

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Hydinové guľky v paradajkovej omáčke *	9.001
2	Hydinový karbonátok *	9.002
3	Kačacie prsia pečené	9.003
4	Kurací paprikáš	9.004
5	Kurací rezeň na šampiňónoch	9.005
6	Kurací rezeň obalovaný v syre *	9.006
7	Kurací rezeň plnený	9.007
8	Kurací rezeň prírodný	9.008
9	Kurací sekaný rezeň v cestíčku *	9.009
10	Morčací paprikáš	9.010
11	Kuracie stehno poľovnícke *	9.011
12	Kuracie prsia na hrášku	9.012
13	Kuracie prsia na jablkách	9.013
14	Kuracie prsia na kukurici	9.014
15	Kuracie prsia na smotane	9.015
16	Kuracie prsia na zelenine	9.016
17	Kuracie prsia plnené	9.017
18	Kuracie prsia po kaukazsky	9.018
19	Kuracie prsia s ananásom	9.019
20	Kuracie prsia s broskyňami	9.020
21	Kuracie prsia s višňami	9.021
22	Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke *	9.022
23	Kuracie prsia vyprážené *	9.023
24	Kuracie prsia zapékané so syrom a broskyňou	9.024
25	Kuracie stehná na srbský spôsob	9.025
26	Kuracie stehná bez kosti pečené na masle	9.026
27	Kuracie stehná na kyslej kapuste	9.027
28	Kuracie stehná pečené na masle	9.028
29	Kuracie stehná na spôsob sviečkovej	9.029
30	Kurča pečené s plnkou	9.030
31	Morčací rezeň obalovaný v syre *	9.031
32	Morčací perkelt	9.032
33	Morčací rezeň prírodný	9.033
34	Morčacie prsia na pražský spôsob	9.034
35	Morčacie prsia na smotane	9.035
36	Morčacie prsia poľovnícke *	9.036
37	Morčacie prsia zapékané so syrom	9.037
38	Morčacie prsia vyprážené *	9.038
39	Morčacie prsia vyprážené v cestíčku *	9.039
40	Plnená kapusta s kuracím mäsom *	9.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Rizoto z hydínového mäsa so zeleninou	9.041
42	Sotté z kuracích prs	9.042
43	Kurací šalát so zeleninou	9.043
44	Kuracie stehná pečené - kalibrované	9.044
45	Kuracie stehná pečené s plnkou - kalibrované	9.045
46	Kuracie na paprike k prívarkom	9.046
47	Kuracie prsia na francúzsky spôsob	9.047
48	Kuracie prsia zapekané so zemiakmi, cibuľou a pórom	9.048
49	Kuracie stehná s peperonátou	9.049
50	Bulgur s francúzskou šošovicou a kuracím mäsom	9.050
51	Kurací paprikáš so zeleninou	9.051
52	Šošovicový kuskus so zeleninou a kuracím mäsom	9.052
53	Paella s kuracím mäsom	9.053
54	Kuracie prsia so šampiňónmi a špagetami	9.054
55	Kuracie stehná pečené so zemiakovým nákyptom	9.055
56	Kuracie stehná pečené na zelenine	9.056
57	Palacinky s kuracím mäsom a šampiňónmi	9.057
58	Žitavská pochúťka	9.058
59	Kuracie prsia na ihle	9.059
60	Kuracie prsia v jogurte	9.060
61	Kurací rarášik	9.061
62	Hydinová roláda	9.062
63	Lenkine kuracie stehná	9.063
64	Kuracie prsia s cestovinou a špenátom	9.064
65	Burger z kuracieho mäsa	9.065

# 9.001 - Hydinové guľky v paradajkovej omáčke \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	5,7	7	6,65	8	7,6	9	8,55		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	14	0,7		
Ryža	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2	2,6	2,6		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,4	1,19		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06	0,1	0,09		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	8	8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	120	140	150	
omáčka :	110	120	130	140	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	270	290	

## Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušime a pomelieme. Pridáme nadrobno pokrúpanú slaninu, osolíme (pri skupinách B, C a D pridáme ochucovadlo), vajcia, časť očistenej nakrájanej cibule, očistený prelisovaný cesnak a vychladnutú ryžu. Ryžu sme si predtým prebrali, umyli a podusili. Z pripravenej hmoty tvoríme guľky, ktoré pečieme v rúre. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú zvyšnú časť cibule, pridáme nasucho opraženú múku a pripravíme svetlu zápražku, ktorú rozriedime vodou. Pridáme paradajkový pretlak, dobre premiešame a povaríme. Pred dovarením omáčku zjemníme mliekom, maslom a dochutíme cukrom. Do omáčky vložíme hotové guľky a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, 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:	241	1008	15,16	0,00	9,3	23,5	112,5		2,42					10,0	0,83
B:	285	1194	17,84	0,00	11,1	27,8	135,9		2,86					12,5	0,98
C:	335	1403	20,62	0,00	13,3	32,4	159,0		3,30					14,4	1,14
D:	391	1637	23,55	0,00	15,6	38,1	183,2		3,77					16,3	1,31

