

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Frankfurtské hovädzie mäso *	6.001
2	Frankfurtský závitok *	6.002
3	Gemerská roláda	6.003
4	Hovädzí guláš	6.004
5	Hovädzí guláš balkánsky	6.005
6	Hovädzí guláš bratislavský	6.006
7	Hovädzí guláš hamburský	6.007
8	Hovädzí guláš maďarský	6.008
9	Hovädzí guláš mexický	6.009
10	Hovädzí guláš milánsky	6.010
11	Hovädzí guláš slovenský	6.011
12	Hovädzí guláš so zeleninou	6.012
13	Hovädzí guláš taliansky	6.013
14	Hovädzí guláš znojemský	6.014
15	Hovädzí plátok bratislavský	6.015
16	Hovädzí plátok na horčici	6.016
17	Hovädzí plátok na leče	6.017
18	Hovädzí plátok s paradajkovým pretlakom	6.018
19	Hovädzí plátok na slanine a horčici *	6.019
20	Hovädzí plátok na šampiňónoch	6.020
21	Hovädzí plátok po cigánsky *	6.021
22	Hovädzí plátok prírodný	6.022
23	Hovädzí tokáň na smotane *	6.023
24	Hovädzí závitok plnený zeleninou	6.024
25	Hovädzia pečienka macedónska	6.025
26	Hovädzia pečienka burgundská *	6.026
27	Hovädzia pečienka cigánska *	6.027
28	Hovädzie mäso s ružičkovým kelom a mrkvou	6.028
29	Hovädzia pečienka husárska	6.029
30	Hovädzia pečienka na hubách/šampiňónoch	6.030
31	Hovädzia pečienka na paprike	6.031
32	Hovädzia pečienka na paradajkách	6.032
33	Hovädzia pečienka na smotane	6.033
34	Hovädzia pečienka na spôsob merano	6.034
35	Hovädzia pečienka plnená zeleninou	6.035
36	Hovädzia pečienka pražská	6.036
37	Hovädzia pečienka prírodná	6.037
38	Hovädzia pečienka ruská *	6.038
39	Hovädzia pečienka s ríbezľovou omáčkou	6.039
40	Hovädzia pečienka srbská	6.040

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Hovädzia pečienka sviečková	6.041
42	Hovädzia pečienka znojemská	6.042
43	Hovädzie dusené na hrášku	6.043
44	Hovädzie dusené na paprikách	6.044
45	Hovädzie dusené na paradajkách	6.045
46	Hovädzie mäso dusené v hlávkovej kapuste	6.046
47	Hovädzie mäso dusené v keli	6.047
48	Hovädzie mäso na poľovnícky spôsob *	6.048
49	Hovädzie mäso pikantné v zelenine *	6.049
50	Hovädzie mäso s kečupom	6.050
51	Hovädzie mäso v mrkve	6.051
52	Hovädzie mäso varené	6.052
53	Hovädzie mäso zapekané so syrom	6.053
54	Hovädzie na spôsob Stroganov	6.054
55	Hovädzie rezne vo vajičku	6.055
56	Hovädzie rezne zapekané so syrom	6.056
57	Klopsy na turecký spôsob	6.057
58	Kotlíkový guláš	6.058
59	Námornícke mäso	6.059
60	Roštenka bratislavská	6.060
61	Roštenka cigánska *	6.061
62	Roštenka milánska	6.062
63	Roštenka na paprike	6.063
64	Roštenka na zelenine	6.064
65	Roštenka na zeleri	6.065
66	Roštenka orientálna	6.066
67	Roštenka prírodná	6.067
68	Roštenka schönbrúnska *	6.068
69	Roštenka srbská	6.069
70	Roštenka švédka	6.070
71	Roštenka viedenská	6.071
72	Roštenka znojemská so smotanou	6.072
73	Španielsky vtáčik *	6.073
74	Štefanská hovädzia pečienka	6.074
75	Tatárske azu	6.075
76	Hovädzie mäso po španielsky	6.076
77	Hovädzia pečienka na zelenine a smotane	6.077
78	Český guláš	6.078
79	Hovädzí guláš s červenou fazuľou	6.079
80	Hovädzí tokáň s fazuľkovými strukmi	6.080

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
81	Hovädzie po záhorácky	6.081
82	Hovädzie mäso k prívarkom	6.082
83	Hovädzia roštenka s brusnicami	6.083
84	Spišské hovädzie mäso	6.084
85	Burger z hovädzieho mäsa	6.085

6.001 - Frankfurtské hovädzie mäso *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Párky jemné	kg	1	0,95	1,1	1,04	1,2	1,14	1,3	1,23		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	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		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg					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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	43	49	55
šťava :	36	41	42	72
Hmotnosť spolu:	72	84	91	127

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na 1kg kusy, prešpikujeme párkami a opečieme na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, opražíme na zvyšnom oleji, pridáme mletú červenú papriku, paradajkový pretlak, mleté čierne korenie, soľ a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso so šťavou a pod pokrievkou dusíme do mäčka. Mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	123	514	13,20	0,00	6,7	2,4	9,6		1,40					1,0	0,20
B:	153	642	15,28	0,00	9,1	2,6	11,3		1,60					1,4	0,20
C:	190	795	17,56	0,00	11,6	3,8	15,2		1,90					1,8	0,40
D:	226	947	19,81	0,00	14,1	5,1	18,7		2,20					2,4	0,50

6.002 - Frankfurtský závitok *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Hovädzie zadné b. k.	kg	5,6	5,6	6,5	6,5	7,4	7,4	8,3	8,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3,2	3,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg					0,03	0,03	0,04	0,04		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	0,1	0,1		
Párky jemné	kg	0,9	0,85	1,1	1,05	1,2	1,14	1,3	1,24		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	49	55
šľava :	50	70	90	111
Hmotnosť spolu:	86	112	139	166

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame cez vlákna na plátky, vyklepeme a na okraji narežeme. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, osolíme a premiešame s malým množstvom studenej vody. Pomletým mäsom potrieme plátky, obložíme kúskom párku, zvinieme, spojíme ihlami, povrch osolíme a okoreníme. Závitky opečieme zo všetkých strán na časti oleja, podlejeme mierne vodou, ktorú necháme odpariť. Očistenú pokrájanú cibuľu opražíme na zvyšnom oleji, pridáme mletú červenú papriku, speníme a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso i so šľavou a pod pokrievkou dusíme do mäkkka. Mäkké závitky vyberieme a zbavíme ihliel. Šľavu vydušíme až na tuk, zaprášime na sucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme s vodou, mliekom a smotanou. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	141	591	13,67	0,00	7,6	4,8	39,8		1,40					1,0	0,30
B:	187	784	15,96	0,00	10,9	6,7	49,4		1,70					1,2	0,40
C:	230	961	18,81	0,00	12,9	8,4	61,0		2,00					1,7	0,60
D:	275	1150	21,34	0,00	15,6	10,0	72,2		2,30					2,2	0,80

6.003 - Gemerská roláda

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6,5	6,5		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13		
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	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,55	0,55		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28	2	1,7		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	54
šťava :	30	50	60	72
Hmotnosť spolu:	64	90	106	126

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na 1 kg kusy. Do každého narežeme otvor. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, pridáme očistený, rozotrený cesnak, soľ, rascu, mletú červenú papriku, dobre premiešame a zmesou plníme hovädzie mäso. Naplnené mäso prudko opečieme na časti oleja po oboch stranách, pridáme očistenú, pokrájanú a na zvyšnej časti oleja opraženú cibuľu, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka v rúre. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, podľa potreby rozriedime horúcou vodou, povaríme, dochutíme soľou, precedíme a varíme 20 minút. Takto pripravenou šťavou polievame porcie mäsa.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	116	484	11,64	0,00	6,2	3,2	9,7		1,20					0,8	0,30
B:	153	641	13,59	0,00	9,1	4,2	12,2		1,50					1,0	0,40
C:	191	800	15,55	0,00	12,0	5,1	16,3		1,70					1,5	0,50
D:	226	944	17,75	0,00	14,2	6,4	20,1		1,90					2,0	0,70

6.004 - Hovädzí guláš

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	110
Hmotnosť spolu:	94	120	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané mäso, koreniny, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Mäkké mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme cesnakom a prevaríme.

Príloha: varené zemiaky, knedľa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	101	423	12,17	0,00	4,2	3,4	12,1		1,60					1,5	0,50
B:	134	559	14,29	0,00	6,4	4,4	15,4		1,80					2,0	0,60
C:	168	704	16,48	0,00	8,6	5,8	20,3		2,40					2,5	0,80
D:	201	840	18,62	0,00	10,9	6,7	24,3		2,70					3,0	1,00

6.005 - Hovädzí guláš balkánsky

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	4	4	5	5	5	5	5,5	5,5		
Bravčové stehno	kg	2	2	2	2	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Kapusta hlávková	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	2	1,5	2,5	1,87	3	2,25		
Paradajky	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	75	90	120	140
Hmotnosť spolu:	109	130	166	192

Technologický postup:

Hovädzie a bravčové mäso vcelku umyjeme, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, rascu a mletú červenú papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, nakrájanú hlávkovú kapustu, paradajky, papriku a podusíme. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, knedľa, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	11,88	0,00	6,5	4,5	23,2		1,40					14,4	1,10
B:	167	700	14,31	0,00	8,8	6,9	32,0		1,80					24,5	1,70
C:	213	892	16,31	0,00	12,2	8,6	42,0		2,10					31,7	2,20
D:	255	1068	18,48	0,00	15,0	10,3	51,7		2,50					38,9	2,70

6.006 - Hovädzí guláš bratislavský

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Citrony	kg	0,2	0,18	0,2	0,18	0,3	0,27	0,4	0,36		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	2	1,6	2	1,6	3	2,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	100	130
Hmotnosť spolu:	94	120	146	182

