,22	5,25	3,7	6	4,2		
Zemiaky	kg	1	0,7	1,3	0,9	1,6	1,12	2	1,4		
Mlieko ryžové	l	0,7	0,7	1	1	1,4	1,4	2	2		
Olej repkový	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Soľ morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Vývar zeleninový	l	12,5	12,5	13,5	13,5	14,5	14,5	15,5	15,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájanú tekvicu, cuketu, zemiaky a po chvíli aj soľ a zeleninový vývar. Varíme do zmäknutia zemiakov, pridáme mlieko, chvíľu povaríme. Odstavíme, časť alebo celú polievku rozmixujeme. Polievku dochutíme soľou a 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:	36	149	1,03	0,00	0,9	5,1	20,6		0,00					9,4	1,59
B:	44	182	1,23	0,00	1,1	6,2	24,4		0,00					11,1	1,90
C:	53	223	1,45	0,00	1,4	7,5	28,8		0,00					13,1	2,26
D:	63	264	1,68	0,00	1,8	8,8	33,1		0,00					15,1	2,62

## 5.061 - Polievka mrkvová mliečna so strúhaným cestom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	6	6	8	8	8	8	10	10		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	2,8	2,24	3	2,4		
Múka hrubá	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Mlieko	l	12	12	12	12	14	14	15	15		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na časti masla opražíme umytú, očistenú postrúhanú mrkvu, podlejeme vodou a uvaríme. Pridáme mlieko, postrúhané cesto, ktoré pripravíme z múky, vajec a soli. Polievku dovaríme a nakoniec zjemníme zvyšnou časťou masla. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	103	432	5,36	0,00	3,6	11,9	159,6		0,80					1,8	0,80
B:	117	490	5,62	0,00	4,5	12,9	164,3		0,90					2,1	0,90
C:	139	583	6,63	0,00	5,4	15,5	190,4		1,00					2,4	1,10
D:	161	674	7,36	0,00	6,5	17,5	206,0		1,10					2,5	1,20

## 5.062 - Polievka mrkvová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,42		
Mrkva	kg	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6	5	4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, na malé kocky pokrúpanú, alebo postrúhanú mrkvu. Zalejeme vodou a privedieme do varu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme, povaríme a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Podávame so záväzkou. Umytú, posekanú petržlenovú vňať pridáme do mís pred podávaním. Polievku môžeme rozmixovať na krém a podávať s opekanou zemiľou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	40	167	0,54	0,00	2,4	3,5	26,8		0,50					2,9	1,10
B:	46	192	0,57	0,00	2,9	3,8	30,3		0,50					3,2	1,30
C:	59	245	0,69	0,00	3,9	4,5	34,8		0,60					4,2	1,50
D:	71	297	0,79	0,00	4,9	5,2	39,2		0,70					4,4	1,60

## 5.063 - Polievka mrkvová so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mrkva	kg	2,5	2	3	2,4	3,3	2,64	3,5	2,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka celozrnná	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zeler	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96	1,4	1,12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75	2,8	1,96		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme, a pokrájame na kocky a uvaríme. Mrkvu a zeler umyjeme, očistíme, postrúhame a udusíme na oleji do mäkka. Pridáme k uvareným zemiakom. Zahustíme zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky, ktorú rozriedime vodou. Dochutíme soľou a varíme 20 minút. Môžeme aj rozmixovať. Umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do mís pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	188	0,79	0,00	1,6	6,0	29,1		0,50					5,0	1,60
B:	55	229	0,93	0,00	2,1	7,0	34,5		0,60					5,6	1,90
C:	65	270	1,06	0,00	2,7	8,1	38,7		0,70					6,2	2,10
D:	76	319	1,27	0,00	3,2	9,4	44,4		0,80					7,4	2,40

## 5.064 - Polievka babičky Karolíny

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Zeler	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Zemiaky	kg	2,5	1,8	3,5	2,45	4,5	3,15	5	3,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Pažítka	kg	0,08	0,06	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Šunka dusená	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Zeler očistíme, umyjeme a postrúhame nahrubo. Zemiaky očistíme a pokrájame na kocky. Nastrúhaný zeler udusíme na oleji, pridáme pokrúpané zemiaky, zalejeme vodou, dochutíme soľou a varíme do mäkka. K mäkkej zelenine pridáme smotanu, rozmixujeme, dolejeme mliekom a varíme 20 minút. Rozmixovaná zelenina zahutí polievku na krémovú konzistenciu. Šunku nakrájame na rezance, opražíme na masle a vkladáme do polievky spolu s umytou, posekanou 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	3,50	0,00	4,4	6,7	68,3		0,50					5,7	1,30
B:	106	444	4,47	0,00	5,6	8,7	82,9		0,70					7,4	1,60
C:	132	554	5,41	0,00	7,1	10,7	96,2		0,80					9,1	2,00
D:	157	658	5,56	0,00	8,7	12,2	113,6		1,00					10,4	2,20

## 5.065 - Polievka paradajková

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paradajkový pretlak	kg	2,3	2,3	2,5	2,5	2,8	2,8	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cukor kryštálový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Do vriacej vody dáme bobkový list, očistenú cibuľu, nové korenie a paradajkový pretlak. Povaríme, pridáme cukor a soľ. Múku opražíme nasucho, rozriedime olejom, zalejeme vodou, povaríme. Podávame s varenou ryžou, cestovinou a pod.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	301	0,97	0,00	2,5	10,9	21,5		0,50					9,9	0,70
B:	80	336	1,06	0,00	3,0	11,6	24,1		0,50					10,4	0,80
C:	96	401	1,22	0,00	4,0	13,0	26,6		0,50					11,0	0,90
D:	113	474	1,43	0,00	5,1	14,7	30,9		0,60					12,7	1,10

# 5.066 - Polievka paradajková so syrom a ovsenými vločkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	1,6	1,6	1,8	1,8	2,3	2,3		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bobkový list	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Cukor kryštálový	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Ovsené vločky	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Do vriacej vody dáme variť bobkový list, nové korenie, očistenú cibuľu, paradajkový pretlak a soľ. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme, povaríme 20 minút a vlejeme do polievky. Dochutíme cukrom a soľou, nakoniec zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Pred dovarením zavaríme ovsené vločky. Podávame so 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:	76	319	2,14	0,00	3,4	8,9	67,3		0,40					6,1	0,60
B:	98	412	2,57	0,00	4,7	11,0	79,8		0,50					6,7	0,80
C:	121	508	3,11	0,00	6,0	12,9	93,3		0,60					8,3	1,10
D:	144	602	3,82	0,00	7,6	14,4	116,6		0,70					10,0	1,20

## 5.067 - Polievka patizónová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	14	14	15	15	15	15		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	10	10		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,35	0,29		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Patizóny	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	5	3,5		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistené, umyté a nastrúhané patizóny dáme variť do osolenej vody. Pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky. Polievku zahustíme zápražkou z nasucho opraženej múky, ktorú rozriedime mliekom. Dochutíme cukrom, octom, umytým posekaným kôprom a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	70	294	2,24	0,00	3,1	8,0	73,5		0,40					3,6	0,60
B:	83	347	2,66	0,00	3,3	10,3	88,0		0,50					4,2	0,70
C:	103	429	3,28	0,00	4,0	12,9	102,2		0,60					4,8	0,90
D:	140	584	4,60	0,00	5,4	16,6	140,3		0,80					5,6	1,10



## 5.068 - Polievka petržlenová s opekanou žemľou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Petržlen	kg	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6	4,5	3,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Žemle	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytý, očistený petržlen nastrúhame a podusíme na časti oleja. Hladkú múku opražíme nasucho, zalejeme vodou a rozšľaháme, vlejeme k udusenému petržlenu, rozriedime vodou a povaríme. Nakoniec zjemníme maslom a varíme 20 minút. Ako závarku podávame na kocky nakrájanú žemľu, ktorú opečieme v rúre. Zelenú petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do hotovej polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	60	252	1,38	0,00	2,7	7,0	33,8		0,60					20,1	1,50
B:	68	283	1,62	0,00	2,7	8,3	38,6		0,70					22,8	1,70
C:	82	343	1,81	0,00	3,8	9,3	43,1		0,70					25,4	1,90
D:	96	400	1,99	0,00	4,7	10,3	46,7		0,80					26,2	2,00

## 5.069 - Polievka pórová s opekaným chlebom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Pór	kg	4	3,2	5	4	6	4,8	6	4,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Chlieb rascový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Pór umyjeme, očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Zalejeme horúcou vodou, osolíme a varíme do polomäka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou a rozšľaháme. Povaríme a pridáme k udusenému póru. Spolu dovaríme, nakoniec zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Chlieb pokrájame na drobné kocky, nasucho opečieme v rúre a pridávame do každej porcie pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	242	1,41	0,00	2,5	6,7	42,9		1,20					9,2	1,20
B:	71	297	1,74	0,00	3,1	8,3	52,0		1,50					11,2	1,50
C:	90	378	2,12	0,00	4,1	10,3	61,0		1,80					13,2	1,80
D:	108	452	2,40	0,00	5,1	12,0	64,8		1,90					14,0	1,90

## 5.070 - Polievka pórová so zemiakmi a syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Pór	kg	2	1,6	3	2,4	3,5	2,75	4	3,2		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Syr tvrdý	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené, nadrobno nakrájané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Na časti oleja speníme očistený, umytý pokrúpaný pór, ktorý podlejeme vodou a dusíme. Udusený pór pridáme k uvareným zemiakom. Polievku zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme zvyšný olej, zalejeme vodou a premiešame. Nakoniec zjemníme maslom, pridáme ochucovadlo a varíme ešte 20 minút. Strúhaný syr vkladáme do hotovej polievky na každú porciu zvlášť. Pred podávaním pridáme umytý posekaný petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	302	2,38	0,00	3,5	7,2	77,3		1,20					9,6	1,70
B:	85	355	2,95	0,00	4,5	7,7	97,2		1,20					10,6	1,70
C:	112	467	3,78	0,00	6,1	10,2	119,4		1,40					11,6	2,00
D:	143	597	4,58	0,00	7,6	12,9	151,0		1,60					15,9	2,10

# 5.071 - Polievka portugalská

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,25	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32	0,5	0,4		
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5		
Krúpy	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Koreníe čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Do vody dáme variť očistenú cibuľu, umytú, očistenú a nastrúhanú zeleninu, celé čierne koreníe, osolíme a varíme do mäkka. Z múky a oleja, urobíme zápražku, pridáme paradajkový pretlak, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Do horúcej polievky pridáme krúpy, ktoré sme uvarili zvlášť. Nakoniec zjemníme smotanou a povaríme ešte 20 min.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	221	1,07	0,00	2,2	6,7	25,7		0,30					3,8	1,00
B:	76	317	1,46	0,00	3,2	9,6	30,8		0,50					5,2	1,30
C:	93	390	1,65	0,00	4,6	10,6	36,2		0,50					5,5	1,40
D:	112	467	1,94	0,00	5,6	12,5	41,3		0,60					6,8	1,70

## 5.072 - Polievka fazuľová s koreňovou zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cibuľa	kg	0,6	0,48	0,8	0,6	1	0,8	1,2	1		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,6	1	0,8	1,2	1		
Mrkva	kg	2,4	1,9	3	2,4	3,8	3	4,8	4		
Pór	kg	1,25	1	1,55	1,24	1,9	1,52	2,4	2		
Fazuľa	kg	2,05	2,05	2,6	2,6	3,2	3,2	3,8	3,8		
Citróny	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,3	0,3		
Majorán	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Soľ morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Petržlenová vňať	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,03	0,02	0,04	0,03		
Vývar zeleninový	l	15	15	17	17	18	18	19	19		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájaný zeler, mrkvu, pór a spolu opražíme. Osolíme, pridáme sušenú majoránku, po chvíli zalejeme zeleninovým vývarom a povaríme do zmäknutia zeleniny. Nakoniec pridáme uvarenú fazuľu a povaríme. Dochutíme citrónom, soľou a petržlenovou vňaťou. Časť polievky môžeme rozmixovať, získa krémovú konzistenciu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	16	67	0,52	0,00	0,1	2,6	22,0		0,00					4,3	1,20
B:	20	84	0,65	0,00	0,1	3,3	27,7		0,00					5,5	1,51
C:	25	106	0,82	0,00	0,1	4,2	34,8		0,00					6,8	1,91
D:	33	139	1,07	0,00	0,2	5,5	45,6		0,00					9,0	2,51