## 9.002 - Hydinový karbonátok \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	5,7	7	7	8	8	9	9		
Pečivo	kg	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	15	0,75	17	0,85		
Olej	kg	0,5	0,5	2	2	3	3	3,5	3,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,12	0,1	0,12	0,1		
Strúhanka	kg	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	85	105	125	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	65	85	105	125	

### Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná odblaníme, umyjeme, osušíme a zomelieme spolu s očisteným cesnakom, cibuľou, v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, časť strúhanky, osolíme a dobre premiešame. Na doske posýpanej strúhankou formujeme karbonátky, ktoré vyprážame v horúcou oleji. V MŠ poukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre.

Príloha: zemiakový šalát, zemiaková kaša, 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:	187	782	14,01	0,00	8,1	14,1	37,0		2,00					0,6	0,80
B:	365	1526	16,97	0,00	24,1	19,3	53,9		2,50					1,2	1,20
C:	509	2130	20,48	0,00	35,5	26,6	76,2		3,00					1,3	1,50
D:	598	2502	23,56	0,00	41,7	31,9	98,9		3,50					1,9	1,90

## 9.003 - Kačacie prsia pečené

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kačacie prsia b. k.	kg			10	10	11	11	12	12		
Rasca	kg			0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Kačacia masť	kg			0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		48	54	60	
šťava :		20	25	30	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		68	79	90	

### Technologický postup:

Kačacie prsia umyjeme, osušíme a uložíme do pekáča. Poukladané kačacie prsia osolíme, posypeme rasťou, potrieme kačacou masťou a mierne podlejeme horúcou vodou. Pečieme do mäkka. Upečené krájame na porcie.

Príloha: dusená kapusta biela, dusená kapusta červená, zemiaky na rôzne spôsoby, 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:															
B:	303	1269	11,35	0,00	29,0	0,3	10,6		1,50					0,0	0,00
C:	353	1475	12,79	0,00	33,8	0,3	12,3		1,70					0,0	0,00
D:	402	1682	14,25	0,00	38,7	0,4	13,3		1,90					0,0	0,10

## 9.004 - Kurací paprikáš

Katégória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná 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		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,75	0,75	0,85	0,85	1	1		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	80	100	110	120
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>116</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>174</b>

### Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná umyjeme, osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú pokrúpanú cibuľu opražíme na oleji a pridáme pokrúpané mäso, ktoré opečieme. Opečené mäso osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, mletý čiernym korením a podlejeme vodou. Prikrýte dusíme do mäčka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou s mliekom, dochutíme ochucovadlom a smotanou, a ešte 20 minút varíme.

Príloha: halušky, rôzne 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:	98	412	11,74	0,00	4,2	3,2	12,2		1,80					0,5	0,20
B:	134	561	13,89	0,00	6,4	4,9	16,3		2,10					1,1	0,40
C:	168	702	15,99	0,00	8,7	6,2	19,6		2,40					1,2	0,40
D:	195	814	18,14	0,00	9,9	7,9	24,5		2,80					1,7	0,60

## 9.005 - Kurací rezeň na šampiňónoch

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	60	70	80	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	96	112	128	154	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezne a naklepeme. Rezne osolíme, obalíme v múke a po oboch stranách na časti oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme opečené rezne, podlejeme vriacou vodou a dusíme.

Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a pridáme pokrúpané, na masle udusené šampiňóny bez nálevu, 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:	121	508	17,01	0,00	4,3	3,3	16,0		1,90					0,9	0,30
B:	160	668	19,93	0,00	6,8	4,2	19,8		2,20					1,1	0,40
C:	185	772	22,83	0,00	7,9	5,1	23,2		2,50					1,1	0,50
D:	223	935	25,82	0,00	10,5	6,2	27,1		2,90					1,4	0,60