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, bobkový list, soľ, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme v mlieku, dochutíme cukrom a na malé kúsky pokrájaným citrónom. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	116	487	12,99	0,00	4,5	5,6	39,6		1,40					2,6	0,40
B:	160	671	15,64	0,00	6,9	8,3	61,5		1,90					7,6	1,00
C:	191	800	17,75	0,00	9,1	8,8	68,8		2,10					8,1	1,10
D:	228	953	20,42	0,00	10,5	11,9	88,1		2,50					11,7	1,60

6.007 - Hovädzí guláš hamburský

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Mrkva	kg	1,8	1,44	2	1,6	2	1,6	2,5	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	100	110
Hmotnosť spolu:	104	130	146	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrájanú mrkvu a dusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	100	420	12,08	0,00	4,1	3,4	13,6		1,40					1,3	0,70
B:	130	546	14,10	0,00	6,3	4,0	15,7		1,70					1,5	0,80
C:	162	678	16,17	0,00	8,5	4,9	17,7		1,90					1,7	0,90
D:	193	809	18,22	0,00	10,7	5,7	22,1		2,20					2,1	1,10

6.008 - Hovädzí guláš maďarský

Kategória: Pokrm z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,5	1,13	2	1,5	2,5	1,88	3	2,25		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Paradajky	kg	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	110
Hmotnosť spolu:	94	120	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme červenú papriku, soľ, opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Keď je mäso skoro mäkké, pridáme očistenú, na rezance pokrájanú čerstvú papriku a paradajky. Dusíme do mäkka, zahustíme nasucho opraženou múkou a povaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, halušky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	431	12,27	0,00	4,2	3,7	12,1		1,30					14,1	0,60
B:	137	574	14,46	0,00	6,4	4,9	15,9		1,60					19,0	0,80
C:	172	718	16,66	0,00	8,6	6,2	20,9		1,90					24,4	1,10
D:	204	854	18,78	0,00	10,9	7,1	24,6		2,10					28,5	1,30

6.009 - Hovädzí guláš mexický

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
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	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Hrášok sterilizovaný	kg	1,4	1,4	2	2	2,5	2,5	3	3		
Ryža	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	100	110
ryža :	110	150	170	190
Hmotnosť spolu:	214	280	316	352

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, paradajkový pretlak, soľ, papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby počas dusenia podlievame horúcou vodou. Keď je mäso mäkké, zahustíme šťavu nasucho opraženou múkou, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme, opražíme na oleji, pridáme druhú časť hrášku bez nálevu a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme udusené mäso a posypeme 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:	374	1565	19,27	0,00	9,5	51,4	80,9		2,16					5,3	1,70
B:	490	2050	23,35	0,00	14,4	64,9	107,6		2,67					7,6	2,24
C:	586	2451	27,01	0,00	19,2	74,0	132,8		3,09					9,2	2,65
D:	664	2779	30,69	0,00	22,1	83,2	158,3		3,50					10,9	3,06

6.010 - Hovädzí guláš milánsky

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,55	0,55	0,7	0,7	0,75	0,75	0,85	0,85		
Cukor kryštalový	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	55	60	70	100
Hmotnosť spolu:	89	100	116	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky, opečieme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, soľ a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme vo vode, dochutíme cukrom a ešte varíme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, špagety.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	100	417	11,96	0,00	4,1	3,6	7,8		1,30					3,0	0,20
B:	135	565	14,10	0,00	6,3	5,3	10,0		1,50					3,8	0,30
C:	165	692	16,10	0,00	8,5	6,0	11,5		1,70					4,1	0,30
D:	197	823	18,11	0,00	10,6	7,0	13,3		1,90					4,6	0,40

6.011 - Hovädzí guláš slovenský

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
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		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Zemiaky	kg	7	4,55	10	6,5	12	7,8	14	9,1		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
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 :	34	40	46	52
šťava :	100	120	160	180
Hmotnosť spolu:	134	160	206	232

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, posekanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, koreniny, soľ. Dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlejeme horúcou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky a spolu dovaríme. Zahustíme nasucho opraženou múkou. Dochutíme prelisovaným cesnakom a prevaríme.

Príloha: chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	142	593	12,94	0,00	4,2	11,9	18,4		1,70					8,4	1,90
B:	194	810	15,45	0,00	6,4	16,9	25,6		2,10					12,0	2,60
C:	238	996	17,81	0,00	8,7	20,4	31,3		2,50					14,4	3,20
D:	284	1190	20,23	0,00	10,9	24,2	37,8		2,90					16,9	3,80

6.012 - Hovädzí guláš so zeleninou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Kaleráb	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,2	0,96		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	100	120
Hmotnosť spolu:	104	130	146	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme do mäkka. Pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	142	593	12,94	0,00	4,2	11,9	18,4		1,70					8,4	1,90
B:	194	810	15,45	0,00	6,4	16,9	25,6		2,10					12,0	2,60
C:	238	996	17,81	0,00	8,7	20,4	31,3		2,50					14,4	3,20
D:	284	1190	20,23	0,00	10,9	24,2	37,8		2,90					16,9	3,80

6.013 - Hovädzí guláš taliansky

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
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	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,13	0,11		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	76	90	100	120
Hmotnosť spolu:	110	130	146	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, paradajkový pretlak, soľ, rascu, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. Pred dohotovením zahustíme na sucho opraženou múkou, rozšľahanou vo vode, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút. Hotové porcie posypeme strúhaným syrom.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	118	495	13,45	0,00	5,5	3,7	57,2		1,30					2,1	0,30
B:	162	678	16,39	0,00	8,5	4,9	88,6		1,50					2,8	0,40
C:	196	818	18,53	0,00	10,7	6,1	91,3		1,80					3,5	0,50
D:	236	988	21,21	0,00	13,4	7,4	113,3		2,00					4,1	0,60

6.014 - Hovädzí guláš znojemský

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7	2,5	2,12		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	50
šťava :	80	90	110	140
Hmotnosť spolu:	114	130	156	190

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, opečieme, posypeme červenou mletou paprikou, pridáme soľ, rascu, korenie, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Dusené mäso zaprášime múkou, privedieme do varu. Povaríme za stáleho miešania, pridáme na rezance pokrájané kyslé uhorky bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	101	422	12,12	0,00	4,2	3,4	13,1		1,30					2,0	0,50
B:	136	567	14,28	0,00	6,4	4,8	17,2		1,50					2,6	0,70
C:	168	705	16,39	0,00	8,6	6,0	20,2		1,70					2,8	0,70
D:	199	834	18,45	0,00	10,8	6,6	24,0		2,00					3,4	0,90

6.015 - Hovädzí plátok bratislavský

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	3	3	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51		
Mrkva	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,2	0,18	0,3	0,27	0,4	0,36	0,5	0,45		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	80	90	100	120
Hmotnosť spolu:	114	130	146	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, na okrajoch narežeme a osolíme. Mäso prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené mäso, zalejeme horúcou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou, opražíme, zalejeme mliekom, pridáme paradajkový pretlak a varíme asi 30 minút. Pred dovarením pridáme do omáčky smotanu, omáčku precedíme na plátky mäsa. Očistenú mrkvu a zeler pokrájame na rezance, uvaríme, a spolu s hráškom bez nálevu a nakrájanými uhorkami bez nálevu na rezance pridáme do omáčky. Dochutíme soľou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, cestovina, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	116	487	13,19	0,00	4,6	5,3	49,3		1,50					3,1	0,50
B:	148	619	15,27	0,00	6,8	6,1	51,7		1,70					3,9	0,60
C:	182	761	17,50	0,00	9,0	7,3	60,2		1,90					4,2	0,70
D:	218	912	19,81	0,00	11,3	8,9	69,8		2,20					5,1	0,90

6.016 - Hovädzí plátok na horčici

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	60	80	90
Hmotnosť spolu:	84	100	126	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu na zvyšnej časti oleja opražíme, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou na sucho opraženou, rozriedime vodou, pridáme horčicu a 20 minút ešte varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	96	400	11,98	0,00	4,1	2,5	8,0		1,20					0,5	0,20
B:	127	532	14,05	0,00	6,4	3,2	11,0		1,40					0,8	0,30
C:	160	670	16,17	0,00	8,6	4,3	13,6		1,60					1,0	0,40
D:	182	763	18,23	0,00	9,9	4,9	16,8		1,80					1,1	0,50

6.017 - Hovädzí plátok na leče

Kategória: Pokrmý z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	90
Hmotnosť spolu:	94	120	136	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a cez priečne vlákna pokrájame na plátky. Mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme lečo bez nálevu, zahustíme múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	105	439	12,30	0,00	4,2	4,1	12,4		1,30					7,6	0,40
B:	139	580	14,49	0,00	6,5	5,3	15,7		1,60					9,8	0,50
C:	164	685	16,67	0,00	7,8	6,4	20,2		1,80					12,5	0,70
D:	196	819	18,80	0,00	10,0	7,2	23,4		2,00					14,8	0,80

6.018 - Hovädzí plátok s paradajkovým pretlakom

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	90
Hmotnosť spolu:	94	120	136	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a cez priečne vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme paradajkový pretlak, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a cukrom. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	118	493	12,23	0,00	5,0	5,7	12,2		1,40					4,8	0,50
B:	150	626	14,30	0,00	7,1	6,7	14,1		1,60					5,3	0,60
C:	178	745	16,40	0,00	8,3	8,9	17,7		1,80					6,9	0,70
D:	213	891	18,44	0,00	10,9	9,8	20,0		2,10					8,0	0,80

6.019 - Hovädzí plátok na slanine a horčici *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Horčica	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	70	90	100
Hmotnosť spolu:	94	110	136	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu na zvyšnej časti oleja opražíme, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou na sucho opraženou, rozriedime vodou, pridáme horčicu, na kocky pokrúpanú popraženú slaninu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	94	394	12,06	0,00	3,7	2,9	10,1		1,20					1,0	0,30
B:	123	516	14,31	0,00	5,6	3,7	13,3		1,50					1,2	0,40
C:	152	637	16,49	0,00	7,4	4,6	15,9		1,70					1,4	0,50
D:	190	795	18,68	0,00	10,2	5,5	19,8		1,90					1,9	0,60