## 5.073 - Polievka ragú

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	14	14	16	16	17	17	20	20		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Karfiol	kg	1,2	1,02	1,25	1,07	1,3	1,1	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Mlieko	l	4	4	4	4	5	5	5	5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Vajcia	ks	6	0,12	6	0,12	8	0,16	10	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	207	235
mäso :	11	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky a dáme variť do slanej vody spolu s očistenou cibuľou a korením. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na kocky, pridáme k mäsu a povaríme. Neskôr pridáme hrášok bez nálevu a očistený, umytý na ružice rozobratý karfiol. Múku nasucho opražíme, zalejeme vývarom z mäsa a zeleniny, povaríme a pridáme do polievky. Polievku zjemníme v mlieku rozšľahanými žĺtkami a maslom. Dochutíme muškátovým orechom a varíme ešte 20 minút. Umytú a posekanú petržlenovú vňať vkladáme do hotovej polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	361	5,33	0,00	4,4	5,8	80,0		1,00					11,1	1,20
B:	93	391	5,74	0,00	4,7	6,4	83,8		1,10					11,4	1,30
C:	110	462	6,73	0,00	5,3	8,1	104,7		1,30					14,6	1,70
D:	125	525	7,54	0,00	5,9	9,5	113,7		1,50					17,4	2,00

# 5.074 - Polievka paradajková so strúhanou mrkvou a lievankou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mrkva	kg	1,5	1,2	1,6	1,28	1,8	1,44	2	1,6		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštalový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	14	0,7	16	0,8		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hrubá	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Do vriacej vody dáme bobkový list, očistenú na veľké kusy nakrájanú cibuľu, nové korenie, paradajkový pretlak, soľ, umytú, očistenú postrúhanú mrkvu a povaríme. Múku hladkú nasucho opražíme, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Pridáme do rozvarenej mrkvy, paradajkového pretlaku a povaríme. V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme hrubú múku, strúhaný syr a tenkým prúdom vlejeme do vriacej polievky. Dochutíme cukrom, nakoniec zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	104	434	3,32	0,00	3,4	12,7	79,9		0,60					6,2	1,10
B:	117	490	3,82	0,00	3,8	14,3	92,5		0,70					7,4	1,20
C:	143	597	4,90	0,00	4,5	17,3	119,1		0,80					8,6	1,40
D:	176	735	6,14	0,00	5,2	22,8	146,5		1,00					10,9	1,80

## 5.075 - Polievka rascová s vajcom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	16	0,8	20	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Pripravíme si vývar z rasce. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú a pokrájanú zeleninu, soľ, vývar z rasce, zalejeme vriacou vodou a krátko povaríme. Múku nasucho opražíme, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme a vlejeme do polievky. Zahustíme rozšľahanými vajcami a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	46	191	1,21	0,00	3,0	3,2	28,8		0,40					5,4	0,90
B:	53	221	1,36	0,00	3,6	3,3	31,7		0,40					5,5	0,90
C:	71	297	1,83	0,00	4,9	4,4	40,3		0,60					8,1	1,30
D:	88	370	2,28	0,00	6,1	5,4	49,1		0,80					10,0	1,60



## 5.076 - Polievka rascová s vajcom a opekaným pečivom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Rasca	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	16	0,8	20	1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Pečivo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji zapeníme očistenú, pokrújanú cibuľu, rascu, zalejeme vriacou vodou, osolíme a krátko povaríme. Múku nasucho opražíme, rozriedime vodou, dobre rozšľaháme, povaríme a vlejeme do polievky. Pred dokončením zavaríme rozšľahané vajcia a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Ako závrku podávame na kocky pokrújané v rúre opečené 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	217	1,26	0,00	3,3	4,2	18,0		0,20					1,4	0,30
B:	57	237	1,46	0,00	3,5	4,8	20,9		0,20					1,4	0,30
C:	70	294	1,87	0,00	4,3	5,9	24,8		0,30					2,1	0,30
D:	89	372	2,30	0,00	5,7	7,1	28,8		0,30					2,1	0,40

## 5.077 - Polievka rassolník

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,59	1	0,85		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Uhorky sterilizované	kg	0,6	0,54	0,7	0,63	0,8	0,72	0,9	0,81		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Zemiaky	kg	2	1,4	3	2,1	4	2,8	5	3,5		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		
Kôpor	kg	0,15	0,11	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	206	235
mäso :	11	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody, do ktorej pridáme cibuľu, bobkový list a celé korenie. Keď je mäso polomäkké, pridáme umytú, očistenú, na rezance nakrájanú zeleninu, umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky, na kocky nakrájané uhorky bez nálevu, zalejeme nálevom z uhoriek a varíme do zmäknutia zemiakov. Nakoniec pridáme rozšľahanú smotanu s múkou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Petržlenovú vňať a kôpor umyjeme, posekáme a pridáme do hotovej polievky pred výdajom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	379	3,87	0,00	5,1	6,7	38,5		0,90					9,2	1,40
B:	106	444	4,44	0,00	5,6	8,8	44,1		1,00					10,9	1,80
C:	133	555	5,12	0,00	7,0	11,1	55,4		1,30					14,3	2,30
D:	159	667	5,97	0,00	8,3	13,8	66,6		1,60					18,4	2,90

## 5.078 - Polievka rybacia s lečom a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Rybíe filé	kg	2,4	2	2,4	2	3	2,5	3,6	3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Lečo	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Zemiaky	kg	3	1,8	3,5	2,1	4	2,4	5	3		

Alergény: 4 - Ryby

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	190	208	235	
mäso :	10	10	12	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané rybíe filé, lečo, osolíme a krátko podusíme. Do horúcej vody dáme variť umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky. K uvareným zemiakom pridáme podusenú rybu s lečom bez nálevu, doplníme potrebným množstvom vody a varíme ešte 20 minút. Sterilizované lečo môžeme nahradiť čerstvou paprikou a paradajkami.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	47	196	2,42	0,00	1,6	5,1	19,8		0,30					11,8	0,80
B:	56	236	2,55	0,00	2,2	6,1	22,7		0,40					14,5	1,00
C:	72	302	3,12	0,00	3,2	7,1	25,5		0,50					17,2	1,10
D:	91	379	3,75	0,00	4,2	8,7	29,8		0,60					20,4	1,40

## 5.079 - Polievka rybacia so zeleninou a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Rybíe filé	kg	3	2,4	3,6	2,9	4	3,2	4,2	3,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Zemiaky	kg	3	2,1	3	2,1	4	2,8	5	3,5		

Alergény: 4 - Ryby, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	186	204	233	
mäso :	12	14	16	17	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme umytú očistenú pokrúpanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, soľ, rascu a dusíme. Zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, pridáme na kocky pokrúpané rybíe filé, umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky a sterilizovaný hrášok bez nálevu. Varíme ešte 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	60	252	3,98	0,00	1,6	6,6	28,6		0,50					8,0	1,50
B:	68	284	4,60	0,00	2,1	6,7	30,4		0,50					8,1	1,50
C:	88	370	5,27	0,00	3,2	8,7	36,8		0,70					10,9	2,00
D:	108	453	5,80	0,00	4,2	10,6	41,7		0,80					12,7	2,30

## 5.080 - Polievka mrvenicová s hubami/šampiňónmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	6	4,2	7	4,9	8	5,6	9	6,3		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Huby sušené	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,2	0,2								
Múka hrubá	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	8	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Korenie čierne mleté	kg					0,02	0,02	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Pridáme sušené alebo sterilizované huby bez nálevu a varíme do polomäkka. Cibuľu očistíme, pokrújame na kocky, speníme na oleji, poprášime múkou, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme k uvareným zemiakom. Pred dokončením pridáme mrvenicu pripravenú z hrubej múky a vajec. Varíme 20 minút. Dochutíme ochucovadlom, a mletým korením. Pred podávaním pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	306	1,75	0,00	1,4	12,4	23,3		0,60					7,8	1,60
B:	99	413	2,34	0,00	2,6	15,5	27,9		0,70					8,9	1,80
C:	119	498	2,72	0,00	3,7	17,6	32,7		0,80					10,0	2,10
D:	138	578	3,29	0,00	3,7	21,4	38,2		1,00					12,0	2,50

## 5.081 - Polievka sedliacka

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	2	1,4	3	2,1	3,5	2,45	3,5	2,45		
Cestovina	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, pokrújanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrújanú zeleninu, opražíme, pridáme červenú papriku, zalejeme vodou, osolíme, varíme. Pred dovarením pridáme umyté, očistené na kocky pokrújané zemiaky. Zjemníme maslom. Varíme 20 min. V slanej vode zvlášť uvaríme cestovinu a pridáme do polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	214	0,81	0,00	2,4	6,0	23,8		0,40					4,8	1,10
B:	65	273	1,02	0,00	3,0	7,9	28,1		0,50					6,5	1,40
C:	79	331	1,20	0,00	4,0	8,5	32,3		0,50					7,3	1,60
D:	93	388	1,30	0,00	5,0	9,9	36,2		0,60					8,0	1,70

## 5.082 - Polievka sedliacka s mliekom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	15	15	16	16	18	18		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Cestoviny - rezance	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji podusíme nastrúhanú koreňovú zeleninu, pridáme umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky, zalejeme vodou a uvaríme. Zahustíme múkou opraženou na sucho, ktorú rozriedime mliekom a dochutíme maslom a soľou. Nakoniec zavaríme rezance. Varíme 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do hotovej polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	303	2,34	0,00	2,5	9,4	70,8		0,60					7,0	1,20
B:	97	406	2,98	0,00	3,7	12,1	86,2		0,70					8,2	1,40
C:	122	509	3,63	0,00	4,9	14,9	101,6		0,80					9,1	1,70
D:	147	614	4,29	0,00	6,1	17,7	118,1		1,00					11,1	1,90

## 5.083 - Polievka kuracia

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kurča	kg	2,5	2,5	3	3	3	3	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,2	0,17	0,4	0,34		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,9	1,5	1,2	1,8	1,44		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,8	0,64	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56	0,9	0,72		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Karfiol	kg	0,9	0,75	0,9	0,75	1	0,85	1,1	0,94		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Kel	kg	0,2	0,16	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	185	205	233
mäso :	10	15	15	17
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Umyté kurča dáme variť do studenej slanej vody s očistenou celou cibuľou a celým čiernym korením. Pridáme umytú, očistenú zeleninu a dovaríme. Mäkkú zeleninu a mäso vyberieme, vykostíme, pokrájame na kúsky a vložíme späť do vývaru. Umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do hotovej polievky pred podávaním. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	36	150	4,94	0,00	0,9	1,6	28,1		0,60					5,7	0,70
B:	43	179	5,89	0,00	1,1	1,9	31,5		0,70					5,9	0,90
C:	47	198	6,04	0,00	1,1	2,6	38,4		0,80					8,1	1,20
D:	58	241	7,13	0,00	1,3	3,5	47,8		0,90					11,0	1,60



## 5.084 - Polievka slovenská šajtlava \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,6	0,48	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Kapusta hlávková	kg	2	1,6	2	1,6	2	1,6	2,5	2		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,6	0,6		
Slanina údená bez kože	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na rezance alebo postrúhame na hrubšom strúhadle a dáme variť do vriacej osolenej vody. Neskôršie pridáme umyté, očistené, na drobné kocky pokrájané zemiaky a očistenú, umytú na rezance pokrájanú alebo postrúhanú hlávkovú kapustu. Na oleji a slanine speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme hladkú múku, červenú papriku, popražíme, zalejeme vodou, vlejeme do polievky a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	48	201	0,96	0,00	1,6	6,7	29,2		0,40					7,0	1,40
B:	59	247	1,11	0,00	2,7	6,8	32,8		0,50					7,9	1,50
C:	73	306	1,24	0,00	3,7	7,9	35,0		0,50					8,5	1,60
D:	100	419	1,62	0,00	5,6	9,7	41,5		0,60					9,8	1,90

## 5.085 - Polievka cesnaková krémová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Zemiaky	kg	4	2,8	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,27		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, zalejeme vodou a osolíme. Pridáme očistené na kocky pokrúpané zemiaky uvaríme do mäčka. Múku rozmiešame v mlieku, pridáme k uvareným zemiakom, povaríme ešte 20 minút a rozmixujeme. Dochutíme maslom a podávame (môžeme podávať s krutónmi).