## 9.006 - Kurací rezeň obalovaný v syre \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	l			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Vajcia	kg			20	1	22	1,1	24	1,2		
Múka hladká	kg			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Soľ	kg			0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	85	95	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		75	85	95	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a nakrájame na rezne. Jemne naklepeme, osolíme a potrieme prelisovaným cesnakom. Obalíme najskôr v rozšľahaných vajciach, zmesi z múky, strúhaného syra a mletej červenej papriky. Po oboch stranách vyprážame v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:															
B:	321	1341	24,24	0,00	24,5	5,9	89,7		2,40					0,1	0,20
C:	383	1603	27,68	0,00	30,0	6,7	103,1		2,70					0,1	0,30
D:	446	1866	31,14	0,00	35,4	7,6	116,7		3,00					0,2	0,30



# 9.007 - Kurací rezeň plnený

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	ks	7	0,35	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šunka dusená	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Kápiá sterilizovaná	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	57	59	60
šťava :	40	50	60	70
<b>Hmotnosť spolu:</b>	86	107	119	130

## Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a osolíme. Do každého kúska mäsa urobíme kapsu a naplníme plnkou. Naplnené rezne opečieme na oleji, poukladáme do pekáča, podlejeme vodou a v rúre dusíme do mäkka. Rezne vyberieme a šikmým rezom krájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút povaríme.

Plnka: na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú šunku, kápiu, hrášok bez nálevu, rozšľahané vajcia a urobíme prašenicu, ktorú miešame 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	134	561	17,59	0,00	5,9	2,4	15,8		1,80					1,0	0,20
B:	167	697	20,94	0,00	7,3	4,1	19,9		2,20					1,2	0,30
C:	195	817	24,16	0,00	8,6	5,1	23,4		2,50					1,6	0,40
D:	232	972	27,35	0,00	10,8	6,0	27,0		2,80					1,9	0,40

## 9.008 - Kurací rezeň prírodný

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	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	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	50	60	70	90
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a nakrájame na rezne. Rezne jemne naklepeme, osolíme, okoreníme, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné šaláty, 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	16,87	0,00	4,3	3,1	14,9		1,80					0,8	0,30
B:	154	643	19,75	0,00	6,4	4,0	17,8		2,10					1,0	0,30
C:	184	770	22,51	0,00	8,5	4,2	20,5		2,50					1,0	0,40
D:	219	915	25,41	0,00	10,6	5,2	24,6		2,80					1,3	0,50

## 9.009 - Kurací sekaný rezeň v cestíčku \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg			6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg			0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Vajcia	ks			8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Mlieko	l			5	5	5	5	6	6		
Múka hladká	kg			2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Sendvič	kg			1	1,5	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	ks			25	1,25	25	1,25	30	1,5		
Olej	kg			2,5	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		90	100	120	

### Technologický postup:

Kuracie stehná odblaníme, osušíme a zomelieme. Pridáme vajcia, očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, v časti mlieka namočený sendvič, ochucovadlo, osolíme a dobre premiešame. Z masy tvarujeme rezne, ktoré obalujeme v cestíčku. Cestíčko si pripravíme z múky, mlieka a vajec. Obalené rezne vyprážame v oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové oblohy, ovocný kompót.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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:	384	1605	19,24	0,00	29,8	30,6	88,7		2,70					1,1	1,20
C:	423	1770	21,32	0,00	33,1	30,9	91,7		3,00					1,5	1,20
D:	496	2077	25,03	0,00	38,1	38,5	110,5		3,50					2,0	1,50

# 9.010 - Morčací paprikáš

Katégória: Pokrmý z hydiny

Počét porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie stehno b,k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paprika červená	kg	5,3	4	6,7	5	8,4	6,3	11,2	8,4		
Mrkva	kg	1,3	1,1	1,6	1,3	2	1,6	2,5	2		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,75	0,6	0,9	0,77		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		

Alergény:

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	85	105	129	163
<b>Hmotnosť spolu:</b>	121	147	177	217

## Technologický postup:

Cibuľu opečieme na oleji, pridáme mäso a opečieme, zasypeme mletou červenou paprikou, pridáme rozmixovanú červenú papriku s mrkvou a paradajkovým pretlakom, necháme prejsť varom, varíme do zmäknutia. Pred dokončením zalejeme smotanou, prevaríme a dochutíme.