6.020 - Hovädzí plátok na šampiňónoch

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	80	90	100
Hmotnosť spolu:	104	120	136	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, okraje narežeme, osolíme, okoreníme a prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme rascu, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme vriacou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu odparíme až na tuk, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a pridáme pokrúpané šampiňóny bez nálevu. Varíme ešte asi 30 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	97	405	12,10	0,00	4,1	2,6	8,5		1,20					0,7	0,30
B:	129	538	14,20	0,00	6,3	3,5	10,4		1,50					0,8	0,30
C:	159	666	16,27	0,00	8,5	4,2	12,9		1,70					0,9	0,40
D:	192	802	18,40	0,00	10,7	5,2	15,8		1,90					1,2	0,60

6.021 - Hovädzí plátok po cigánsky *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená	kg			0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,6	0,54	0,6	0,54	0,8	0,72		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	80	90	100
Hmotnosť spolu:	104	120	136	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, na okrajoch narežeme, osolíme a z oboch strán opečieme na časti oleja. Polovicu očistenej cibule nakrájame na drobno, opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou, opraženou na sucho, rozriedime vodou, pridáme opraženú na drobno nakrájanú slaninu, druhú časť cibule a ešte 20 minút varíme. Uhorkami bez nálevu pokrýjanými na plátky zdobíme každú porciu zvlášť.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	97	406	12,02	0,00	4,1	2,7	10,0		1,20					1,7	0,30
B:	128	537	14,41	0,00	6,1	3,8	12,9		1,50					2,2	0,30
C:	153	639	16,50	0,00	7,6	4,4	15,2		1,70					2,5	0,40
D:	179	748	18,65	0,00	9,1	5,4	18,7		1,90					3,4	0,50

6.022 - Hovädzí plátok prírodný

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	60	70	90
Hmotnosť spolu:	84	100	116	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a cez vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu. Opečené mäso poukladáme do pekáča spolu s opraženou cibuľou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Múku opražíme na sucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme k udusenému mäsu a spolu ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	98	411	12,05	0,00	4,1	3,1	8,7		1,20					1,0	0,30
B:	130	543	14,12	0,00	6,3	4,0	10,6		1,40					1,1	0,40
C:	162	679	16,22	0,00	8,5	5,0	13,3		1,70					1,4	0,50
D:	199	833	18,45	0,00	10,7	6,9	17,0		1,90					1,9	0,70

6.023 - Hovädzí tokáň na smotane *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,6	0,24	0,8	0,32	1	0,4		
Smotana kyslá	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Slanina údená bez kože	kg			0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
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 :	34	40	46	52
šťava :	70	80	90	100
Hmotnosť spolu:	104	120	136	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme na rezance pokrúpanú slaninu, mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave za občasného podlievania vriacou vodou. Keď je mäso mäkké zahustíme múkou, ktorú rozmiešame s mliekom a smotanou. Dochutíme citrónovou šťavou, očisteným rozotretým cesnakom, cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, halušky, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	531	13,70	0,00	4,9	6,7	69,3		1,40					2,2	0,40
B:	159	665	16,29	0,00	6,4	8,7	83,6		1,70					2,7	0,40
C:	201	840	18,77	0,00	9,3	10,0	98,9		2,00					3,6	0,60
D:	236	988	21,26	0,00	11,2	12,0	114,4		2,20					4,6	0,80

6.024 - Hovädzí závitok plnený zeleninou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Horčica	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	2,5	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	43	51	58	63
šťava :	70	90	100	110
Hmotnosť spolu:	113	141	158	173

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme a potrieme horčicou. Koreňovú zeleninu a kaleráb očistíme, pokrájame na rezance a 1/3 poukladáme na plátky mäsa. Naplnené plátky zvinieme, uzatvoríme kovovou ihlou, opečieme na časti oleja a poukladáme do pekáča. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú a pokrýjanú cibuľu, ktorú pridáme k závitkom, podlejeme vriacou vodou a dusíme v rúre do mäkka. Zvyšné 2/3 zeleniny a sterilizovaný hrášok bez nálevu pridáme k polomäkkému mäsu. Dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou na sucho, rozriedime vodou 20 minút ešte varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné kompóty.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	107	448	12,51	0,00	4,2	4,2	18,8		1,40					5,2	0,80
B:	141	588	14,68	0,00	6,5	5,3	24,4		1,70					6,9	1,10
C:	172	721	16,79	0,00	8,7	6,1	27,9		2,00					7,3	1,20
D:	207	864	18,98	0,00	11,0	7,3	34,6		2,30					9,0	1,50

6.025 - Hovädzia pečienka macedónska

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Múka hladká	kg	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	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Kôpor čerstvý	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mlieko	l	5	5	7	7	8	8	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	41	47	54
šťava :	80	100	120	130
Hmotnosť spolu:	115	141	167	184

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi 1 kg osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. V mlieku a smotane rozmiešame na sucho opraženú múku, prilejeme k šťave, dochutíme očisteným posekaným kôprom, cukrom, octom a 20 minút ešte varíme.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	143	599	14,10	0,00	6,1	7,8	80,1		1,40					2,1	0,40
B:	179	751	17,08	0,00	7,2	11,1	110,1		1,80					3,1	0,60
C:	226	945	19,76	0,00	9,6	15,5	123,4		2,10					3,5	0,80
D:	262	1095	21,20	0,00	10,9	17,2	141,2		2,40					4,7	0,80

6.026 - Hovädzia pečienka burgundská *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Cukor kryštálový	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Lekvár slivkový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,8	1,44	2,1	1,68		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
omáčka :	70	80	90	110
Hmotnosť spolu:	104	120	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy v hmotnosti cca 1 kg, prešpikujeme pokrúpanou slaninou, osolíme a opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a po vychladnutí pokrújame. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a pridáme paradajkový pretlak spolu so slivkovým lekvárom. Dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	112	467	12,24	0,00	4,1	6,0	13,4		1,40					3,9	0,50
B:	169	706	14,87	0,00	7,7	9,5	19,9		1,70					7,0	0,90
C:	202	845	17,11	0,00	9,4	11,4	24,4		2,00					8,6	1,10
D:	245	1023	19,34	0,00	12,2	13,6	28,5		2,30					10,2	1,30

6.027 - Hovädzia pečienka cigánska *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	1,7	1,44	2	1,7	2,2	1,87		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,2	1,08	1,3	1,17		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	3	2,4	3,4	2,72	4	3,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	58	78	97	118
Hmotnosť spolu:	92	118	143	170

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, osolíme, okoreníme a opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme očistenú pokrájanú cibuľu a očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu si pripravíme z múky opraženej nasucho rozriedenej vodou, pridáme do nej pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu, ktoré sme podusili na slanine. Varíme ešte 20 minút.

Prílohy: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	107	449	12,35	0,00	4,1	4,6	21,5		1,50					6,1	1,00
B:	149	622	14,77	0,00	7,1	5,8	28,9		1,80					8,5	1,30
C:	179	751	17,01	0,00	8,9	7,1	34,2		2,10					9,8	1,60
D:	219	917	19,26	0,00	11,6	8,5	39,9		2,40					11,3	1,80

6.028 - Hovädzie mäso s ružičkovým kelom a mrkvou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,75	1,2	1,02	1,5	1,27		
Kel ružičkový	kg	2	1,7	2,5	2,12	3,25	3	4	3,4		
Mrkva	kg	1	0,6	2	1,4	3	2,4	3	2,4		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Citróny	kg	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Sójová omáčka	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Kečup	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Horčičné semená	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		

Alergény: 6 - Sója, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
omáčka :	66	90	114	138
Hmotnosť spolu:	100	130	160	190

Technologický postup:

Nasekanú cibuľu opražíme, pridáme na rezance nakrájané hovädzie mäso, zasypeme mletou paprikou, okoreníme, pridáme sójovú omáčku, kečup, horčičné semená, citrónovú šťavu a soľ. Mäso podusíme do mäkka. Ku koncu pridáme na polovice pokrúpaný ružičkový kel, nahrubo nastrúhanú mrkvu a cesnak.

Príloha: dusená ryža, bulgur, kuskus, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	105	440	12,95	0,00	4,5	2,6	16,4		0,00					18,0	1,20
B:	152	635	15,96	0,00	7,4	4,3	24,8		0,00					23,5	1,92
C:	189	790	18,43	0,00	9,7	5,8	34,4		0,00					32,8	2,72
D:	221	923	20,63	0,00	11,9	6,4	39,4		0,00					37,5	2,99

6.029 - Hovädzia pečienka husárska

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Šunka dusená	kg	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1,5	1,28	1,7	1,44	2	1,7	2,2	1,87		
Paradajkový pretlak	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	70	85	95
Hmotnosť spolu:	94	110	131	147

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, nakrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Očistenú pokrúpanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené mäso, pridáme mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrújame na porcie. Šunku nakrájame na rezance, vložíme prevariť do šťavy, ktorú zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou, pridáme paradajkový pretlak a dobre rozšľaháme, povaríme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	116	484	13,88	0,00	5,0	3,4	12,0		1,30					1,7	0,40
B:	146	612	16,86	0,00	6,7	4,3	15,6		1,60					2,2	0,50
C:	176	736	19,55	0,00	8,2	5,5	19,6		1,90					2,7	0,60
D:	212	887	22,03	0,00	10,6	6,7	22,9		2,20					3,2	0,80

6.030 - Hovädzia pečienka na hubách/šampiňónoch

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Huby sušené	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	48	73	98	118	
Hmotnosť spolu:	82	113	144	170	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, rýchlo osušime a pokrájame na väčšie kusy. Osolíme, opečieme na oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, rascu, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou, prikryjeme a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, vodou, precedíme, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Ak použijeme sušené huby, tieto uvaríme zvlášť.