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	70	294	1,85	0,00	2,8	8,8	52,8		0,50					6,1	1,10
B:	96	403	2,59	0,00	3,5	12,8	68,9		0,70					9,1	1,60
C:	116	487	3,18	0,00	4,1	15,5	84,9		0,90					10,8	2,00
D:	141	589	3,79	0,00	5,3	18,2	101,5		1,00					12,5	2,30

## 5.086 - Polievka srbská čorba

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Paprika čerstvá farebná	kg	0,8	0,6	1	0,75	1,5	1,12	1,8	1,35		
Paradajky	kg	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Kaleráb	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	5	3,5		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	207	235
mäso :	11	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso a opražíme. Pridáme soľ, červenú mletú papriku, korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Neskôr pridáme umytú, očistenú, postrúhanú alebo pokrájanú zeleninu, umytú, očistenú, pokrájanú papriku a paradajky, očistené na kocky pokrájané zemiaky a uvaríme. Zahustíme múkou opraženou nasucho a zalejeme vodou. Varíme ešte 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	334	3,58	0,00	3,7	7,2	28,3		0,90					13,4	1,50
B:	96	403	4,11	0,00	4,5	8,8	33,1		1,00					17,3	1,80
C:	118	494	4,66	0,00	5,8	10,6	37,7		1,20					22,6	2,20
D:	144	602	5,40	0,00	7,2	13,0	42,7		1,40					26,0	2,60

## 5.087 - Polievka papriková s pečeným cesnakom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Paprika farebná	kg	7	5,25	8,7	6,5	10,8	8,1	13,5	10		
Zemiaky	kg	3	2,4	3,8	3	4,8	3,8	6	4,8		
Cesnak	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04		
Olej repkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Soľ morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Bazalka	kg	0,02	0,01	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Vývar zeleninový	l	15	15	16	16	17	17	18	18		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Nakrájanú papriku speníme na oleji, pridáme upečený cesnak a nakoniec mletú sladkú papriku a sušenú bazalku. Pridáme ošúpané a nakrájané zemiaky, premiešame a zalejeme zeleninovým vývarom. Varíme do zmäknutia zemiakov, polievku odstavíme, pomixujeme a dochutíme soľou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	33	139	0,55	0,00	1,1	5,0	4,6		0,20					3,7	0,77
B:	40	165	0,66	0,00	1,1	6,3	5,8		0,30					4,6	0,97
C:	50	207	0,84	0,00	1,3	8,0	7,4		0,40					5,9	1,23
D:	63	262	1,06	0,00	1,6	10,1	9,4		0,50					7,4	1,55

## 5.088 - Polievka šalátová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	6	6	6	6	7	7	8	8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šalát hlávkový	kg	4	3,6	5	4,5	5,5	4,95	6,2	5,58		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	12	12	14	14	15	15	17	17		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Smotana 12%	l	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kôpor	kg	0,08	0,05	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Z hladkej múky a oleja pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vodou, osolíme a necháme zovrieť. Pridáme očistený, umytý, natrhany hlávkový šalát, mlieko, smotanu, dochutíme cukrom, octom a varíme ešte 20 minút. Kôpor umyjeme, posekáme a pridáme do hotovej polievky tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	99	415	4,96	0,00	4,1	10,1	170,9		0,90					5,3	0,90
B:	126	527	5,98	0,00	5,3	12,9	202,5		1,10					6,5	1,20
C:	148	619	6,49	0,00	6,8	14,5	219,4		1,20					7,2	1,30
D:	177	739	7,41	0,00	8,5	16,9	249,7		1,40					8,1	1,50

## 5.089 - Polievka šarišská ľušta \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Zemiaky	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	3	2,4		
Kapusta kyslá	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Fazuľa suchá	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	2	2		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hrubá	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	1	1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Prebratú, umytú, namočenú fazuľu uvaríme do polomäka, pridáme paradajkový pretlak, kyslú kapustu bez nálevu a dovaríme. Na oleji pripravíme svetlú zápražku, ktorou zahustíme polievku. Do vriacej polievky zavaríme zemiakové halušky, ktoré pripravíme zo surových, umytých, očistených postrúhaných zemiakov a hrubej múky. Všetko spolu varíme. Pridáme opraženú údenú slaninu, dochutíme soľou, korením a prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	85	357	2,60	0,00	1,8	13,2	28,6		0,80					8,5	2,20
B:	125	524	3,88	0,00	3,7	17,9	37,2		1,10					11,4	3,00
C:	137	573	4,04	0,00	5,1	18,1	38,6		1,10					11,4	3,00
D:	223	934	6,71	0,00	6,8	27,9	54,8		2,00					18,7	5,30

## 5.090 - Polievka šči

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hovädzie pliecko b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4	4	4	4	4	4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32	0,5	0,4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	2,5	1,75	3	2,1	3	2,1		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	0,7	0,7	0,75	0,75	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	16	16
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	236	266

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na drobné kocky, zalejeme vodou a varíme v slanej vode s očistenou cibuľou a bobkovým listom. K polomäkkému mäsu pridáme nasekanú kyslú kapustu bez nálevu a ďalej varíme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, rozšľaháme s vodou a smotanou. Vlejeme do vriacej polievky a varíme ešte 20 minút. Umyté očistené a na drobné kocky pokrájané zemiaky osobitne uvaríme v slanej vode. Nakoniec ich pridáme do polievky. Povaríme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	88	368	4,46	0,00	4,3	7,1	46,2		1,10					15,9	1,60
B:	95	399	4,82	0,00	5,0	7,1	48,3		1,20					15,9	1,60
C:	118	493	5,87	0,00	6,5	8,2	52,0		1,40					16,4	1,70
D:	134	559	6,01	0,00	7,9	8,8	57,1		1,40					16,5	1,80

## 5.091 - Polievka šošovicová s párkom \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Šošovica	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8		
Párky jemné	kg	1,5	1,43	2	1,9	2	1,9	2,5	2,37		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
párky :	9	13	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	189	213	234	265

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a dáme variť do studenej vody spolu s očisteným cesnakom. K polomäkkej šošovici pridáme umytú, očistenú, nastrúhanú zeleninu. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme múku, opražíme, zalejeme studenou vodou, necháme prevrieť, pridáme do polievky a varíme. Na zvyšnej časti oleja opražíme umytú, očistenú a nastrúhanú zeleninu, podusíme a uvaríme. Pridáme do uvarenej šošovice. Párky pokrájame a pridáme do polievky. Zjemníme maslom, dochutíme majoránom a povaríme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	133	558	5,99	0,00	6,4	11,8	32,7		1,90					3,1	2,30
B:	170	713	7,81	0,00	8,2	14,8	39,8		2,50					3,8	3,00
C:	201	842	9,14	0,00	9,3	18,4	46,2		3,00					4,2	3,70
D:	239	1000	10,60	0,00	11,6	21,0	52,4		3,40					4,9	4,10



## 5.092 - Polievka šošovicová mliečna

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	12	12	13	13	14	14	15	15		
Šošovica	kg	1,8	1,8	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	10	10		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,12	0,1	0,12	0,1	0,12	0,1	0,15	0,13		
Ocot	l	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a necháme napučať. Dolejeme vodou, pridáme bobkový list, celé korenie a varíme do mäkka.

Zahustíme múkou opraženou nasucho, pridáme olej a rozriedime mliekom, povaríme. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, cukrom a octom. Necháme prejsť varom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	511	6,65	0,00	2,7	16,6	93,5		1,90					0,8	2,20
B:	150	629	8,03	0,00	3,4	20,3	110,4		2,40					0,9	2,80
C:	171	716	8,84	0,00	4,5	22,0	124,8		2,60					1,1	3,00
D:	215	901	11,09	0,00	5,9	27,2	154,8		3,30					1,3	3,80

## 5.093 - Polievka šošovicová mliečna so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	12	12	13	13	14	14	15	15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Šošovica	kg	1,8	1,8	2,2	2,2	2,4	2,4	3	3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Mlieko	l	7	7	8	8	9	9	10	10		
Cesnak	kg	0,12	0,1	0,12	0,1	0,12	0,1	0,15	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ocot	l	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme a necháme napučať. Dolejeme vodou, pridáme bobkový list, celé korenie a varíme do polomäčka. Pridáme umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky. Varíme do mäčka. Zahustíme svetlou zápražkou, rozriedime mliekom, povaríme, dochutíme soľou, cesnakom, cukrom a octom. Krátko povaríme.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	532	5,33	0,00	2,4	18,2	44,9		1,90					6,8	2,90
B:	162	677	6,79	0,00	2,9	23,2	48,1		2,40					8,1	3,60
C:	182	762	7,02	0,00	3,9	25,9	54,2		2,70					10,8	4,10
D:	234	979	9,29	0,00	5,4	30,1	62,9		3,20					12,9	4,90

# 5.094 - Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Šošovica	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	1	1	1	1	1	1		
Kapusta kyslá	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,1	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	9	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	189	212	233	265

## Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s bobkovým listom. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso a dusíme do mäčka. Udusené mäso spojíme so šošovicou a kyslou kapustou bez nálevu, ktorú uvaríme zvlášť. Zahustíme zápražkou z múky opraženej nasucho, zjemníme smotanou a spolu varíme 20 minút.

Dochutíme soľou a cukrom.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	98	410	4,79	0,00	4,6	8,6	34,3		1,20					5,2	1,40
B:	128	536	6,24	0,00	6,3	10,8	43,5		1,50					6,8	1,80
C:	152	638	7,18	0,00	7,6	12,9	49,3		1,80					8,5	2,30
D:	181	756	8,27	0,00	9,0	15,5	56,5		2,10					10,2	2,70

## 5.095 - Polievka šošovicová s mäsom a zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Šošovica	kg	1,8	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,08	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>189</b>	<b>212</b>	<b>233</b>	<b>265</b>	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody, prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrúpané mäso a dusíme do mäkka. Pridáme umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme, spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	121	506	7,38	0,00	3,9	12,6	35,1		2,20					3,2	2,70
B:	151	630	9,01	0,00	4,7	16,2	41,5		2,80					3,8	3,30
C:	168	703	9,75	0,00	6,0	17,0	43,1		2,90					3,8	3,40
D:	208	870	11,64	0,00	7,4	21,3	54,2		3,60					4,9	4,30

# 5.096 - Polievka šošovicová s mäsom a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Šošovica	kg	1,8	1,8	2,3	2,3	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	14	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	234	265	

## Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme do polomäčka. K šošovici pridáme umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky a spolu uvaríme. Na časti tuku speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrúpané mäso, podusíme, zalejeme vodou a uvaríme do mäčka. Spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky a časti oleja. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, majoránom a varíme ešte 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	136	568	7,61	0,00	3,9	16,0	30,7		2,30					3,6	2,90
B:	172	718	9,35	0,00	4,7	20,9	37,5		2,90					4,8	3,70
C:	198	828	10,27	0,00	6,0	23,5	41,9		3,20					5,9	4,10
D:	241	1009	12,21	0,00	7,4	28,6	50,2		3,80					7,1	5,00

## 5.097 - Polievka šošovicová so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Šošovica	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody, prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podlejeme vodou a podusíme. Zmiešame s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme rozotreným cesnakom, soľou a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	82	342	4,10	0,00	1,8	11,1	31,6		1,60					3,0	2,30
B:	100	417	4,92	0,00	2,3	13,2	36,7		1,90					3,6	2,80
C:	119	498	5,54	0,00	3,4	15,0	41,5		2,10					3,9	3,10
D:	151	633	6,92	0,00	4,5	18,8	49,5		2,60					4,6	3,80

## 5.098 - Polievka šošovicová so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Šošovica	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,35	0,29		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Zemiaky	kg	1,8	1,26	2	1,4	2,5	1,75	3	2,1		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme do polomäčka. Pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a spolu uvaríme. Cibuľu očistíme, nakrájame na kocky, opražíme na oleji, pridáme múku, mletú červenú papriku, rozriedime vodou a zahustíme polievku. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	86	358	4,58	0,00	1,8	11,6	24,7		1,70					0,4	2,20
B:	101	422	5,19	0,00	2,3	13,5	28,8		1,90					0,4	2,40
C:	119	497	5,73	0,00	3,3	14,9	31,9		2,10					0,5	2,70
D:	141	589	6,55	0,00	4,4	17,1	36,9		2,40					0,6	3,10

# 5.099 - Polievka špenátová s mäsom a zeleninou - zelené šči

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,2	0,17	0,25	0,21		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Špenát	kg	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	15	18	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>189</b>	<b>212</b>	<b>235</b>	<b>268</b>	

## Technologický postup:

Umyté hovädzie mäso pokrájame na kocky, udusíme na cibuli, pridáme umytú očistenú koreňovú zeleninu, špenát, bobkový list, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozmiešame a varíme ešte 20 minút. Uvarené vajcia natvrdo postrúhame, a vložíme pred podávaním do polievky.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	63	262	4,53	0,00	3,2	3,6	40,9		0,90					3,0	0,80
B:	81	339	5,78	0,00	4,4	4,1	47,3		1,00					3,8	0,90
C:	92	384	7,04	0,00	4,7	4,9	57,0		1,30					4,9	1,20
D:	130	546	11,20	0,00	8,9	5,3	68,2		1,70					5,9	1,20



## 5.100 - Polievka špenátová s opekanou žemľou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	12	12	13	13	14	14	16	16		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Špenát	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Žemle	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,09		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji opražíme múku, zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme. Mrazený špenát podlejeme vodou, osolíme, pridáme prelisovaný cesnak a privedieme do varu. Pridáme do povarenej zápražky, rozriedime mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Do hotovej polievky vložíme opekanú žemľu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	3,69	0,00	3,8	8,9	121,9		1,00					2,9	0,90
B:	105	439	4,48	0,00	4,7	10,7	148,5		1,30					3,8	1,20
C:	127	530	5,22	0,00	5,9	12,4	174,6		1,60					4,7	1,40
D:	154	646	6,16	0,00	7,3	15,1	202,2		1,90					5,6	1,70

## 5.101 - Polievka šutolica

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	15	15	17	17	18	18		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4,7	4,7	5,3	5,3	6	6		
Fazuľa suchá	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,45	0,45		
Mlieko	l	5	5	5	5	5	5	7	7		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytú, prebranú fazuľu necháme napučať, prilejeme vodu a dáme variť s bobkovým listom. Zvlášť uvaríme kyslú kapustu. Po uvarení kapustu s fazuľou zmiešame, zahustíme zápražkou z hladkej múky, mlieka a smotany. Ochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	83	346	4,00	0,00	2,7	9,5	102,0		0,80					13,5	2,10
B:	99	414	4,44	0,00	3,7	10,8	111,4		0,90					15,8	2,40
C:	117	489	5,00	0,00	4,5	12,5	118,2		1,10					17,8	2,80
D:	151	633	6,62	0,00	5,7	16,6	152,4		1,30					20,3	3,50

## 5.102 - Polievka tekvicová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	14	14	15	15	15	15		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	10	10		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,25	0,35	0,29		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Ocôt	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Tekvica	kg	5	3,25	6	3,9	7	4,55	8	5,5		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistenú umytú a postrúhanú tekvicu (alebo tekvicové pyré), osolíme, zalejeme vodou a uvaríme. Zahustíme nasucho opraženou múkou, dolejeme mliekom, zjemníme maslom, dochutíme octom, cukrom a varíme 20 minút. Umytý posekaný kôpor vkladáme do hotovej polievky tesne pred podávaním.