Príloha: dusená ryža, tarhoňa, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	104	434	12,08	0,00	5,0	2,5	9,5		1,20					0,9	0,30
B:	135	563	14,16	0,00	7,2	3,2	11,6		1,50					1,1	0,40
C:	168	702	16,30	0,00	9,4	4,2	15,7		1,70					1,6	0,60
D:	203	849	18,50	0,00	11,6	5,7	19,4		2,00					2,1	0,90

6.031 - Hovädzia pečienka na paprike

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	100	120	130
Hmotnosť spolu:	104	140	166	182

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na väčšie kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme, opečieme na rozpálenom oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, opražíme, posypeme červenou mletou paprikou a zalejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom a smotanou, precedíme cez husté sito a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	109	455	12,55	0,00	4,9	3,5	25,3		1,20					0,6	0,20
B:	144	604	14,85	0,00	7,3	4,7	34,5		1,50					0,7	0,30
C:	179	748	17,10	0,00	9,7	5,5	44,3		1,70					1,0	0,30
D:	215	899	19,40	0,00	12,3	6,5	55,4		1,90					1,2	0,40

6.032 - Hovädzia pečienka na paradajkách

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajky	kg	5	4,5	6	5,4	7	6,3	8	7,2		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,4	1,12	1,7	1,36		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	110	130
Hmotnosť spolu:	104	130	156	182

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, ktoré prudko opečieme, soľ, mleté čierne korenie, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, paradajky, paradajkový pretlak, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, vylejeme do výpeku a necháme povariť. Hotovú šťavu prelisujeme, dochutíme cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	115	482	12,53	0,00	4,2	5,9	21,9		1,70					14,0	1,30
B:	149	623	14,64	0,00	6,4	7,1	26,3		2,00					16,8	1,50
C:	185	775	16,85	0,00	8,6	8,8	32,2		2,30					19,6	1,80
D:	214	895	19,05	0,00	9,9	10,8	37,7		2,60					22,6	2,10

6.033 - Hovädzia pečienka na smotane

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	6,5		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,48	0,8	0,68	1	0,85		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	110	120
Hmotnosť spolu:	104	130	156	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na rozpálenom oleji. Mäso vyberieme, do výpeku vložíme očistenú, najemno pokrúpanú cibuľu, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, červenú mletú papriku a zalejeme vriacou vodou. Do pripravenej šťavy vložíme opečené mäso a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky, šťavu prepasírujeme, zahustíme múkou nasucho opraženou a povaríme. Pred dokončením pridáme mlieko, smotanu, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	163	682	14,79	0,00	6,2	11,2	93,4		1,70					7,7	1,20
B:	204	852	17,17	0,00	8,7	13,2	105,9		2,00					9,3	1,40
C:	238	995	19,42	0,00	11,1	14,1	117,5		2,30					10,8	1,60
D:	274	1147	21,68	0,00	13,5	15,4	129,5		2,60					12,3	1,80

6.034 - Hovädzia pečienka na spôsob merano

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Zeler	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,75		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	5	5		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	80	100	110
Hmotnosť spolu:	104	120	146	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na ostatnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do polomäčka. K polomäkkému mäsu pridáme paradajkový pretlak, očistený na rezance pokrájaný, alebo postrúhaný zeler a dusíme do mäčka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na plátky, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a zalejeme vodou, mliekom, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	127	533	13,27	0,00	4,6	7,6	59,0		1,50					6,6	1,00
B:	166	696	15,74	0,00	7,0	9,5	75,9		1,80					7,8	1,20
C:	208	872	18,18	0,00	9,3	12,2	92,5		2,10					8,7	1,40
D:	245	1025	20,38	0,00	11,5	14,0	98,7		2,40					10,5	1,70

6.035 - Hovädzia pečienka plnená zeleninou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	46	50	58
šťava :	55	75	85	95
Hmotnosť spolu:	95	121	135	153

Technologický postup:

Plnka: Na časti oleja podusíme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme rozšľahané vajcia, soľ a miešame do zhutnutia - 20 minút. Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, narežeme otvory, ktoré naplníme vychladnutou plnkou. Otvory zatvoríme, mäso osolíme, okoreníme, opečieme na zvyšnej časti rozpáleného oleja. Vo výpeku z opečeného mäsa opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	112	468	12,98	0,00	4,8	3,8	20,0		1,50					4,6	0,70
B:	148	619	15,31	0,00	7,1	5,1	25,5		1,80					6,0	1,00
C:	183	764	17,69	0,00	9,6	5,8	30,6		2,10					7,1	1,10
D:	217	909	20,06	0,00	12,0	6,6	36,0		2,30					8,2	1,30

6.036 - Hovädzia pečienka pražská

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Vajcia	ks	10	0,5	14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	38	45	51	57
šťava :	70	80	90	100
Hmotnosť spolu:	108	125	141	157

Technologický postup:

Plnka: Na časti oleja opražíme nakrájanú šunku, pridáme hrášok bez nálevu a zalejeme vajcami. Praženicu miešame cca 20 minút. Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy hmotnosti cca 1 kg. Ostrým nožom urobíme v strede otvor, naplníme plnkou, uzavrieme ihlou, opečieme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Pred dopečením mäso odkryjeme a dopečieme. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, nalejeme na mäso a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	111	463	13,34	0,00	5,0	2,9	13,8		1,30					1,3	0,30
B:	148	620	15,93	0,00	7,5	4,0	17,9		1,60					1,6	0,40
C:	175	732	18,30	0,00	9,0	5,0	22,0		1,90					1,6	0,50
D:	212	886	20,86	0,00	11,5	5,9	27,2		2,20					2,0	0,70

6.037 - Hovädzia pečienka prírodná

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	1,8	1,53	2	1,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,035	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	110
Hmotnosť spolu:	94	120	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg. Mäso osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, rascou, opečieme na oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme do výpeku a ešte 20 minút varíme. Pri podávaní mäso polejeme šťavou.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	97	406	12,01	0,00	4,1	2,8	8,8		1,20					1,0	0,30
B:	130	546	14,14	0,00	6,3	4,0	11,6		1,40					1,4	0,50
C:	163	683	16,24	0,00	8,5	5,1	14,2		1,70					1,7	0,60
D:	159	666	18,30	0,00	6,8	5,8	17,1		1,90					1,9	0,80

6.038 - Hovädzia pečienka ruská *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Slanina údená	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,25	0,25		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	110	120
Hmotnosť spolu:	104	130	156	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg, prešpikujeme slaninou, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu a vložíme opečené mäso. Dochutíme mletým čiernym korením a horčicou, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozmiešanou v mlieku a smotane. Prelisujeme, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu, dochutíme octom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	120	500	13,06	0,00	5,2	4,9	43,2		1,40					2,2	0,50
B:	163	682	15,53	0,00	8,2	6,4	54,9		1,70					3,0	0,70
C:	203	850	17,96	0,00	10,8	8,1	68,4		2,00					3,9	0,90
D:	242	1014	20,52	0,00	13,2	9,8	81,6		2,30					4,7	1,10

6.039 - Hovädzia pečienka s ríbezľovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Kompót ríbezľový	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	90	100	110	120
Hmotnosť spolu:	124	140	156	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, osolíme, opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, vložíme mäso, podlejeme vriacou vodou a udusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme smotanu a povaríme. Hotovú omáčku precedíme, dochutíme ríbezľovým kompótom, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Omáčku nalejeme na porcie mäsa.

Príloha: knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	150	629	12,81	0,00	6,2	10,4	21,4		1,30					3,6	0,80
B:	193	807	15,06	0,00	9,0	12,4	28,5		1,50					4,3	0,90
C:	229	957	17,16	0,00	11,2	14,3	30,8		1,80					5,1	1,10
D:	279	1166	19,42	0,00	14,8	16,4	38,6		2,00					5,8	1,20

6.040 - Hovädzia pečienka srbská

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,5	1,88	3	2,25	3	2,25		
Paradajky	kg	3	2,7	3,5	3,15	4	3,6	4	3,6		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťaava :	70	90	110	130
Hmotnosť spolu:	104	130	156	182

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti 1 kg, opečieme na časti oleja. Vo zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, červenú mletú papriku, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistené pokrúpané paradajky a papriku. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťaavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	108	451	12,43	0,00	4,2	4,3	16,1		1,50					22,1	1,00
B:	140	585	14,55	0,00	6,4	5,2	19,5		1,80					27,1	1,20
C:	175	731	16,76	0,00	8,7	6,5	24,2		2,10					31,9	1,40
D:	198	830	18,87	0,00	9,9	7,5	26,9		2,30					32,1	1,50

6.041 - Hovädzia pečienka sviečková

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	100	120	130	150
Hmotnosť spolu:	134	160	176	202

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, osolíme a opečieme na časti rozpáleného oleja. Vo zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, očistenú nakrájanú koreňovú zeleninu, pridáme celé nové korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäčka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou, citrónovou šťavou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	161	674	14,52	0,00	7,3	8,3	99,9		1,60					5,9	1,00
B:	213	893	17,36	0,00	10,3	11,5	124,4		2,00					8,3	1,50
C:	260	1088	19,99	0,00	13,4	13,6	146,3		2,30					9,7	1,80
D:	307	1286	22,75	0,00	15,6	16,7	173,0		2,60					11,2	2,20

6.042 - Hovädzia pečienka znojemská

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	50	70	90	110
Hmotnosť spolu:	84	110	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, nakrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, opečieme na časti oleja z oboch stranách. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme opečené mäso, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, soľ, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šľavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, precedíme, pridáme na rezance pokrúpané kyslé uhorky bez nálevu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	429	12,18	0,00	4,2	3,7	11,0		1,30					1,5	0,40
B:	134	562	14,28	0,00	6,4	4,7	14,8		1,50					2,1	0,60
C:	168	704	16,43	0,00	8,6	5,8	19,3		1,70					2,8	0,80
D:	198	830	18,47	0,00	10,8	6,4	22,9		2,00					3,4	0,90

6.043 - Hovädzie dusené na hrášku

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Hrášok sterilizovaný	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3	3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	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		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	75	90	100
Hmotnosť spolu:	104	115	136	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia premiešame a podľa potreby podlejeme vriacou vodou. Keď je mäso mäkké, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu. Pokrm zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou s vodou. Štavu zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	117	491	12,93	0,00	5,0	4,8	13,6		1,40					2,9	0,70
B:	151	630	15,19	0,00	7,2	5,8	16,7		1,70					3,6	0,90
C:	187	782	17,53	0,00	9,4	7,5	21,2		2,00					4,6	1,10
D:	218	912	19,58	0,00	11,6	8,3	24,0		2,20					5,1	1,30

6.044 - Hovädzie dusené na paprikách

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	3	2,25	4	3	5	3,75		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
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 :	34	40	46	52
šťava :	50	60	70	80
Hmotnosť spolu:	84	100	116	132

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi 1kg a prudko opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme pokrájame na drobno, speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme mäso, soľ a podlejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zaprášime nasucho opraženou múkou, pridáme očistenú, na rezance pokrájanú papriku a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	100	417	12,13	0,00	4,1	3,2	9,8		1,30					15,4	0,50
B:	135	566	14,33	0,00	6,4	4,8	12,7		1,50					22,9	0,80
C:	168	703	16,45	0,00	8,6	5,8	15,3		1,80					30,3	0,90
D:	203	848	18,63	0,00	10,8	7,3	19,2		2,00					38,1	1,20

6.045 - Hovädzie dusené na paradajkách

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Paradajky	kg	4	3,6	6	5,4	6	5,4	8	7,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52	
šťava :	60	70	80	90	
Hmotnosť spolu:	94	110	126	142	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na plátky, naklepeme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, očistené pokrájané paradajky, osolíme a prikryté dusíme do mäkká. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním precedíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	111	463	12,50	0,00	4,2	4,9	20,0		1,60					11,8	1,10
B:	147	615	14,74	0,00	6,4	6,6	25,4		2,00					16,5	1,50
C:	182	762	16,93	0,00	8,6	8,1	27,8		2,20					16,9	1,60
D:	221	924	19,24	0,00	10,9	10,2	35,8		2,60					22,5	2,10

6.046 - Hovädzie mäso dusené v hlávkovej kapuste

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	12	9,6	12	9,6	15	12		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťaľa :	110	130	150	170
Hmotnosť spolu:	144	170	196	222

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, celé čierne korenie, rascu, červenú mletú papriku a za stáleho miešania opečieme. Podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. K polomäkkému mäsu pridáme nahrubo pokrájanú očistenú kapustu, podľa potreby pridáme vodu a povaríme. Keď je mäso mäkké zahustíme kapustu múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	117	488	12,80	0,00	4,2	6,3	40,8		1,60					15,5	1,50
B:	136	569	15,38	0,00	6,5	8,8	59,2		2,10					23,1	2,40
C:	191	800	17,47	0,00	8,7	9,5	62,2		2,30					23,4	2,50
D:	228	956	19,92	0,00	11,0	11,4	72,5		2,60					27,9	3,00

6.047 - Hovädzie mäso dusené v keli

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Kel	kg	6	4,8	8	6,4	10	8	12	9,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,07	0,06	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	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	130	150	170	210	
Hmotnosť spolu:	130	150	170	210	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rasca, červenú papriku, podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. Keď je mäso polomäkké, pridáme očistený pokrájaný kel a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, pridáme do mäsa s kelom, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	122	512	13,73	0,00	4,4	7,0	75,3		2,10					22,1	2,20
B:	163	682	16,01	0,00	6,7	8,9	101,1		2,40					31,0	2,60
C:	252	1056	19,55	0,00	8,9	10,1	115,4		2,80					34,4	2,90
D:	307	1285	22,12	0,00	11,2	12,1	149,8		3,10					48,0	3,40

6.048 - Hovädzie mäso na poľovnícky spôsob *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Koreňová zelenina	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	75	100	125	150
Hmotnosť spolu:	109	140	171	202

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme pokrájanú slaninu, očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, čierne mleté korenie, osolíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky. K zelenine pridáme paradajkový pretlak a šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú zriedime vodou a dochutíme cukrom. Varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním precedíme.

Príloha: knedľa, cestoviny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	107	447	12,24	0,00	4,1	4,7	16,5		1,40					4,6	0,70
B:	152	637	14,65	0,00	7,1	7,0	21,6		1,70					6,0	1,00
C:	180	754	16,82	0,00	8,8	7,8	26,2		1,90					7,1	1,20
D:	210	878	18,97	0,00	10,6	9,0	30,3		2,20					8,2	1,30

6.049 - Hovädzie mäso pikantné v zelenine *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	5	4	5,5	4,4	6	4,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	55	65	75	85
Hmotnosť spolu:	89	105	121	137

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na plátky, jemne naklepeme, okraje narežeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja s pokrájanou slaninou opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme plátky mäsa a očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu. Dochutíme novým korením, bobkovým listom, horčicou, osolíme, podlejeme vodou a udusíme. Mäkké mäso vyberieme, šľavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a 20 minút varíme. Bobkový list a korenie vyberieme.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	114	476	12,73	0,00	4,3	5,3	31,2		1,60					10,3	1,60
B:	158	662	15,12	0,00	7,4	6,8	39,6		2,00					12,9	2,10
C:	196	821	17,40	0,00	9,9	8,2	45,8		2,30					14,6	2,40
D:	232	971	19,65	0,00	12,2	9,7	52,3		2,60					16,4	2,80

6.050 - Hovädzie mäso s kečupom

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Kečup jemný	kg	0,8	0,8	1,4	1,4	1,7	1,7	2	2		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,6	0,54	0,7	0,63	1	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	55	70	90	110
Hmotnosť spolu:	89	110	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme soľ, korenie a mletú červenú papriku. Vložíme mäso, ktoré počas dusenia podlievame vriacou vodou. Pridáme postrúhané uhorky bez nálevu, kečup a horčicu. Šťavu pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	107	446	12,34	0,00	4,3	4,4	15,6		1,20					1,5	0,30
B:	147	615	14,73	0,00	6,7	6,6	24,6		1,50					2,2	0,40
C:	182	760	16,92	0,00	9,0	8,1	29,6		1,70					2,6	0,50
D:	218	913	19,17	0,00	11,3	9,8	35,9		2,00					3,2	0,60

6.051 - Hovädzie mäso v mrkve

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,4	4,5	3,6		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	90	100	120	130
Hmotnosť spolu:	124	140	166	182

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú postrúhanú mrkvu. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, šaláty z čersvej 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:	102	426	12,03	0,00	4,4	3,0	13,9		1,40					1,4	0,70
B:	130	546	14,13	0,00	6,1	4,2	19,5		1,70					2,1	1,10
C:	168	703	16,24	0,00	8,7	5,4	25,8		2,00					2,9	1,50
D:	195	814	18,31	0,00	10,3	6,3	29,6		2,30					3,5	1,70

6.052 - Hovädzie mäso varené

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52	
Hmotnosť spolu:	34	40	46	52	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, vložíme do teplej osolenej vody variť. Neskôr pridáme očistenú cibuľu, pokrájanú koreňovú zeleninu okrem 1/3 mrkvy, ktorú postrúhame, podusíme na oleji a pridáme do vývaru. Do hotového vývaru pridáme očistenú posekanú petržlenovú vňať tesne pred podávaním. Vývar použijeme ako polievku s rôznymi závarkami.

Uvarené mäso vyberieme a pokrájame na porcie.

Príloha: omáčky, prívarky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	325	12,03	0,00	2,1	2,1	22,0		1,50					7,8	0,90
B:	90	377	14,07	0,00	2,3	2,6	26,4		1,70					9,1	1,10
C:	102	427	16,08	0,00	2,5	3,0	30,6		2,00					10,3	1,30
D:	119	497	18,12	0,00	3,2	3,5	35,5		2,20					12,1	1,50

6.053 - Hovädzie mäso zapekané so syrom

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	4	0,2	6	0,3	8	0,4	10	0,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citrony	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,4	0,16	0,5	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	40	45	55	65
Hmotnosť spolu:	76	87	103	119

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na väčšie kusy, vložíme do vriacej vody a na miernom ohni varíme do mäkka. Asi v polovici varenia osolíme, pridáme čierne mleté korenie a časť očistenej pokrájanej cibule. Uvarené mäso vyberieme, pokrájame na plátky, vložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča a zalejeme hustou omáčkou.

Omáčka: Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vývarom z mäsa, povaríme a precedíme. Postupne primiešame vajcia, strúhaný syr a dobre rozšľaháme. Touto omáčkou polejeme porcie mäsa, posypeme očistenou posekanou petržlenovou vňaťou, pokvapkáme citrónovou šťavou a zapekáme 20 minút.