Ak použijeme tekvicové pyré, normujeme čistú hmotnosť.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	68	284	2,32	0,00	3,2	7,1	78,7		0,50					5,0	1,00
B:	80	333	2,75	0,00	3,3	9,0	93,7		0,60					5,9	1,20
C:	98	410	3,38	0,00	4,0	11,3	108,7		0,70					6,7	1,40
D:	135	565	4,73	0,00	5,4	15,9	148,4		0,90					8,0	1,70

## 5.103 - Polievka z fazuľkových strukov

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	15	15	16	16	18	18		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Fazuľka sterilizovaná	kg	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5		
Zemiaky	kg	5	3,5	5	3,5	6	4,2	7	4,9		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené a na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do slanej vody. Keď sú zemiaky polomäkké, pridáme fazuľkové struky (bez nálevu, alebo mrazené) a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú sme pripravili z nasucho opraženej múky pridaním oleja, mlieka a vody. Rozšľaháme, zjemníme maslom, dochutíme cukrom, octom a varíme 20 minút. Kôpor umyjeme, posekáme a vkladáme do hotovej polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	3,36	0,00	3,1	8,8	76,4		0,90					8,4	2,40
B:	111	465	4,07	0,00	3,8	10,8	94,3		1,10					9,6	2,90
C:	131	548	4,95	0,00	5,0	11,3	113,6		1,30					10,2	3,70
D:	154	646	5,67	0,00	6,2	13,6	129,5		1,50					11,2	4,20

## 5.104 - Polievka z fazuľkových strukov (česká kuchyňa)

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Fazuľka sterilizovaná	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Zemiaky	kg	3,5	3,5	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Mrkva	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Múka fazuľová	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,25	0,25	0,3	0,3	0,45	0,45		
Smotana 12%	l	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Ocot	l	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštalový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Z oleja a fazuľovej múky si pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vodou, pridáme očistené, na kocky pokrúpané zemiaky, očistenú, na rezance pokrúpanú mrkvu, fazuľku sterilizovanú bez nálevu (alebo mrazenú), rascu a soľ a necháme variť. Nakoniec pridáme smotanu, maslo, dochutíme soľou a octom. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	95	397	3,70	0,00	3,9	10,7	75,6		0,90					10,1	1,90
B:	116	485	4,10	0,00	4,3	12,6	84,6		1,10					11,2	2,40
C:	128	534	4,60	0,00	4,8	13,8	93,6		1,30					12,8	2,80
D:	145	607	5,20	0,00	5,2	15,7	106,7		1,50					14,9	3,40

## 5.105 - Polievka z hlávkovej kapusty s mäsom a zemiakmi

Kategória: polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kapusta hlávková biela	kg	3,5	2,8	3,8	3,04	4,5	3,6	5	4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,25	0,21	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	234	265

### Technologický postup:

Bravčové plecko umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme mäso, opražíme, zalejeme vodou, pridáme rascu, soľ a dusíme do mäkka. Hlávkovú kapustu očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance, zalejeme vodou a varíme do polomäkka. Pridáme umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky a dovaríme. Spojíme s uduseným mäsom, zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme ešte 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	320	3,60	0,00	3,7	6,4	32,0		0,70					7,2	1,40
B:	87	366	4,02	0,00	4,5	7,0	35,4		0,80					7,6	1,50
C:	101	423	4,37	0,00	5,8	7,3	36,8		0,90					7,6	1,50
D:	124	519	5,11	0,00	7,2	9,0	45,9		1,00					9,7	1,90

## 5.106 - Polievka z hlávkovej kapusty so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kapusta hlávková biela	kg	3,5	2,8	3,8	3,04	3,8	3,04	5	4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	5	4,2	5	4,2	6	5,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Hlávkovú kapustu očistíme, umyjeme pokrájame na rezance, pridáme rascu, soľ a varíme. Do polomäkkej kapusty pridáme umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky a uvaríme. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrúpanú cibuľu, pridáme múku, mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme do polievky. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	60	252	1,04	0,00	1,7	5,6	33,2		0,40					10,1	1,40
B:	67	282	1,16	0,00	2,2	6,1	36,5		0,40					12,6	1,40
C:	76	320	1,16	0,00	3,2	6,4	38,4		0,40					12,6	1,40
D:	96	401	1,53	0,00	4,2	7,6	46,8		0,50					14,7	1,90

## 5.107 - Polievka z kurčat'a a hovädzieho mäsa

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kurča	kg	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4		
Syr tvrdý	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Zemiaky	kg	1,5	1,05	1,7	1,19	2	1,4	2,5	1,75		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1,2	0,96	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	13	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>191</b>	<b>213</b>	<b>233</b>	<b>265</b>	

### Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, vložíme variť do studenej vody. Pridáme očistenú cibuľu a celé nové korenie. K polomäkkému mäsu vložíme umyté kurčatá, umytú, očistenú pokrúpanú zeleninu a na kocky pokrúpané zemiaky, osolíme a dovaríme. Uvarené mäso a kurčatá vyberieme, vykostíme, nakrájame na menšie kocky a spolu so sterilizovaným hráškom bez nálevu vrátime do vývaru. Varíme ešte 20 minút. Do hotovej polievky pridáme postrúhaný syr a umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do hotovej polievky tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	225	5,42	0,00	1,6	3,9	65,0		0,70					6,2	1,00
B:	60	253	6,24	0,00	1,7	4,4	68,3		0,80					7,0	1,10
C:	69	288	6,64	0,00	2,0	5,3	82,2		0,90					7,8	1,40
D:	84	351	8,00	0,00	2,4	6,5	97,4		1,10					9,2	1,70



## 5.108 - Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1,2	0,96	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Kapusta kyslá	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	234	265

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso a opražíme. Vložíme kyslú kapustu bez nálevu, červenú papriku, bobkový list, čierne korenie a podusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme umytú, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme k mäsu s kapustou, dolejeme potrebným množstvom vody, osolíme a uvaríme. Zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme múku a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	303	3,48	0,00	4,6	3,8	39,1		0,70					9,3	1,10
B:	88	368	4,02	0,00	5,6	4,8	49,1		0,80					13,2	1,50
C:	109	455	4,58	0,00	7,0	6,0	60,1		1,00					16,8	1,90
D:	133	557	5,35	0,00	8,6	7,6	71,5		1,20					20,7	2,30

## 5.109 - Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zemiakmi

Katgória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kapusta kyslá	kg	3	3	3	3	3,5	3,5	4,5	4,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,5	0,42		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Zemiaky	kg	3	2,1	3	2,1	3,1	2,17	3,1	2,17		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	233	265

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na kocky. Na tuku speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opražíme, zamiešame mletú papriku, zalejeme vodou, osolíme, pridáme rascu a dusíme do mäčka. Zvlášť vo vode uvaríme na rezance pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, umyté, očistené nadrobno pokrájané zemiaky a spojíme s mäsom. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, smotanou, rozšľaháme a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	89	373	3,79	0,00	4,6	7,4	39,2		0,80					13,1	1,50
B:	97	406	4,10	0,00	5,4	7,4	41,4		0,80					13,1	1,50
C:	115	481	4,55	0,00	6,8	8,2	47,1		0,90					14,9	1,60
D:	135	563	5,21	0,00	8,2	9,1	55,9		1,00					18,2	1,90

## 5.110 - Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4	4	4,5	4,5	5	5		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,5	0,42	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Vajcia	ks	4	0,2	5	0,25	5	0,25	6	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	9	12	12	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	189	212	232	265

### Technologický postup:

Posekanú kapustu uvaríme do polomäčka, pridáme rascu, soľ. Očistenú pokrúpanú časť cibule speníme na oleji, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku, pridáme časť mletej červenej papriky, zalejeme vodou a pridáme do kapusty bez nálevu. Dolejeme potrebné množstvo vody a varíme. Mäso pomelieme so zvyšnou časťou cibule, pridáme očistený cesnak, mletú papriku, soľ a vajcia. Zo vzniknutej hmoty formujeme malé guľky, ktoré varíme v polievke asi 30 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	64	267	3,32	0,00	4,0	3,3	36,5		0,60					13,1	1,00
B:	81	338	4,24	0,00	5,2	3,8	39,8		0,70					13,1	1,00
C:	94	395	4,43	0,00	6,3	4,6	45,2		0,80					14,9	1,20
D:	118	495	5,46	0,00	8,0	5,5	51,5		0,90					16,5	1,30

## 5.111 - Polievka z kyslej kapusty so zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kapusta kyslá	kg	3	3	3	3	3,5	3,5	4	4		
Zemiaky	kg	3	2,1	3	2,1	3,5	2,45	3,5	2,45		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené a na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do slanej vody s pridaním rasce a očistenej cibule. Kyslú kapustu bez nálevu pokrújame, zalejeme vodou, povaríme, pridáme uvarené zemiaky a zahustíme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, červenú mletú papriku, smotanu, zalejeme vodou, dochutíme cukrom a varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	65	274	1,25	0,00	2,4	9,0	36,5		0,40					13,1	1,50
B:	76	318	1,42	0,00	3,1	9,8	39,8		0,40					13,1	1,50
C:	92	384	1,59	0,00	4,3	10,8	45,5		0,50					15,3	1,80
D:	108	453	1,80	0,00	5,5	12,4	52,1		0,60					17,0	1,90

## 5.112 - Polievka z miešaných strukovín mliečna

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	15	15	15	15	15	15		
Mlieko	l	4	4	5	5	7	7	10	10		
Hrach suchý	kg	0,8	0,8	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4		
Šošovica	kg	0,8	0,8	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4		
Fazuľa suchá	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75	3	2,1		
Krúpy jačmenné	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,09		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,08	0,06	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Fazuľu a hrach preberieme, umyjeme, namočíme. Zalejeme vodou a varíme. K polomäkkým pridáme prebratú, umytú šošovicu a ďalej varíme. Keď sú strukoviny mäkké, pridáme umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky, umyté krúčky, očistenú, pokrúpanú, na oleji opraženú cibuľu a osolíme. Zahustíme múkou opraženou nasucho, zriedenou mliekom, dochutíme rozotreným cesnakom a varíme 20 min. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	132	552	6,64	0,00	2,4	18,9	76,0		1,70					3,4	3,40
B:	162	679	8,21	0,00	3,2	22,9	92,9		2,10					3,8	4,10
C:	225	940	11,41	0,00	4,6	31,2	125,9		2,90					5,0	5,70
D:	257	1075	12,66	0,00	6,1	34,5	164,0		3,10					6,0	5,90

## 5.113 - Polievka z miešaných strukovín so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Fazuľa suchá	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Šošovica	kg	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,35	0,29	0,4	0,34	0,5	0,42		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Strukoviny preberieme, umyjeme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú zeleninu, osolíme a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame a povaríme. Pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	65	274	2,92	0,00	1,7	8,5	28,7		0,90					2,9	2,10
B:	78	328	3,37	0,00	2,2	10,0	32,8		1,10					3,5	2,40
C:	96	400	3,80	0,00	3,3	11,3	37,0		1,20					3,8	2,70
D:	119	497	4,61	0,00	4,3	13,7	43,2		1,40					4,5	3,20

## 5.114 - Polievka špargľová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	12	12	14	14	15	15	18	18		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Špargľa	kg	3	2,4	3,6	2,88	4,8	3,84	5,4	4,42		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	5	3,5	6	4,2		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Ocot	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistenú, umytú špargľu uvaríme v slanej vode do polomäkka, scedíme, ošúpeme a pokrájame na menšie kúsky. Umyté, očistené a na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do slanej vody, pridáme špargľu a povaríme. Do uvarenej polievky pridáme zápražku, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky, pridaním oleja a mlieka. Zjemníme maslom, dochutíme cukrom, octom a varíme ešte 20 minút. Kôpor umyje posekáme a vložíme do misky tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	343	2,20	0,00	3,0	10,9	63,2		0,50					5,5	1,00
B:	102	428	2,72	0,00	3,7	13,8	78,5		0,60					6,7	1,30
C:	120	500	3,10	0,00	4,8	15,2	91,7		0,70					6,8	1,30
D:	142	595	3,63	0,00	6,0	17,5	108,0		0,80					8,4	1,50

## 5.115 - Polievka z mrazeného špenátu s vajcom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	14	14	15	15	15	15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,14	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	10	10		
Špenát	kg	2	2	3	3	4	4	4,5	4,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75	3	2,1		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Mrazený špenát dáme variť do slanej vody. Po prejdení varom, zahustíme s nasucho opraženou múkou, rozriedenou olejom a mliekom. Pridáme umyté, pokrúpané zemiaky a povaríme. Nakoniec do polievky pridáme osobitne uvarené, očistené a pretlačené vajcia, prelisovaný cesnak, zjemníme a maslom. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	77	321	3,11	0,00	3,6	7,5	99,4		0,80					4,2	0,90
B:	87	364	3,79	0,00	3,9	8,6	125,4		1,10					5,4	1,10
C:	106	442	4,59	0,00	4,7	10,5	152,3		1,40					6,6	1,40
D:	147	613	6,08	0,00	7,2	13,6	197,1		1,70					7,8	1,60



## 5.116 - Polievka z nových zemiakov

Katégória: polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky nové	kg	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6	5	4		
Mrkva	kg	0,8	0,64	1	0,8	1	0,8	1,3	1,04		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

myté, očistené na kocky pokrúpané nové zemiaky uvaríme s rascou v slanej vode do polomäčka. Na tuku dusíme umytú, očistenú, pokrúpanú koreňovú zeleninu, pridáme k zemiakom, uvaríme do mäčka. Zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime olejom a vodou. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Umytú, očistenú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do horúcej polievky tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	60	253	1,02	0,00	2,5	8,1	24,1		0,50					9,2	0,80
B:	67	281	1,20	0,00	2,7	9,4	28,1		0,60					10,6	0,90
C:	82	341	1,33	0,00	4,2	10,6	30,2		0,60					11,4	1,00
D:	92	384	1,63	0,00	4,3	12,6	37,8		0,70					14,7	1,30

## 5.117 - Polievka z ovsených vločiek so zeleninou mliečna

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	16	16	16	16	18	18		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, umytú, očistenú a postrúhanú zeleninu, zalejeme vodou, pridáme soľ, umyté ovsené vločky a uvaríme. Pred dovarením pridáme do polievky mlieko, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Umytú, očistenú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do horúcej polievky tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	66	275	2,24	0,00	3,3	6,4	71,3		0,60					4,2	0,90
B:	76	316	2,74	0,00	3,5	7,7	86,9		0,70					4,9	1,10
C:	94	392	3,23	0,00	4,7	9,0	101,3		0,80					5,2	1,20
D:	112	467	3,75	0,00	5,8	10,4	117,4		0,90					6,0	1,40

## 5.118 - Polievka z rybieho filé s opekaným pečivom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rybie filé	kg	2,4	1,9	3	2,4	3,6	2,88	4,2	3,36		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Pečivo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	14	17	20
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	214	237	270

### Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na kocky a opražíme na oleji. Z masla a múky pripravíme zápražku, ktorú zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme 20 min. Pridáme opražené filé, osolíme a spolu varíme asi 10 min. Dochutíme citrónovou šťavou. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať. Polievku podávame s pokrúpaným, v rúre opečenými pečivom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	227	2,56	0,00	2,5	5,1	19,6		0,20					2,5	0,40
B:	72	301	3,50	0,00	3,1	6,4	22,4		0,30					3,0	0,50
C:	76	316	3,85	0,00	4,9	7,5	26,4		0,30					3,5	0,50
D:	100	417	4,59	0,00	5,1	9,4	31,1		0,30					4,0	0,70

## 5.119 - Polievka z vaječnej zápražky

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,1	0,88	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6		
Kaleráb	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Droždzie	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	16	0,8	16	0,8	18	0,9	20	1		
Rasca celá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme múku, ktorú opražíme. Pridáme rozšľahané vajcia a miešame do zhutnutia. Zápražku rozmiešame s vodou, osolíme, pridáme soľ, rascu, opražené droždzie, umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, zjemníme maslom a uvaríme.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	248	1,96	0,00	3,3	5,1	27,1		0,40					3,6	0,80
B:	73	307	2,12	0,00	4,3	6,0	31,7		0,50					4,5	0,90
C:	80	333	2,28	0,00	4,9	6,2	34,1		0,50					4,6	1,00
D:	98	408	2,83	0,00	5,6	8,4	42,9		0,70					6,8	1,40

## 5.120 - Polievka zeleninová s droždím

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	15	15	16	16	18	18	21	21		
Mlieko	l	3	3	4	4	4	4	4	4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,35	0,29		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Mrkva	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44	2	1,6		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8	1	0,8		
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme droždie, opražíme, primiešame nasucho opraženú múku, zalejeme vodou, dobre rozmiešame, osolíme a varíme. Potom pridáme umytú, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, varíme do mäkka, prilejeme mlieko, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	222	1,85	0,00	2,9	4,6	61,9		0,50					6,1	0,90
B:	64	268	2,47	0,00	3,3	6,1	80,4		0,60					8,2	1,20
C:	75	315	2,65	0,00	4,4	7,0	87,0		0,70					10,3	1,50
D:	88	370	2,88	0,00	5,4	8,0	90,6		0,70					10,4	1,60

## 5.121 - Polievka zeleninová s drožd'ovými haluškami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Mrkva	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Petržlen	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,9	0,72	0,9	0,72	1	0,8	1,2	0,96		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Droždie	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Vajcia	ks	8	0,4	8	0,4	10	0,5	10	0,5		
Múka hrubá	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme umytú, očistenú na kocky pokrájanú zeleninu, osolíme, podusíme a zalejeme horúcou vodou. Pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a varíme ešte 20 minút. Do polievky zavaríme drožd'ové halušky.

Drožd'ové halušky: na oleji speníme čistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme droždie, opražíme, pokiaľ sa droždie neoddeluje od oleja.

Vychladnuté droždie pridáme spolu s hrubou múkou a strúhankou do rozšľahaných vaječ, mierne posolíme, pridáme maslo, vymiešame a halušky zavaríme do polievky.

Umytú, očistenú petržlenovú posekáme a vkladáme do mís tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	296	1,93	0,00	3,9	6,4	34,2		0,60					7,1	1,20
B:	78	327	2,04	0,00	4,4	6,9	40,1		0,60					8,6	1,50
C:	100	417	2,45	0,00	6,0	8,2	45,2		0,70					9,6	1,70
D:	112	470	2,69	0,00	7,1	8,7	51,2		0,80					11,1	1,80

## 5.122 - Polievka zeleninová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Mrkva	kg	1,6	1,28	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zeler	kg	0,8	0,64	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Petržlen	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,8	0,64	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu. Pridáme umytú, pokrúpanú alebo postrúhanú zeleninu, osolíme, krátko podusíme a zalejeme horúcou vodou. Pred dokončením pridáme hrášok bez nálevu. Varíme ešte 20 minút.

Závršku, (ovsené vločky, krúčky, ryžu, cestovinu, pohánku, cícer) pripravíme zvlášť, pridáme do polievky. Petržlenovú vňať očistíme, umyjeme a posekáme. Pridáme do mís tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	33	138	0,86	0,00	1,6	3,1	33,4		0,50					7,5	1,30
B:	39	165	0,93	0,00	2,1	3,5	37,6		0,60					8,8	1,50
C:	50	210	1,02	0,00	3,1	3,8	40,9		0,60					9,1	1,60
D:	62	259	1,15	0,00	4,1	4,3	47,0		0,70					11,3	1,80

## 5.123 - Polievka zeleninová s pečeňovými haluškami \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Kuracia pečeň	kg	1	0,09	1,2	1,08	1,3	1,17	1,5	1,35		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	10	0,5	10	0,5		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,2	0,17	0,25	0,21		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Krupica	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Umytú, očistenú zeleninu postrúhame, podusíme na oleji a zalejeme horúcou vodou, pridáme očistenú cibuľu, osolíme a uvaríme do mäkka. Nakoniec zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Podávame s pečeňovými haluškami.

Pečeňové halušky: Umytú pečeň odblaníme, pomelieme, pridáme vajcia, strúhanku, prelisovaný cesnak, soľ a pretláčame do polievky. Varíme 20 min.

Petržlenovú vňať očistíme, umyjeme a posekáme. Vkladáme do mís s polievkou pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	49	207	1,35	0,00	2,9	4,3	25,9		0,40					5,0	0,60
B:	65	274	3,34	0,00	3,3	5,1	33,5		1,10					5,5	0,90
C:	82	345	3,73	0,00	4,4	6,4	42,0		1,30					7,4	1,30
D:	97	405	4,31	0,00	5,0	7,9	51,5		1,50					9,3	1,60



# 5.124 - Polievka zeleninová so sójovými haluškami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25		
Mrkva	kg	1,4	1,12	1,6	1,28	1,8	1,44	2,2	1,76		
Zeler	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	0,9	0,72	1	0,8		
Petržlen	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	0,9	0,72	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Mlieko	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Múka sójová	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Múka hrubá	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Na oleji zapeníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrúpanú koreňovú zeleninu, kaleráb, zalejeme teplou vodou, posolíme a povaríme. Pred dovarením pridáme hrášok bez nálevu. A varíme 20 minút. Do polievky zavárame halušky.

Halušky: múku, sójovú múku, soľ, premiešame pridáme rozpustené maslo, vajčka, umytú, posekanú petržlenovú vňať a mlieko. Halušky pretlačíme cez sito a zavárame ich do polievky. Varíme 20 minút.

Umytú, posekanú petržlenovú vňať pridáme do polievky pred podávaním.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	57	239	1,93	0,00	3,2	4,7	38,7		0,50					8,3	1,10
B:	71	299	2,49	0,00	3,9	5,9	47,5		0,60					10,0	1,40
C:	83	349	2,93	0,00	4,7	6,7	53,0		0,70					10,3	1,50
D:	95	398	3,32	0,00	5,4	7,5	59,2		0,80					11,0	1,70

## 5.125 - Polievka zelerová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zeler	kg	2	1,6	2,5	2	2,8	2,24	3	2,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytý, očistený, postrúhaný zeler uvaríme v slanej vode. Zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime olejom, zalejeme vodou, rozšľaháme zjemníme maslom varíme 20 minút. Podávame so závärkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	34	142	0,42	0,00	2,4	2,5	23,4		0,10					1,3	0,60
B:	39	163	0,57	0,00	2,4	3,4	28,1		0,20					1,6	0,80
C:	44	186	0,60	0,00	2,9	3,6	31,3		0,20					1,8	0,80
D:	57	240	0,73	0,00	3,9	4,4	35,0		0,20					1,9	0,90

## 5.126 - Polievka z tekvice hokkaidó

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Tekvica hokkaido	kg	6	3,9	8	5,2	10	6,5	12	7,8		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	4,5	3,15	5	3,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,43		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1		
Mlieko	l	3	3	4	4	4	4	4,5	4,5		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bazalka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Tekvicové jadierka	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Tekvicu očistíme a nakrájame. Na oleji speníme očistenú, pokrújanú cibuľu, pridáme pokrújanú tekvicu, soľ, podusíme, zalejeme vodou a pridáme očistené na kocky pokrújané zemiaky. Rozvaríme a varíme 25 minút. Rozmixujeme, pridáme mlieko, ochutíme prelisovaným cesnakom, korením a smotanou. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Pridáme očistenú, posekanú, umytú bazalku. Podávame s opraženými semenkami alebo s krutónmi.