Príloha: varené alebo opekaná zemiaky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	101	424	12,26	0,00	4,7	2,4	33,0		1,20					1,6	0,20
B:	126	527	14,54	0,00	6,2	2,9	44,4		1,40					1,7	0,20
C:	160	670	16,78	0,00	8,6	3,8	53,1		1,70					2,5	0,30
D:	196	821	19,14	0,00	11,1	4,8	65,7		1,90					2,7	0,40

6.054 - Hovädzie na spôsob Stroganov

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Worschestrová omáčka	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Kečup jemný	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	60	80	90	90
Hmotnosť spolu:	94	120	136	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, narežeme na rezance. Na oleji opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané mäso, soľ, mleté čierne korenie, worschester, horčicu, kečup a paradajkový pretlak. Krátko opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky bez nálevu a varíme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	12,34	0,00	6,2	5,0	16,4		1,30					3,2	0,40
B:	156	653	14,63	0,00	7,6	7,0	24,0		1,60					4,1	0,60
C:	182	763	16,79	0,00	8,8	8,6	30,3		1,90					5,2	0,80
D:	209	875	18,96	0,00	10,0	10,3	36,7		2,10					6,8	1,00

6.055 - Hovädzie rezne vo vajičku

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Strúhanka	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Vajcia	ks	40	2	50	2,5	60	3	70	3,5		
Olej	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Maslo	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 :	55	65	75	95	
Hmotnosť spolu:	55	65	75	95	

Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušime, pokrájame na rezne a osolíme. Rezne naklepeme v strúhanke, obalíme v rozšľahaných vajciach a po oboch stranách opečieme v horúcom oleji. Opečené rezne poukladáme do pekáča a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Pred dopečením pridáme maslo.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	244	1020	14,51	0,00	17,1	8,0	20,6		1,60					0,0	0,30
B:	296	1238	17,26	0,00	20,7	10,4	25,6		1,90					0,0	0,40
C:	344	1441	19,92	0,00	24,2	12,0	30,5		2,20					0,0	0,50
D:	397	1659	22,67	0,00	27,7	14,4	35,7		2,50					0,0	0,60

6.056 - Hovädzie rezne zapekané so syrom

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,6	1,6		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Strúhanka	kg	1	1	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,3	0,5	0,4	0,6	0,5	0,8	0,7		
Vajcia	ks	40	2	50	2,5	60	3	70	3,5		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	50	58	66
šťava :	30	35	40	45
Hmotnosť spolu:	72	85	98	111

Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušime, pokrájame na rezne a osolíme. Nakrájané rezne naklepeme v strúhanke a obalíme v rozšľahaných vajciach. Po oboch stranách opečieme v časti oleja. Opečené rezne poukladáme do pekáča, pridáme očistenú pokrúpanú opraženú cibuľu a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme v rúre do mäkka. Nakoniec pridáme postrúhaný syr a zapečieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	207	864	15,46	0,00	12,4	9,4	49,6		1,60					0,3	0,40
B:	255	1066	18,25	0,00	16,4	9,9	63,3		1,90					0,5	0,50
C:	311	1303	21,42	0,00	20,7	11,6	85,7		2,20					0,6	0,50
D:	368	1541	24,84	0,00	24,1	14,9	112,5		2,50					0,8	0,80

6.057 - Klopsy na turecký spôsob

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	5	5	6	6	7	7	8	8		
Ryža	kg	1,8	1,8	2,1	2,1	2,3	2,3	2,6	2,6		
Mlieko	l	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	15	0,75	22	1,1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,06	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Olej	kg	0,7	0,7	2,6	2,6	3	3	3,5	3,5		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	120	140	160	
Hmotnosť spolu:	85	120	140	160	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pomelieme. Pridáme uvarenú vychladnutú ryžu, 1/3 vajec, čierne mleté korenie, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ a dôkladne premiešame. Zo zmesi formujeme guľky (klopsy), ktoré obalíme v preosiatej múke, vajciach rozšľahaných s mliekom a v strúhanke. Vypražame v horúcom oleji. V MŠ pečieme vo vymastenom pekáči, v rúre alebo v konventomate.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	321	1345	14,10	0,00	19,6	29,8	24,2		1,70					0,9	0,80
B:	476	1991	17,29	0,00	28,7	36,9	31,4		2,00					1,3	1,20
C:	545	2282	20,02	0,00	33,1	41,6	36,5		2,30					1,3	1,40
D:	626	2619	22,84	0,00	38,6	46,5	43,2		2,70					1,9	1,60

6.058 - Kotlíkový guláš

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Bravčové stehno	kg	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Lečo	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Zemiaky	kg	10	6,5	12	7,8	14	9,1	16	10,4		
Rasca	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	120	170	200	230
Hmotnosť spolu:	154	210	246	282

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme hovädzie mäso, rascu, mletú červenú papriku, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. K hovädziemu mäsu pridáme bravčové mäso a podlejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistené na kocky pokrúpané zemiaky a sterilizované lečo bez nálevu. Zahustíme múkou opraženou nasucho, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a 20 minút povaríme.

Podávame ako hlavné jedlo s chlebom. Lečo môžeme nahradiť čerstvou zeleninou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	197	825	12,70	0,00	7,8	17,7	28,4		2,30					18,1	2,70
B:	249	1041	14,98	0,00	10,6	21,6	35,3		2,70					22,8	3,30
C:	300	1254	17,23	0,00	13,4	25,5	42,1		3,10					27,5	3,90
D:	352	1472	19,54	0,00	16,3	29,5	50,6		3,90					32,3	4,60

6.059 - Námornícke mäso

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,15	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,7	0,55	1	0,85	1,2	1	1,5	1,2		
Vajcia	ks	20	1	30	1,5	35	1,75	40	2		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	30	60	70	80
Hmotnosť spolu:	64	100	116	132

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Očistenú nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, paradajkový pretlak, osolíme a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou. Dusíme do mäkkka. Vajcia uvaríme na tvrdo (20 minút), 1/3 postrúhame do šťavy a 2/3 ozdobíme každú porciu zvlášť pri podávaní.

Príloha: dusená ryža, cestoviny, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	110	461	13,11	0,00	5,2	2,6	16,2		1,50					5,0	0,30
B:	150	627	15,78	0,00	7,9	3,6	22,4		1,80					6,9	0,50
C:	184	768	18,09	0,00	10,3	4,3	26,3		2,10					8,2	0,60
D:	218	911	20,41	0,00	12,8	5,0	30,7		2,40					9,5	0,70

6.060 - Roštenka bratislavská

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,4	0,36	0,5	0,45	0,6	0,54		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	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		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Mlieko	l	4	4	4	4	5	5	5	5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,9	0,9		
Koreňová zelenina	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1,2	0,96		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šŕava :	80	100	120	160
Hmotnosť spolu:	114	140	166	212

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Do výpeku pridáme očistenú nakrájanú cibuľu a opečené plátky mäsa. Pridáme soľ, mleté čierne korenie, nové korenie celé, bobkový list, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šŕavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom, dobre povaríme a precedíme na plátky mäsa. Na zvyšnom oleji podusíme očistenú pokrúpanú koreňovú zeleninu, do ktorej pridáme pokrúpané sterilizované uhorky bez nálevu, uvarený hrášok bez nálevu a smotanu. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	168	705	12,57	0,00	10,2	6,4	71,4		2,10					3,8	0,60
B:	212	887	14,60	0,00	13,5	7,8	78,0		2,40					4,8	0,80
C:	255	1067	16,83	0,00	16,7	9,2	94,6		2,80					5,7	0,90
D:	303	1269	19,04	0,00	20,0	11,6	103,5		3,20					7,7	1,30

6.061 - Roštenka cigánska *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Zemiaky	kg	12	7,8	17	11,05	22	14,3	25	16,25		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Slanina údená bez kože	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Uhorky sterilizované	kg	0,5	0,45	0,7	0,63	0,9	0,81	1,2	1,08		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	90	130	180	200
Hmotnosť spolu:	124	170	226	252

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na plátky. Mierne naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja. Údenú slaninu pokrájame a na zvyšku oleja opečieme, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu. Opražíme a pridáme červenú mletú papriku. Plátky opečeného mäsa vložíme do cibuľovo-slaninového základu, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Udusené mäso vyberieme, do šľavy pridáme očistené na kocky pokrúpané zemiaky a uvaríme. Pred koncom úpravy zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, na kocky nakrájanými sterilizovanými uhorkami bez nálevu a 20 minút povaríme.

Na tanieri plátky mäsa upravujeme tak, že dáme príslušné množstvo zemiakov na tanier a na ne položíme plátok mäsa.

Príloha: chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	217	910	12,53	0,00	9,2	19,7	30,6		2,60					14,3	2,90
B:	294	1230	15,19	0,00	12,8	27,3	40,6		3,30					20,0	4,10
C:	369	1544	17,83	0,00	16,2	35,3	52,4		4,00					26,2	5,30
D:	432	1807	20,23	0,00	19,5	40,6	61,7		4,60					30,4	6,10

6.062 - Roštenka milánska

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,5	1,27	1,8	1,53	2,5	2,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor kryštalový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	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		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	90	100	120
Hmotnosť spolu:	104	130	146	172

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Opečené mäso vyberieme, do výpeku pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu a opražíme, neskôr pridáme paradajkový pretlak, vložíme opečené mäso, celé čierne korenie, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, dochutíme cukrom a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút. Nakoniec šťavu precedíme.

Príloha: dusená ryža, tarhoňa, varené zemiaky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	148	620	10,83	0,00	9,8	4,0	16,5		1,80					3,3	0,40
B:	190	793	12,72	0,00	12,8	5,7	20,8		2,20					4,7	0,60
C:	222	927	14,60	0,00	14,9	7,3	24,9		2,60					6,1	0,70
D:	266	1114	16,54	0,00	18,3	8,7	30,8		2,90					7,8	0,90

6.063 - Roštenka na paprike

Kategória: Pokrmý z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,14	0,14		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
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 :	34	40	46	52
šťava :	70	80	90	120
Hmotnosť spolu:	104	120	136	172

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme a opečieme z oboch strán na časti oleja. Vo zvyšnom oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené plátky mäsa, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozmiešanou so smotanou, povaríme 20 minút a precedíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	152	634	11,26	0,00	10,3	3,6	25,1		1,80					1,0	0,30
B:	197	826	13,35	0,00	13,9	4,8	33,9		2,10					1,4	0,40
C:	236	989	15,24	0,00	17,3	5,1	39,9		2,40					1,6	0,50
D:	282	1179	17,34	0,00	20,8	6,5	48,5		2,70					2,1	0,60

6.064 - Roštenka na zelenine

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,07	0,07		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	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	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Koreňová zelenina	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	69	80	100	120
Hmotnosť spolu:	103	120	146	172

Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušime, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme a po oboch stranách opečieme na oleji. Opečené mäso vyberieme, vo výpeku opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, očistenú na rezance pokrúpanú koreňovú zeleninu, kaleráb, soľ, vložíme opečené plátky mäsa, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, ochucovadlo, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Umytú posekanú petržlenovú vňať pridáme tesne pred podávaním.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	147	614	11,09	0,00	9,9	3,2	21,6		1,90					4,2	0,60
B:	187	784	13,10	0,00	12,9	4,4	27,6		2,30					5,7	0,80
C:	218	913	15,07	0,00	15,0	5,6	33,1		2,60					7,2	1,00
D:	261	1094	17,05	0,00	18,4	6,7	39,1		3,00					8,6	1,20