Ak na prípravu použijeme tekvicové pyré, normujeme čistú hmotnosť.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	73	304	2,18	0,00	3,7	7,3	59,1		0,50					4,6	0,70
B:	95	399	2,87	0,00	4,8	9,7	77,2		0,60					6,1	1,00
C:	110	459	3,16	0,00	5,8	10,8	82,5		0,70					6,8	1,10
D:	130	543	3,60	0,00	7,1	12,2	94,3		0,80					7,6	1,30

## 5.127 - Polievka zemiaková

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	6	4,2	9	6,3	12	8,4	15	10,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Rasca celá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky uvaríme s rascou v slanej vode do polomäkka. Nasucho opražíme múku, pridáme olej, červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a pridáme k napoly uvareným zemiakom. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Podávame so zárvarkou. Petržlenovú vňať očistíme, umyjeme, posekáme a vkladáme do mís s polievkou tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	296	1,13	0,00	2,4	10,2	21,3		0,50					7,7	1,50
B:	78	328	1,30	0,00	2,5	11,8	24,5		0,60					8,8	1,70
C:	98	409	1,51	0,00	3,5	16,0	31,0		0,70					11,9	2,00
D:	118	492	1,74	0,00	4,5	19,4	39,6		0,70					14,9	2,20

## 5.128 - Polievka zemiaková s taveným syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	11	11	12	12	13	13	15	15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	7	4,9	9	6,3		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	7	7	8	8	9	9	10	10		
Syr tavený	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Kôpor	kg	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené a pokrájané zemiaky uvaríme v slanej vode, pridáme syr, ktorý sme rozmiešali v časti mlieka. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme zvyškom mlieka, spojíme s polievkou a varíme ešte 20 minút. Podávame s čerstvým, umytým a posekaným kôprom, ktorý vkladáme do mís tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	106	442	4,79	0,00	4,5	11,0	156,3		0,60					5,1	1,00
B:	135	565	6,12	0,00	6,0	13,4	200,2		0,80					6,4	1,20
C:	156	654	6,60	0,00	7,2	16,3	214,5		0,90					8,4	1,50
D:	191	798	7,93	0,00	9,3	19,6	258,8		1,00					11,7	1,70

## 5.129 - Polievka cicerová s bylinkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Cícer	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cícer preberieme, namočíme, necháme napučať vo vode, uvaríme do mäkka. Pridáme prelisovaný cesnak, dochutíme soľou, ochucovadlom a rozmixujeme. Zjemníme smotanou a 20 minút povaríme. Podávame so sekanou pažítkou a krutónmi.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	134	559	6,43	0,00	4,0	17,8	55,5		1,90					1,4	3,60
B:	188	785	8,56	0,00	5,3	23,8	71,3		2,50					1,7	4,80
C:	215	899	9,71	0,00	6,3	26,9	82,8		2,90					2,1	5,40
D:	245	1024	10,89	0,00	7,5	30,1	95,3		3,20					2,6	6,00

# 5.130 - Polievka zemiaková so sterilizovanými šampiňónmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	12,5	12,5	14,5	14,5	15	15	17	17		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Mlieko	l	5,5	5,5	5,5	5,5	7	7	8	8		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Umyté, očistené zemiaky pokrájame na kocky, pridáme bobkový list, korenie a povaríme. Múku opražíme nasucho, rozriedime olejom, časťou mlieka a pridáme do uvarených zemiakov. Pridáme odkvapkané, pokrúpané šampiňóny bez nálevu, zvyšok mlieka, zjemníme maslom, dochutíme soľou, cukrom, octom a varíme ešte 20 minút. Pred podávaním pridáme očistenú, umytú, pokrúpanú petržlenovú vňať.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	399	2,97	0,00	3,3	12,8	84,6		0,70					7,2	1,30
B:	110	459	3,23	0,00	3,8	14,7	88,5		0,80					8,3	1,60
C:	135	563	3,94	0,00	5,0	17,3	109,1		1,00					9,5	1,90
D:	160	670	4,61	0,00	6,2	20,2	126,1		1,10					11,4	2,20

## 5.131 - Polievka zemiaková so syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na oleji speníme nadrobno očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme rascu, čierne korenie celé a pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, popražíme, zalejeme vodou, posolíme a udusíme do mäčka. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky, posolíme a uvaríme, spojíme s udusenou zeleninou. Múku opražíme nasucho, rozriedime podľa potreby vodou, povaríme, vlejeme do polievky, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať a posypeme postrúhaným syrom. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mís s polievkou pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	324	2,00	0,00	2,8	10,2	58,3		0,60					10,2	1,90
B:	100	417	2,21	0,00	4,3	12,0	61,8		0,70					11,3	2,20
C:	115	481	2,62	0,00	5,1	13,5	74,6		0,80					12,3	2,40
D:	139	582	3,32	0,00	5,9	16,7	93,5		1,10					15,6	3,00



## 5.132 - Polievka zemiaková so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	6	4,2	7	4,9		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Rasca celá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,09		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do horúcej slanej vody s prídáním rasce. Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrúpanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu a podusíme. Nakoniec pridáme k uvareným zemiakom udusenú zeleninu. Dochutíme očisteným rozotreným cesnakom, ochucovadlom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať. Polievku podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	267	1,00	0,00	2,4	8,6	28,3		0,60					9,3	1,70
B:	76	318	1,17	0,00	3,0	10,2	32,3		0,70					10,6	2,00
C:	82	342	1,21	0,00	3,5	10,4	35,3		0,70					11,2	2,10
D:	98	408	1,48	0,00	4,0	12,4	40,8		0,80					12,9	2,40

## 5.133 - Polievka zemiaková s kôprom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	13	13	15	15	17	17	20	20		
Zemiaky	kg	4	2,8	5	3,5	6	4,2	8	5,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Mlieko	l	5	5	5	5	5	5	5	5		
Kôpor	kg	0,25	0,19	0,25	0,19	0,3	0,21	0,4	0,3		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,35	0,35	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistené, umyté na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do horúcej osolenej vody. Uvarené zahustíme zápražkou z múky, mlieka a smotany. Zjemníme maslom, dochutíme umytým čerstvým posekaným kôprom, octom a varíme 20 minút. Čerstvý, umytý, posekaný kôpor pridávame do mís pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	335	2,66	0,00	2,9	10,2	84,5		0,50					7,2	1,00
B:	97	407	2,86	0,00	4,2	11,4	89,6		0,60					7,8	1,20
C:	122	511	3,09	0,00	6,3	13,5	97,2		0,60					8,6	1,30
D:	141	591	3,46	0,00	7,2	16,6	106,9		0,70					10,9	1,60

# 5.134 - Polievka zemiaková so zelenými paprikami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	19	19	22	22		
Smotana 12%	l	2	2	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paprika kalifornská farebná	kg	2	1,5	3	2,25	3	2,25	3	2,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, pokrújanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na rezančeky pokrújanú papriku, soľ a dusíme do mäkka. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrújame na kocky, uvaríme v slanej vode, pridáme podusenú papriku. Múku opražíme nasucho, pridáme smotanu, dobre rozšľaháme a vlejeme do polievky dochutíme cukrom, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	94	393	1,68	0,00	4,4	11,2	39,4		0,50					17,3	1,50
B:	103	431	1,89	0,00	4,4	13,0	43,4		0,60					24,3	1,90
C:	130	542	2,37	0,00	6,1	15,2	55,3		0,70					25,4	2,10
D:	141	588	2,58	0,00	6,1	17,5	59,2		0,80					26,5	2,40

## 5.135 - Polievka zo zeleného hrášku

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	3	3	3,5	3,5	3,8	3,8	4	4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Múku nasucho opražíme, pridáme olej, posypeme mletou červenou paprikou, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Prilejeme vodu, odvapkaný sterilizovaný hrášok bez nálevu, soľ a povaríme. Zjemníme maslom, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do polievky tesne pred výdajom. Polievku podávame so závärkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	50	210	1,75	0,00	2,5	4,8	23,0		0,40					4,4	0,80
B:	60	252	2,06	0,00	3,0	5,8	26,3		0,50					4,9	0,90
C:	73	305	2,25	0,00	4,0	6,4	28,9		0,50					5,3	1,00
D:	87	364	2,49	0,00	5,1	7,4	32,4		0,60					5,5	1,00

## 5.136 - Polievka zo zeleného mrazeného hrášku

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,4	0,4		
Hrášok mrazený	kg	2	2	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Voda	l	20	20	20	20	22	22	25	25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Hrášok dáme variť do teplej vody, pridáme soľ a ochucovadlo. Z hladkej múky a oleja urobíme zápražku, ktorú pridáme do polievky a krátko povaríme. Nakoniec zjemníme maslom a povaríme 20 min. Podávame so záväzkou. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a vkladáme do polievky pred výdajom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	201	1,61	0,00	2,5	4,6	20,8		0,30					4,2	0,60
B:	65	272	2,54	0,00	3,0	6,5	24,9		0,50					6,4	0,90
C:	88	370	3,69	0,00	3,6	9,5	30,8		0,70					9,4	1,30
D:	118	492	4,74	0,00	5,2	12,1	37,4		0,90					11,6	1,70

## 5.137 - Polievka zo zeleného hrášku s mliekom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	15	15	17	17	19	19	21	21		
Mlieko	l	3	3	3	3	3	3	4	4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Hrášok sterilizovaný	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4,5	4,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Hladkú múku nasucho opražíme, pridáme olej, premiešame, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Pridáme odkvapkaný hrášok, soľ a varíme ešte s pridaním mlieka a masla 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mis tesne pred podávaním. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	56	236	2,70	0,00	2,9	4,8	52,7		0,50					4,1	0,80
B:	68	283	2,70	0,00	3,4	6,2	58,4		0,50					4,6	0,80
C:	80	335	2,94	0,00	4,4	6,8	61,4		0,60					5,2	0,90
D:	104	435	3,38	0,00	5,6	9,3	79,6		0,60					6,8	0,90

## 5.138 - Polievka s karfiolom so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Karfiol	kg	4,75	3,8	4,75	3,8	5,88	4,7	6,88	5,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame nadrobno alebo nastrúhame, podusíme na oleji, zalejeme vodou a varíme. K polomäkkej zelenine pridáme karfiol. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme k zelenine, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mis s hotovou polievkou tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	44	185	1,21	0,00	2,5	3,7	32,4		0,40					20,0	1,40
B:	52	219	1,25	0,00	3,3	3,8	35,3		0,40					20,6	1,40
C:	65	274	1,56	0,00	4,2	4,7	42,6		0,50					25,6	1,80
D:	83	347	1,84	0,00	5,5	5,6	49,5		0,60					29,8	2,10

## 5.139 - Polievka hrachová krémová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	kg	18	18	20	20	22	22	25	25		
Hrach suchý	kg	2,2	2,2	2,3	2,3	2,5	2,5	2,8	2,8		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	10	10		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme a uvaríme do mäkka. Pridáme mlieko, zahustíme nasucho opraženou múkou a uvaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a soľou. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Podávame so závärkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	72	302	2,81	0,00	2,5	8,5	26,9		0,70					3,0	2,00
B:	92	385	3,63	0,00	3,1	11,1	31,4		0,90					3,7	2,50
C:	113	474	4,27	0,00	4,1	13,2	35,9		1,00					4,0	2,90
D:	138	578	5,12	0,00	5,2	15,9	41,7		1,20					4,7	3,50



## 5.140 - Sicílska paradajková polievka

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	kg	16	16	18	18	20	20	22	22		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ryby - Sumček africký	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,23		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8	1,3	1,04		
Fenikel čerstvý	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48	0,6	0,48		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,08	0,12	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paradajkový pretlak	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Olej olivový	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Citronová šťava	kg	0,3	0,08	0,4	0,1	0,5	0,12	0,5	0,12		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	188	207	235	
mäso :	10	12	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Cibuľu, zeler, mrkvu, fenikel očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a opražíme na oleji. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak a paradajkový pretlak. Zalejeme vodou a varíme na miernom ohni 30 minút. Rybie mäso umyjeme, pokrájame na menšie kúsky, osolíme, okoreníme a vložíme do pripravenej polievky. Povaríme 15-20 minút a pridáme citrónovú šťavu. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do mís s polievkou tesne pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	295	3,69	0,00	3,7	4,2	159,1		0,60					26,8	1,20
B:	82	345	4,44	0,00	4,4	5,1	201,5		0,18					34,2	1,50
C:	98	412	5,01	0,00	5,2	5,9	257,0		1,10					40,1	1,70
D:	115	481	6,00	0,00	6,3	6,7	292,0		1,30					46,1	1,90

## 5.141 - Polievka vajíčková so zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	18	18	20	20	22	22		
Vajcia	kg	10	0,5	12	0,6	16	0,8	20	1		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Kukuričný škrob	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Koreňová zelenina	kg	4,5	3,76	4,5	3,76	4,7	3,9	4,7	3,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Sójová omáčka	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Cibuľa	kg	0,2	0,16	0,375	0,3	0,47	0,38	0,59	0,47		

Alergény: 3 - Vajcia, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Na masle opečieme cibuľku, pridáme červenú papriku, premiešame a zalejeme vodou. Necháme zovrieť. Pridáme kukuričný škrob rozrobený v troške vody, zeleninu, korenie, sójovú omáčku a osolíme. Vovaríme kým nie je zelenina uvarená. V miske rozmiešame vajíčka, pomaly ich lejeme do polievky a jemne miešame jedným smerom. Polievku vypneme a miešame asi 5min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	18	75	0,72	0,00	1,6	0,3	15,2		0,00					0,2	0,04
B:	29	123	0,88	0,00	2,7	0,5	17,1		0,00					0,3	0,10
C:	42	176	1,17	0,00	3,9	0,6	20,1		0,00					0,4	0,12
D:	55	230	1,46	0,00	5,1	0,8	23,7		0,00					0,5	0,16

## 5.142 - Vývar hovädzí \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vývar hovädzí	kg							0,5	0,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Hovädzí vývar sa používa na zvýraznenie chuti rôznych druhov polievok, mäsových štiav a prívarkov. Do pokrmu sa pridáva 20 minút pred dokončením.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	15	63	0,30	0,00	1,3	0,5	0,0		0,01					0,0	0,01

## 5.143 - Vývar zeleninový \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vývar zeleninový	kg							0,5	0,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					
Hmotnosť spolu:					

### Technologický postup:

Vývarom zeleninovým zvýrazňujeme chuť rôznych polievok podľa krajových zvyklostí. Pridávame vždy do vriacej polievky 20 minút pred ukončením prípravy.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	14	57	0,30	0,00	0,9	0,8	0,0		0,04					0,8	0,10

## 5.144 - Vývar slepačí \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vývar slepačí	kg							0,5	0,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Slepačím vývarom zvýrazňujeme chuť rôznych polievok podľa krajových zvyklostí. Pridávame vždy do vriacej polievky 20 minút pred ukončením prípravy.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	10	42	0,40	0,00	0,9	0,0	0,0		0,00					0,0	0,00

## 5.145 - Vývar hubový \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vývar hubový	kg							0,5	0,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Hubovým vývarom zvýrazňujeme chuť rôznych polievok podľa krajových zvyklostí. Pridávame vždy do vriacej polievky 20 minút pred ukončením prípravy.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	10	43	0,69	0,00	0,3	0,8	0,0		0,03					0,1	0,10

## 5.148 - Polievka šošovicová s paradajkami \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šošovica	kg	1,2	0,2	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,5	1,5	1,8	1,8		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Cibuľa	kg	0,5	0,35	0,75	0,65	1	0,85	1,2	1,02		
Zelenina koreňová	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,001	0,001	0,001	0,001	0,01	0,01		
Tymian	kg			0,001	0,001	0,001	0,001	0,002	0,002		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1								

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, zalejeme vodou, pridáme tymian, bobkový list a uvaríme do mäkka. Slaninu pokrájame na kocky, opečieme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, opražíme, pridáme časť očisteného cesnaku, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu a dusíme asi 5 minút. K mäkkej zelenine pridáme očistené, pokrájané paradajky, podlejeme vodou a varíme 15 minút. Uvarenú zmes zeleniny a paradajok pridáme k mäkkej šošovici. Dochutíme soľou a prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 20 minút.

V MŠ pripravujeme polievku na oleji (dusenie 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:	79	329	3,00	0,00	1,9	9,1	31,9		1,30					4,9	1,90
B:	105	438	4,10	0,00	2,4	10,8	36,7		1,60					6,2	2,30
C:	125	525	5,10	0,00	2,6	11,3	40,3		1,80					7,2	2,70
D:	151	630	6,10	0,00	3,2	13,5	45,5		2,30					9,1	3,10

## 5.149 - Polievka hráškový krém

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Hrášok	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Pór	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Citronová šťava	l	0,3	0,12	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,24		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hrachová	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Pečivo	kg	0,65	0,65	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Pór, cibuľu očistíme, nakrájame, vložíme do hrnca spolu s olejom. Prikryjeme a za občasného miešania udusíme do mäkka. Zalejeme vodou, osolíme, pridáme citrónovú šťavu, smotanu rozmiešanú s hrachovou múkou a varíme 10 minút. Pridáme hrášok, povaríme a rozmixujeme dohladka. Dochutíme ochucovadlom a cukrom. Ak pridáme 100% citrónovú šťavu, normujeme čistú hmotnosť.

Podávame s pečivom, ktoré pokrájame na kocky a opražíme na masle.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	66	275	2,90	0,00	2,5	7,6	50,9		0,40					5,1	0,70
B:	80	335	3,30	0,00	3,0	9,8	56,4		0,50					5,6	0,80
C:	93	390	3,80	0,00	3,6	10,8	61,8		0,60					6,2	0,90
D:	112	468	4,30	0,00	4,1	12,2	70,6		0,70					7,0	1,10



## 5.150 - Tekvicový krém s feniklom a kôprom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tekvica maslová	kg	11,5	8	14,3	10	14,3	10	17,5	14		
Fenikel	kg	3,75	3	3,75	3	3,75	3	3,75	3		
Kôpor	kg	0,25	0,2	0,3	0,22	0,4	0,3	0,5	0,38		
Cibuľa	kg	2,3	2	2,9	2,5	2,9	2,5	3,2	2,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,13		
Voda	l	10	10	12	12	15	15	17	17		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Spravíme cibuľový základ. Cibuľu prudko opečieme a podleje vodou, ktorú necháme odpariť. Vložíme tekvicu, fenikel, soľ, vegetu, červenú papriku, dolejeme vodou a varíme do mäkka. Na záver rozmixujeme dohladka a posypeme 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:	63	263	1,56	0,00	0,1	12,7	17,5		0,00					4,8	2,15
B:	76	316	1,84	0,00	0,1	15,4	20,9		0,00					5,3	2,42
C:	76	318	1,86	0,00	0,1	15,5	24,2		0,00					6,7	2,46
D:	97	404	2,30	0,00	0,1	20,0	27,7		0,00					8,5	2,71

## 5.151 - Polievka babičkina

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Fazuľa červená	kg	0,8	0,8	1	1	1,25	1,25	1,4	1,4		
Fazuľa biela	kg	0,7	0,7	1	1	1,25	1,25	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka fazuľová	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,09		
Korenie celé farebné	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo do gulášov	kg			0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme a každú zvlášť namočíme. Fazuľu nezlejeme, zvlášť uvaríme s bobkovým listom do mäkka a následne osolíme. Na oleji opražíme očistenú, posekanú cibuľu, pridáme fazuľovú múku, paradajkový pretlak, sladkú červenú papriku, očistený, prelisovaný cesnak, zalejeme vodou a povaríme. Do hotového základu vlejeme uvarenú fazuľu, dochutíme soľou a sekanou petržlenovou vňaťou. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	86	359	3,10	0,00	2,9	13,7	28,2		0,80					6,3	2,20
B:	98	412	3,40	0,00	2,9	14,8	49,2		1,00					6,7	2,50
C:	118	493	3,80	0,00	3,2	16,0	53,9		1,20					7,2	2,90
D:	147	613	4,30	0,00	3,7	18,5	60,5		1,50					8,1	3,20

## 5.152 - Polievka minestrone bez mäsa

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	1	0,8	1,6	1,2	2	1,6	2,5	2		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Fazuľa suchá	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		
Kapusta hlávková	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Umytú, očistenú na kocky nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme na rezance pokrúpanú koreňovú zeleninu a opražíme. K zelenine pridáme uvarenú bielu fazuľu (odporúčame použiť bielu fazuľu), očistenú, umytú, pokrúpanú hlávkovú kapustu, prelisovaný cesnak a opražený paradajkový pretlak. Zalejeme vodou, osolíme a varíme 20 minút. Dochutíme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	35	148	1,01	0,00	1,6	3,2	40,1		1,00					15,2	1,90
B:	41	171	1,22	0,00	2,1	3,7	48,2		1,20					18,3	2,10
C:	51	212	1,31	0,00	3,1	3,9	56,8		1,40					21,9	2,50
D:	61	254	1,40	0,00	4,1	4,5	66,2		1,70					26,1	3,10

## 5.153 - Polievka rybacia letná

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Ryby - Hoki	kg	2	2	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,6		
Olej s príchuťou masla	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44	2,1	1,68		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Cuketa	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Paradajky	kg	0,7	0,6	0,8	0,72	0,9	0,81	1,1	0,99		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 4 - Ryby, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	184	202	229	
mäso :	12	16	18	21	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu spolu s cesnakom, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu, očistenú pokrúpanú cuketu a podusíme. Nakoniec pridáme očistené, pokrúpané paradajky, soľ, zalejeme vodou a dusíme do mäkka.

Keď je zelenina mäkká pridáme na väčšie kúsky nakrájané ryby (cca 3cm), privedieme do varu a varíme 20 minút. Umytú, pokrúpanú petržlenovú vňať pridávame do polievky pred výdajom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	244	4,15	0,00	1,6	7,2	30,7		0,90					12,4	2,10
B:	63	263	4,99	0,00	2,2	8,5	34,2		1,10					15,2	2,50
C:	75	314	5,67	0,00	2,9	10,1	40,1		1,40					18,7	3,00
D:	91	379	6,52	0,00	3,5	11,9	44,9		1,70					21,9	3,50

## 5.154 - Polievka rybacia zimná

Katégória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Ryby - Hoki	kg	2	2	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej s príchuťou masla	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Pór	kg	0,5	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,1		
Cestoviny - mušle	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	184	202	229
mäso :	12	16	18	21
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, nakrájanú cibuľu spolu s cesnakom. Postupne pridáme očistenú na rezance pokrúpanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Keď je zelenina mäkká pridáme na väčšie kúsky pokrúpanú rybu, privedieme do varu, dochutíme soľou a varíme 20 minút. Ako závätku do polievky pridáme zvlášť uvarenú drobnú cestovinu. Umytú, posekanú petržlenovú vňať pridáme do polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	212	3,85	0,00	1,7	7,3	31,2		0,90					12,4	2,00
B:	59	248	4,42	0,00	2,3	8,7	37,1		1,10					15,2	2,40
C:	71	296	4,96	0,00	3,8	9,9	42,5		1,40					18,7	2,90
D:	91	381	5,69	0,00	4,4	11,2	50,9		1,70					20,6	3,60

## 5.155 - Polievka hovädzia - falošná

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tekvica	kg	3	1,95	4	2,6	5	3,25	6	3,9		
Voda	l	18	18	20	20	20	20	25	25		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,1	0,2	0,14		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Tekvicu očistíme, pokrájame a spolu s jadierkami dáme variť. Pridáme očistenú cibuľu, cesnak, korenie, soľ a uvaríme. Precedíme. Zeleninu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, zalejeme vývarom a uvaríme do mäkka. Hotovú polievku dochutíme ochucovadlom a umytou najemno posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame so záväzkou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	115	0,62	0,00	1,1	3,1	31,0		0,50					8,8	1,40
B:	35	145	0,86	0,00	1,1	4,3	38,8		0,60					11,5	1,80
C:	41	170	1,00	0,00	1,4	5,0	42,9		0,70					13,0	2,10
D:	49	207	1,19	0,00	1,7	6,0	52,2		0,90					15,7	2,60

## 5.156 - Polievka šampiňónová krémová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šampiňóny čerstvé	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Voda	l	16	16	18	18	20	20	23	23		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,6	0,9	0,76	1,1	0,94		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	4	2,8	5	3,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne celé	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Pečivo celozrné	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, nakrájame najemno, opražíme na oleji, pridáme očistené na plátky pokrúpané šampiňóny, podusíme, zalejeme vodou, pridáme očistené pokrúpané zemiaky, korenie, soľ a dusíme do mäkka. Všetko spolu rozmixujeme a dolejeme vodou. Povaríme.