6.065 - Roštenka na zeleri

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Zeler	kg	2,5	2	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	70	90	110
Hmotnosť spolu:	84	110	136	162

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušime, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme po oboch stranách na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, očistený postrúhaný zeler a podusíme. Do zelerového základu pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	145	606	11,11	0,00	9,1	4,4	27,9		1,90					2,5	1,00
B:	187	784	13,12	0,00	12,1	6,0	37,3		2,20					3,7	1,40
C:	227	948	15,03	0,00	15,1	7,1	42,6		2,60					4,0	1,60
D:	268	1120	17,00	0,00	18,1	8,6	49,7		2,90					4,8	1,90

6.066 - Roštenka orientálna

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,4	1,19	1,6	1,36	1,8	1,53		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,12	0,2	0,18		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,2	1,65	2,4	1,8	3	2,25		
Paradajkový pretlak	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	59	70	80	100
Hmotnosť spolu:	93	110	126	152

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme očistený prelisovaný cesnak, paradajkový pretlak, opečené mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pred dohotovením pridáme na rezance očistenú pokrájanú zelenú papriku a dodusíme. Mäkké mäso vyberieme, šľavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	146	609	11,11	0,00	9,1	4,6	19,5		2,00					19,1	0,80
B:	184	769	12,99	0,00	12,1	5,5	23,1		2,30					21,3	0,90
C:	222	929	14,86	0,00	15,1	6,4	26,5		2,60					23,6	1,00
D:	262	1098	16,81	0,00	18,1	7,8	31,0		3,00					29,3	1,20

6.067 - Roštenka prírodná

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Sof	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
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 :	34	40	46	52
šťava :	55	65	75	90
Hmotnosť spolu:	89	105	121	142

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, čierne mleté korenie, osolíme, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	145	607	10,94	0,00	9,9	3,1	15,3		1,80					1,0	0,30
B:	184	770	12,88	0,00	12,9	4,1	18,8		2,10					1,2	0,40
C:	214	897	14,81	0,00	15,0	5,2	23,3		2,40					1,4	0,50
D:	258	1079	16,76	0,00	18,4	6,4	28,1		2,70					1,9	0,60

6.068 - Roštenka schönbrúnska *

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Slanina údená bez kože	kg			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	0,45	0,45		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		
Chren sterilizovaný	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	80	90	105	128
Hmotnosť spolu:	114	130	151	180

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme. Do šťavy pridáme na zvyšnom oleji opraženú slaninu pokrúpanú na kocky spolu s očistenou nakrájanou cibuľou a paradajkový pretlak. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a povaríme. Pridáme sterilizovaný chren, sterilizované uhorky bez nálevu pokrúpané na kocky, dochutíme cukrom a 20 minút povaríme. Vajíčka uvaríme natvrdo, pokrájame a vložíme do hotovej šťavy spolu s mäkkými roštenkami.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	159	664	11,83	0,00	9,9	5,4	22,8		2,10					3,2	0,60
B:	215	899	14,25	0,00	14,4	7,0	29,1		2,50					4,2	0,80
C:	265	1108	16,53	0,00	17,9	9,2	34,9		3,00					5,1	0,90
D:	314	1314	18,79	0,00	21,5	11,1	41,5		3,40					6,3	1,20

6.069 - Roštenka srbská

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Lečo	kg	2	2	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	70	90	100
Hmotnosť spolu:	84	110	136	152

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na oleji po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, vložíme opečené mäso a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pridáme sterilizované lečo bez nálevu, zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zalejeme vodou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	139	583	10,99	0,00	9,1	3,2	17,2		1,90					9,4	0,40
B:	181	756	13,00	0,00	12,2	4,6	22,3		2,20					13,0	0,50
C:	220	922	14,94	0,00	15,3	5,8	26,9		2,60					16,6	0,60
D:	259	1084	16,86	0,00	18,3	6,7	30,7		2,90					19,1	0,70

6.070 - Roštenka švédka

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šľava :	70	80	100	120
Hmotnosť spolu:	104	120	146	172

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šľavu zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a precedíme na mäso. Podávame posypané strúhaným syrom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	153	640	12,16	0,00	10,3	2,9	62,3		1,80					1,3	0,30
B:	193	807	14,26	0,00	13,6	3,4	74,8		2,10					1,5	0,30
C:	237	990	16,47	0,00	16,9	4,8	88,9		2,50					2,3	0,50
D:	277	1159	18,56	0,00	20,2	5,4	103,4		2,80					3,0	0,70

6.071 - Roštenka viedenská

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3,5	2,97		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	60	80	100
Hmotnosť spolu:	84	100	126	152

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, nakrájame na plátky, naklepeme, obalíme v múke a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, povaríme 20 minút a precedíme. Očistenú pokrúpanú cibuľu zmiešame so zvyškom hladkej múky a opražíme v horúcom oleji. Podávame na hotové plátky mäsa na každú porciu zvlášť.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	155	648	11,16	0,00	10,0	4,9	16,0		1,80					1,4	0,50
B:	201	843	13,29	0,00	13,1	7,5	20,2		2,20					1,9	0,70
C:	245	1024	15,33	0,00	16,1	9,4	24,5		2,50					2,4	0,90
D:	301	1259	17,76	0,00	19,2	13,9	31,1		3,00					3,4	1,30

6.072 - Roštenka znojemska so smotanou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Uhorky sterilizované	kg	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Ochucovadlo	kg					0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	70	80	90	100
Hmotnosť spolu:	104	120	136	152

Technologický postup:

Hovädziu roštenku vcelku umyjeme, osušime, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme opečené plátky mäsa, podlejeme vodou a dusíme. Pred dokončením posypeme mäso strúhankou a podusíme. Nakoniec pridáme na rezance pokrúpané kyslé uhorky bez nálevu, dochutíme ochucovadlom, zjemníme smotanou, v ktorej rozmiešame nasucho opraženú múku a 20 minút povaríme.

Príloha: knedľa, zemiaky na rôzne spôsoby, cestovina.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	155	650	11,32	0,00	9,6	5,7	22,4		1,90					1,7	0,40
B:	201	839	13,35	0,00	13,0	7,4	29,6		2,20					2,2	0,60
C:	242	1013	15,33	0,00	16,0	9,0	35,1		2,60					3,2	0,70
D:	286	1196	17,33	0,00	19,3	10,6	42,7		3,00					4,1	0,90

6.073 - Španielsky vtáčik *

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	0,9	0,81	1	0,9	1,2	1,08		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,01	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	43	53	59	65	
šťava :	60	75	80	90	
Hmotnosť spolu:	103	128	139	155	

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny (v MŠ šunky), natvrdo uvarenými vajcami a uhorkami bez nálevu. Zvinieme, zaistíme ihlou a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a nalejeme na závitky.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	120	501	13,95	0,00	5,5	3,5	15,3		1,40					0,8	0,30
B:	177	740	16,09	0,00	10,5	4,3	20,6		1,70					1,1	0,40
C:	208	871	18,57	0,00	12,6	5,0	24,9		1,90					1,2	0,50
D:	255	1069	21,18	0,00	16,3	5,9	30,7		2,20					1,5	0,60

6.074 - Štefanská hovädzia pečienka

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	19	0,95	22	1,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	35	41	47	54
šťava :	70	80	100	110
Hmotnosť spolu:	105	121	147	164

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame kusy s hmotnosťou 1 - 1,5 kg. Stredom každého kúska narežeme otvor, do ktorého vložíme natvrdo uvarené, olúpané vajcia. Otvor mäsa spojíme ihlou, opečieme na časti oleja, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäso počas dusenia niekoľkokrát obrátíme a podľa potreby podlievame horúcou vodou. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opráženou múkou, rozriedime vodou, dobre rozmiešame a varíme 20 minút. Uvarenú šťavu precedíme. Mäso nakrájame na porcie a pri podávaní dbáme, aby vajce uprostred rezu zostalo celé, preto mäso šťavou podlejeme a nie prelejeme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	105	441	12,76	0,00	4,8	2,7	11,9		1,30					0,8	0,30
B:	138	579	15,04	0,00	7,2	3,2	15,1		1,50					1,0	0,30
C:	171	716	17,29	0,00	9,5	3,9	18,5		1,80					1,1	0,40
D:	196	819	19,54	0,00	10,9	4,6	22,4		2,00					1,4	0,50

6.075 - Tatárske azu

Katégória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Uhorky sterilizované	kg	0,3	0,27	0,6	0,54	0,8	0,72	1	0,9		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	54	63	76	92
Hmotnosť spolu:	88	103	122	144

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na hrubšie rezance, ktoré opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, okoreníme mletým čiernym korením, osolíme, pridáme bobkový list, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme paradajkový pretlak, kyslé uhorky bez nálevu pokrúpané na rezance, zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	101	421	11,63	0,00	3,9	4,5	11,8		1,30					3,4	0,50
B:	132	551	13,59	0,00	6,0	5,4	14,8		1,50					4,3	0,60
C:	167	698	15,68	0,00	8,2	7,2	19,4		1,80					6,0	0,90
D:	198	830	17,64	0,00	10,3	8,2	22,0		2,00					7,2	1,00

6.076 - Hovädzie mäso po španielsky

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,25	1,02	1,5	1,25	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	20	1	25	1,25		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	0,9	0,81	1,1	0,99	1,2	1,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	71	85	94	103
Hmotnosť spolu:	105	125	140	155

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušime, pokrájame na kocky a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, okoreníme mletým čiernym korením, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a povaríme. Nakoniec pridáme na rezance nakrájané kyslé uhorky a vajcia uvarené na tvrdo.

Príloha: zemiaky varené, dusená ryža, bulgur.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	122	512	12,90	0,00	4,9	2,9	11,3		0,90					0,7	0,20
B:	166	695	15,80	0,00	9,6	4,1	11,8		1,20					0,7	0,30
C:	201	839	18,20	0,00	11,3	4,8	12,2		1,50					0,8	0,40
D:	248	1039	20,80	0,00	15,7	5,7	12,9		1,70					0,9	0,50

6.077 - Hovädzia pečienka na zelenine a smotane

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Koreňová zelenina	kg	3,7	2,96	4,1	3,6	7	5,6	8	6,4		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,24	0,7	0,28		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Mrkva	kg	2,2	1,76	2,5	2	4,5	3,6	5	4		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	101	125	134	158
Hmotnosť spolu:	135	165	180	210

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy, osolíme, na časti rozpáleného oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú zeleninu, pridáme celé korenie, bobkový list a opečené mäso. Podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, smotanou, povaríme a prepasírujeme. Dochutíme horčicou a citrónovou šťavou a 20 minút povaríme.

Príloha: cestoviny, dusená ryža, knedľa.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	160	669	14,80	0,00	6,9	10,1	96,2		1,80					7,1	1,80
B:	214	897	17,80	0,00	9,9	13,4	124,3		2,40					9,3	2,70
C:	267	1118	20,50	0,00	13,7	16,2	148,9		2,90					14,1	3,10
D:	311	1302	23,40	0,00	15,2	19,5	169,2		3,40					16,9	4,90

6.078 - Český guláš

Kategória: Pokrm z hovädzieho mäsa

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			7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Olej	kg			0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cesnak	kg			0,07	0,06	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paprika červená mletá	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie gulášové	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		40	46	52
šťava :		60	74	103
Hmotnosť spolu:		100	120	155

Technologický postup:

Hovädzie mäso a bravčové mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, rascu a mletú červenú papriku. Mäso opražíme, zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrájanú hlávkovú kapustu, paradajky, čerstvú papriku a dusíme. Pred dokončením zahustíme na sucho opraženou múkou, dochutíme očisteným rozotreným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiakové halušky, knedľa, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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:	136	568	13,90	0,00	6,8	5,3	11,6		1,50					3,9	0,30
C:	165	689	16,30	0,00	7,9	6,1	13,8		1,70					4,2	0,40
D:	194	812	19,50	0,00	9,6	7,2	16,3		1,90					4,7	0,50

6.079 - Hovädzí guláš s červenou fazuľou

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Fazuľa červená	kg	0,7	0,7	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Lečo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	51	65	89	103
Hmotnosť spolu:	85	105	135	155

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme pokrájané mäso, ktoré krátko podusíme, červenú papriku, zalejeme vodou a varíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme lečo, sterilizovanú kukuricu bez nálevu, ochucovadlo a povaríme. Ako posledné pridáme uvarenú červenú fazuľu aj s vodou, v ktorej sme ju varili.

Príloha: chlieb.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	166	696	13,43	0,00	10,3	12,2	27,2		2,70					13,6	2,60
B:	206	863	16,36	0,00	11,8	14,9	32,9		3,40					20,1	2,90
C:	250	1046	18,99	0,00	13,6	18,1	39,8		4,00					28,3	3,90
D:	292	1222	22,02	0,00	15,2	22,1	48,3		4,60					34,2	5,10

6.080 - Hovädzí tokáň s fazuľkovými strukmi

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Fazuľka sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	50	75	84	98
Hmotnosť spolu:	84	115	130	150

Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pripravené mäso, opečieme, podlejeme malým množstvom horúcej vody, osolíme, okoreníme a dusíme do mäkka. Pred dodusením pridáme fazuľové struky bez nálevu (mrazené alebo sterilizované), paradajkový pretlak, dochutíme majoránom a ešte 20 minút dusíme. Vodu už neprilievame, aby šťava bola hustej konzistencie.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	394	12,14	0,00	4,1	2,1	6,8		1,20					0,7	0,10
B:	125	522	14,24	0,00	6,3	2,7	8,9		1,40					0,9	0,20
C:	154	646	16,31	0,00	8,5	3,2	10,2		1,60					1,1	0,20
D:	187	783	18,51	0,00	10,7	4,2	12,5		1,80					1,3	0,30

6.081 - Hovädzie po záhorácky

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,12		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	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		
Fazuľa suchá	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4	4		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	101	140	174	198
Hmotnosť spolu:	135	180	220	250

Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pripravené mäso, soľ, červenú papriku, mletú rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Fazuľu namočíme, uvaríme, zmiešame s uduseným mäsom a podľa potreby zahustíme múkou opraženou nasucho. Dochutíme majoránom a prelisovaným cesnakom. Povaríme 20 minút.

Príloha: celozrnný chlieb, zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	175	734	16,58	0,00	4,5	15,1	30,5		2,30					1,8	3,70
B:	226	945	19,78	0,00	6,8	18,9	38,5		2,80					2,5	4,60
C:	276	1154	22,98	0,00	9,1	22,6	46,6		3,30					3,0	5,50
D:	344	1440	27,25	9,86	11,4	29,1	59,4		4,10					3,7	7,30

6.082 - Hovädzie mäso k prívarkom

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,3	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka strukovinová	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	50	55
šľava :	30	43	55	65
Hmotnosť spolu:	66	85	105	120

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme, osušime, nakrájame na kocky. Očistenú, nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájané mäso, mletú červenú papriku, rascu, mleté čierne korenie, osolíme, opražíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Šľavu zahustíme strukovinovou múkou, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zeleninové alebo strukovinové prívarky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	445	12,55	0,00	4,3	5,5	13,2		1,60					2,1	0,90
B:	136	569	14,85	0,00	6,6	6,1	16,3		1,90					2,6	1,20
C:	175	732	16,91	0,00	8,8	7,2	19,6		2,50					3,1	1,60
D:	207	864	19,01	0,00	11,2	8,1	24,8		2,90					3,8	1,80

6.083 - Hovädzia roštenka s brusnicami

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzia roštenka b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	2	1,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Džem brusnicový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kompót brusnicový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kukurličný škrob	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Citróny	kg	0,7	0,6	0,9	0,8	1	0,9	1,3	1,15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52
šťava :	32	42	52	62
Hmotnosť spolu:	66	82	98	114

Technologický postup:

Hovädziu roštenku umyjeme, osušime, pokrájame na širšie rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme. Pridáme mäso, ktoré osolíme, okoreníme, opečieme a dusíme vo vlastnej šťave. Zalejeme troškou vody a udusíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme brusnicový džem, ktorý rozmiešame s kukuričným škrobom v studenej vode. Dusíme ešte 20 minút. Pred podávaním na každý kúsok mäsa dáme plátok citróna, a na vrch brusnicový kompót.

Príloha: opekané zemiaky, dusená ryža.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	147	616	10,55	0,00	9,1	5,7	13,1		1,80					3,7	0,40
B:	187	782	12,34	0,00	12,1	7,0	16,2		2,10					4,9	0,50
C:	229	959	14,10	0,00	15,2	9,0	18,6		2,40					5,5	0,60
D:	275	1153	15,97	0,00	18,3	11,7	23,7		2,80					7,5	0,90

6.084 - Spišské hovädzie mäso

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Vajcia	kg	12	0,6	15	0,75	18	0,9	20	1		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,75	1	0,9	1,2	1,08	1,4	1,19		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	1,5	1,05	2	1,4	2	1,4	2,5	1,75		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	34	40	46	52
šťava :	76	85	94	103
Hmotnosť spolu:	110	125	140	155

Technologický postup:

Hovädzie mäso umyjeme v celku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme pripravené mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, opražíme, prilejeme horúcu vodu a dusíme do mäkka. Mäkké mäso zahustíme očistenými najemno postrúhanými zemiakmi. Varíme ešte 20 minút. Vajcia uvaríme natvrdo, ošúpeme a pokrájame na kocky. Uhorky pokrájame na rezance. Nakoniec vajcia a uhorky vložíme k upravenému mäsu a zjemníme maslom.

Príloha: dusená ryža, bulgur, zemiakové cestoviny, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	112	467	13,63	0,00	4,4	3,2	10,9		1,30					16,8	0,60
B:	152	636	15,80	0,00	6,9	4,9	14,2		1,60					21,3	0,90
C:	187	782	17,30	0,00	8,9	6,1	17,1		1,80					27,4	1,30
D:	216	902	19,10	0,00	10,9	8,1	20,8		2,00					34,2	1,60

6.085 - Burger z hovädzieho mäsa

Kategória: Pokrmy z hovädzieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie predné	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Paprika červená mletá	kg			0,02	0,02	0,05	0,05	0,08	0,08		
Majorán	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Tymian	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Kečup jemný	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Horčica	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Uhorky sterilizované	kg			1	0,9	1,3	1,17	1,5	1,35		
Cibuľa červená	kg			1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Žemľa na burger	kg			100	8	100	9	100	9		
Paradajky	kg			2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		49	56	63
žemľa + obloha :		116	129	137
Hmotnosť spolu:		165	185	200

Technologický postup:

Hovädzie mäso vcelku umyjeme, osušime a pomelieme. Pridáme soľ, korenie, červenú mletú papriku, očistený prelisovaný cesnak, majorán tymián. Zmes dobre premiešame a necháme asi hodinu odležať v chladničke. Z odležanej zmesi formujeme mäsové placky, ktoré opekáme po oboch stranách asi 5 minút z každej strany na olejom vymastenom pekáči. Žemle rozkrojíme, z vnútornej strany opečieme, jednu časť potrieme horčicou, druhú kečupom, uložíme placku mäsa, uhorky bez nálevu nakrájané na plátky, kolieska červenej cibule, paradajok a priložíme druhú časť žemle.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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:	436	1823	23,40	0,00	13,7	96,1	6,3		2,50					12,5	1,70
C:	471	1969	25,50	0,00	14,8	107,3	7,9		2,90					17,0	2,20
D:	506	2119	27,60	0,00	18,4	118,3	9,1		3,30					17,0	2,70