Nakoniec pridáme rozšľahanú smotanu, dochutíme maslom, umytou, nadrobno posekanou, petržlenovou vňaťou a ešte krátko povaríme. Podávame s opečeným celozrnným pečivom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	214	1,14	0,00	1,9	6,8	18,5		0,40					4,8	1,00
B:	60	249	1,44	0,00	2,0	8,4	21,8		0,60					5,6	1,20
C:	73	307	1,83	0,00	2,2	10,8	26,6		0,70					7,5	1,60
D:	93	388	2,31	0,00	2,7	13,8	32,5		0,90					9,4	2,00

## 5.157 - Polievka tekvicovo-mrkvová so zázvorom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tekvica hokkaido	kg	3	1,95	4	2,6	5	3,25	6	3,9		
Voda	l	17	17	19	19	20	20	22,5	22,5		
Zázvor čerstvý	kg	0,15	0,12	0,2	0,16	0,2	0,16	0,3	0,24		
Mrkva	kg	2,5	2	3,5	2,8	4	3,2	5	4		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Tekvicové jadierka	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Zázvor, mrkvu a tekvicu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Odstavíme a rozmixujeme ponorným mixérom. Zahustíme smotanou a dochutíme soľou. Jadierka tekvicové vkladáme do misy s polievkou. Ak polievku pripravujeme z tekvicového pyrė, použijeme čistú hmotnosť.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	37	154	0,67	0,00	2,1	3,2	25,6		0,60					3,3	1,20
B:	48	199	1,06	0,00	2,4	4,6	32,7		0,80					4,5	1,70
C:	62	261	1,30	0,00	3,5	5,6	37,4		0,90					5,5	3,00
D:	71	295	1,57	0,00	3,6	6,8	4,7		1,20					6,6	2,40



## 5.158 - Polievka cícerová so zeleninou a mäsom

Kategória: Polievky

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	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85		
Mrkva	kg	1	0,8	1,25	1	1,5	1,2	1,75	1,4		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,625	0,5	0,75	0,6	0,875	0,7		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,625	0,5	0,75	0,6	0,875	0,7		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Cícer	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8	2,1	2,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	233	265

### Technologický postup:

Cícer preberieme, umyjeme a namočíme do vody. Prilejeme vodu a varíme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané, mäso, posypeme červenou paprikou, soľou, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja udusíme očistenú pokrájanú zeleninu. Zemiaky očistíme, uvaríme do mäkka, rozmixujeme mixérom, spojíme so zeleninou, mäsom, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a varíme ešte 20 minút. Umytú, posekanú petržlenovú vňať vkladáme do polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	113	472	6,96	0,00	2,5	13,9	43,7		1,70					10,3	3,00
B:	141	590	8,21	0,00	3,3	17,6	53,2		2,10					13,0	3,80
C:	166	694	9,31	0,00	3,9	20,8	62,6		2,40					16,1	4,40
D:	196	821	10,81	0,00	4,7	24,8	73,5		2,80					19,1	5,30

## 5.159 - Polievka brokolicovo-karfiolová

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Brokolica	kg	2,5	2,25	3,5	3,15	4	3,6	5	4,5		
Karfiol	kg	2	1,6	3	2,55	4	3,4	5	4,25		
Zemiaky	kg	2	1,4	3	2,1	3	2,1	4	2,8		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Voda	l	17	17	19	19	21	21	23	23		
Mlieko	l	2	2	3	3	3	3	4	4		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Karfiol a brokolicu rozoberieme na ružičky a dáme variť do slanej vody. Pridáme umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky. Po uvarení rozmixujeme. Dochutíme soľou, strúhaným muškátovým orechom a korením. Pridáme smotanu, mlieko a maslo. Povaríme ešte 20 minút. Podávame so strúhaným syrom alebo opečeným celozrnným pečivom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	246	3,02	0,00	2,7	6,7	96,9		0,80					57,5	2,20
B:	78	327	3,95	0,00	3,4	9,0	124,6		1,00					82,5	3,10
C:	93	388	4,59	0,00	4,0	10,4	142,6		1,30					94,4	3,70
D:	114	475	5,67	0,00	5,1	12,0	180,1		1,60					112,4	4,20

## 5.160 - Polievka slovenská s lahôdkovým syrom tofu

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Syr Tofu lahôdkový	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Karfiol	kg	0,5	0,43	1	0,85	1	0,85	1,5	1,28		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájanú očistenú koreňovú zeleninu, hlávkovú kapustu, očistené na kocky pokrájané zemiaky a podusíme do mäkka. K mäkkej zelenine pridáme paradajkový pretlak. Pridáme soľ a zalejeme vodou. Karfiol rozoberieme na ružičky a spolu s fazuľkou (bez nálevu alebo mrazenú) pridáme do polievky. Povaríme 20 minút. Lahôdkový syr tofu pokrájame na kocky, prípadne postrúhame na hrubom strúhadle a pridáme do hotovej polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	66	274	3,06	0,00	2,6	6,7	64,6		0,90					14,1	1,50
B:	93	390	4,13	0,00	4,2	8,7	84,3		1,10					20,6	2,00
C:	107	450	4,26	0,00	5,2	9,8	88,6		1,00					22,0	2,30
D:	140	584	5,46	0,00	6,8	12,6	114,7		1,70					30,0	3,20

## 5.161 - Paprikový krém

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Paprika čerstvá	kg	4	3,2	5	3,75	6	4,5	7	5,6		
Mrkva	kg	4	3,2	4	3,2	5	3,75	5	3,75		
Batáty	kg	4	3,2	4	3,2	5	3,75	5	3,75		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	2,5	2	3,1	2,6	3,9	3,3	4,2	3,4		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Voda	l	10	10	12	12	14	14	16	16		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu opražíme, zasypeme červenou paprikou, pridáme na kocky nakrájanú mrkvu s batátmi, osolíme a necháme povariť. Papriku krátko opečieme, rozmixujeme, privedieme do varu a dochutíme.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	242	0,63	0,00	4,1	3,8	28,5		0,00					2,7	1,60
B:	69	291	0,72	0,00	5,2	4,3	32,3		0,00					3,0	1,75
C:	84	351	0,89	0,00	6,2	5,3	38,8		0,00					3,6	2,11
D:	98	410	0,94	0,00	7,7	5,4	41,1		0,00					3,6	2,13

## 5.162 - Polievka cesnaková so zemiakmi a údeným syrom tofu

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	4	2,8		
Syr Tofu údený	kg	1	1	1	1	1,5	1,5	2	2		
Cesnak	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,27		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Očistené, umyté, na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do vody, pridáme rascu a soľ. Zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, pridáme olej a červenú papriku. Polievku dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom, strúhaným údeným syrom Tofu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	2,04	0,00	2,7	5,9	16,6		0,30					3,5	0,80
B:	68	286	2,22	0,00	3,2	7,2	19,6		0,30					4,1	0,90
C:	90	375	3,03	0,00	4,6	8,4	21,9		0,40					4,7	1,10
D:	103	431	3,78	0,00	5,5	9,0	24,5		0,40					4,8	1,10

## 5.163 - Polievka zeleninová s tofu syrom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Syr Tofu bazalka	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	1	0,8	1,6	1,2	2	1,6	2	1,6		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Cibuľu nakrájame najemno, pridáme prelisovaný cesnak a opražíme na oleji. Pridáme umytú, nakrájanú koreňovú zeleninu, soľ, fazuľku bez nálevu (sterilizovanú alebo mrazenú), očistenú, umytú, pokrúpanú hlávkovú kapustu, mrazený hrášok a paradajkový pretlak, zalejeme vodou a uvaríme. Dochutíme ochucovadlom. Umytú, posekanú petržlenovú vňať a strúhané Tofu pridáme do hotovej polievky.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	284	3,46	0,00	3,2	5,7	79,5		1,00					17,8	1,50
B:	84	351	4,02	0,00	3,9	7,1	92,3		1,20					21,1	1,90
C:	104	435	4,60	0,00	5,4	8,3	106,0		1,40					23,6	2,20
D:	127	533	5,41	0,00	6,7	10,1	122,4		1,70					29,9	0,70

## 5.164 - Polievka ragú so strukovinovou lievankou

Kategória: Polievky

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	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	9	0,45	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,27	0,3	0,27	0,4	0,35	0,5	0,45		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1,2	1,2		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka strukovinová	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		

Alergény: 3 - Vajcia, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	12	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	189	212	232	265	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme a vložíme do studenej vody. Pridáme soľ, očistenú cibuľu a varíme do polomäkka. Pred koncom varu pridáme očistenú, umytú koreňovú zeleninu opraženú na oleji. Mäso vyberieme, zomelieme, dáme naspäť do vývaru spolu s umytými, očistenými, pokrájanými zemiakmi, pridáme hrášok, zahustíme lievankou z vajec a múky a povaríme 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	83	348	3,68	0,00	2,7	10,2	18,8		0,80					8,1	1,60
B:	112	470	5,07	0,00	3,9	13,2	24,0		1,10					10,4	2,10
C:	134	559	6,51	0,00	4,0	16,4	29,5		1,40					12,8	2,60
D:	161	674	7,19	0,00	5,1	19,8	35,4		1,60					15,4	3,20

## 5.165 - Polievka drotárska

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Huby sušené	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka strukovinová hrubá	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	9	0,45	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	13	14	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	191	212	233	264	

### Technologický postup:

Na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté na malé kocky pokrúpané mäso, papriku, soľ a dusíme do mäka. Pridáme nastrúhanú koreňovú zeleninu, zalejeme vodou a varíme. Potom pridáme pomleté podusené huby. Z múky, vajec a mlieka urobíme liate cesto, ktoré zavaríme do polievky. Hotovú polievku dochutíme nasekanou 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:	87	362	5,36	0,00	4,0	7,0	25,0		0,70					3,6	0,80
B:	103	432	6,04	0,00	5,1	7,9	28,8		0,70					3,6	0,80
C:	120	503	6,72	0,00	6,3	8,8	34,9		0,80					4,0	0,90
D:	128	535	7,35	0,00	6,4	9,7	38,9		0,80					4,1	1,00



## 5.166 - Zemiakovo-mrkvový krém

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mrkva	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	5	4		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,6		
Zemiaková kaša s mliekom	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Korenie biele mleté	ks					0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Pažítka	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,08	0,1	0,08		
Olej tekvicový	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Voda	l	15	15	18	18	20	20	23	23		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Mrkvu, zeler očistíme, umyjeme, uvaríme v malom množstve vody. Uvarenú zeleninu rozmixujeme, doplníme vodou, ochutíme soľou, mletým bielym korením, privedieme do varu. Zahustíme zemiakovou kašou, pridáme tekvicový olej a umytú, posekanú pažítku. Podávame s opečeným celozrnným chlebom - pečivom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	306	1,60	0,00	1,6	8,6	3,9		0,02					3,0	1,20
B:	81	340	1,70	0,00	1,7	9,3	4,8		0,04					3,3	1,50
C:	89	374	1,90	0,00	1,9	10,0	5,4		0,07					3,4	1,80
D:	94	394	2,10	0,00	2,2	11,8	6,1		0,10					3,8	2,40

## 5.167 - Polievka zemiaková s medvedím cesnakom

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	14	14	16	16	18	18	20	20		
Zemiaky	kg	4,5	3,15	5,5	3,85	6	4,2	7	4,9		
Mlieko	l	4,5	4,5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Škrob kukuričný	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Medvedí cesnak	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15		
Citrónová šťava	l	0,6	0,24	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		
Korenie biele mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a dáme variť do horúcej vody. Osolíme a pridáme bobkový list. Uvarené zemiaky zahustíme zápražkou zo zemiakového škrobu, mlieka a smotany. Zjemníme maslom, dochutíme medvedím cesnakom, citrónovou šťavou a korením. Varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	69	289	2,33	0,00	2,5	8,9	74,9		0,50					6,5	1,00
B:	85	357	2,88	0,00	3,1	10,8	91,7		0,60					7,9	1,20
C:	98	410	3,21	0,00	3,8	12,0	102,6		0,70					8,7	1,40
D:	114	477	3,61	0,00	4,5	13,8	113,6		0,80					10,1	1,60

## 5.168 - Polievka Mňam, mňam

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cvikla	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	4	2,8	4,5	3,15		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Petržlen	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,3	1,04	1,5	1,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2	2		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Voda	l	15	15	17	17	19	19	21	21		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Mrkvu, červenú repu a petržlen očistíme, postrúhame na hrubom strúhadle. Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, postrúhanú zeleninu a na drobné kocky pokrúpané očistené zemiaky. Podusíme, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Uvarenú zeleninu dochutíme soľou, korením, muškátovým orechom a mletou rascou. Pridáme mlieko, rozmixujeme a dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame so 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:	92	385	4,50	0,00	4,2	8,2	159,8		0,80					11,6	1,80
B:	126	528	6,34	0,00	6,2	10,3	225,7		1,00					14,2	2,20
C:	162	679	8,27	0,00	8,0	13,1	292,9		1,30					18,4	2,80
D:	180	754	8,91	0,00	8,4	15,7	313,9		1,60					22,2	3,40

## 5.169 - Polievka gazpacho

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Paradajky	kg							12	10,8		
Uhorky šalátové	kg							3	2,4		
Paprika kalifornská farebná	kg							2	1,5		
Cibuľa	kg							0,7	0,6		
Cesnak	kg							0,2	0,18		
Olivový olej	kg							1	1		
Soľ	kg							0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Bazalka	kg							0,15	0,12		
Ocot červený	kg							0,2	0,2		
Pečivo	kg							5	5		
Sendvič	kg							10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Paradajky sparíme a necháme vychladnúť. Medzitým očistíme šalátové uhorky, nakrájame na kocky. Paradajky ošúpeme, vyberieme jadierka pokrájame spolu s očistenou paprikou, cibuľou a cesnakom. Pridáme olej, soľ, korenie, ocot, bylinky a zvlhnuté biele pečivo, ktoré sme pokrájali a pokropili olejom. Všetko spolu rozmixujeme. Dochutíme bazalkou. Podávame s nasucho opečeným toustovým chlebom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	393	1643	15,58	0,00	7,4	77,2	43,2		1,20					46,2	6,80