Príloha: 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:	105	438	12,72	0,00	5,0	1,9	17,8		0,00					2,2	0,57
B:	136	570	14,86	0,00	7,3	2,4	21,3		0,00					2,9	0,69
C:	168	705	17,03	0,00	9,7	3,0	25,5		0,00					3,6	0,84
D:	203	847	19,26	0,00	12,0	3,9	30,7		0,00					4,7	1,08

# 9.011 - Kuracie stehno poľovnícke \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zeler	kg	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96		
Petržlen	kg	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8	1,1	0,88		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Citróny	kg	0,2	0,06	0,3	0,1	0,3	0,1	0,4	0,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	140	170	200	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	140	170	200	

## Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú slaninu, očistenú na kocky nakrájanú mrkvu, zeler, petržlen a opražíme. Do zeleninovej zmesi pridáme mäso, bobkový list, nové korenie, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäčka. Zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme paradajkový pretlak, dochutíme citrónovou šťavou a varíme 20 minút.

Príloha: halušky, zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	123	513	17,14	0,00	3,6	4,7	29,0		2,20					6,8	1,10
B:	167	699	20,36	0,00	6,4	6,2	35,8		2,60					8,1	1,40
C:	211	882	23,45	0,00	9,1	7,8	43,5		3,10					10,5	1,80
D:	254	1062	26,51	0,00	11,8	9,4	50,3		3,50					12,0	2,10

## 9.012 - Kuracie prsia na hrášku

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3		
Hrášok sterilizovaný	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,01	0,01	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	70	90	110	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	132	158	184

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušime, nakrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, mletú červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Podusené mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme hrášok bez nálevu, 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:	132	554	17,92	0,00	4,4	4,8	20,6		2,10					3,0	0,70
B:	162	676	21,07	0,00	5,5	6,3	25,1		2,40					3,6	0,90
C:	204	853	24,12	0,00	8,5	7,1	30,7		2,80					4,5	1,10
D:	249	1043	27,28	0,00	11,4	8,7	36,2		3,20					5,2	1,20

## 9.013 - Kuracie prsia na jablkách

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cesnak	kg	0,06	0,05	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Jablká	kg	2,5	1,6	3	1,95	3	1,95	4	2,6		
Chren sterilizovaný	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	75	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	76	92	108	129	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Pekáč vymastíme, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, opečené kuracie prsia, potrieme zmesou masla, horčice, očisteného prelisovaného cesnaku, soli, chrenu (bez nálevu) a mletej červenej papriky. Dáme piecť. Pred dopečením kuracie prsia obložíme kolieskami očistených jabĺk a pečieme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	134	559	16,76	0,00	5,3	4,1	19,2		2,00					2,4	0,90
B:	161	673	19,58	0,00	6,4	5,5	23,4		2,40					2,9	1,10
C:	199	831	22,41	0,00	9,0	6,2	28,3		2,80					3,0	1,30
D:	233	976	25,28	0,00	11,0	7,5	33,4		3,10					3,8	1,50

## 9.014 - Kuracie prsia na kukurici

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,25	0,25	0,45	0,45	0,55	0,55	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Kukurичný škrob	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	102	128	144	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	102	128	144	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané kuracie mäso, osolíme a opečieme. Mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Počas dusenia pridáme kukuricu bez nálevu podusenú na masle, zahustíme kukuričným škrobom a varíme 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:	158	661	16,95	0,00	3,5	14,0	22,2		2,20					1,2	0,30
B:	206	861	19,81	0,00	6,0	17,4	26,8		2,60					1,4	0,30
C:	246	1030	22,70	0,00	7,6	21,1	32,8		3,00					1,9	0,40
D:	289	1211	25,53	0,00	9,7	24,3	37,1		3,40					1,9	0,40



## 9.015 - Kuracie prsia na smotane

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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	1,5	1,27		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	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	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Ocot	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	90	100	110	120
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>126</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>174</b>

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, kuracie prsia, nové celé korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäčka. Podusené mäso vyberieme, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme mlieko a nasucho opraženú múku. Nakoniec dochutíme horčicou, cukrom, octom a varíme 20 minút.

Príloha: cestoviny, halušky, 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:	140	585	18,15	0,00	4,1	3,3	16,0		1,90					0,7	0,30
B:	183	764	21,41	0,00	6,4	4,2	19,8		2,20					1,1	0,40
C:	218	911	24,41	0,00	8,6	5,1	23,2		2,50					1,3	0,50
D:	249	1041	27,56	0,00	9,8	6,2	27,1		2,90					1,8	0,60

## 9.016 - Kuracie prsia na zelenine

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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	1,2	1,02	1,2	1,02	1,4	1,19		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8	1,1	0,88		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	80	100	110	120
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>116</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>174</b>

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a nakrájame na rezance. Na časti oleja opražíme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme soľ, upravené mäso, opražíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, ktorú podlejeme vodou a dusíme do mäkká. Keď je zelenina mäkká, pridáme hrášok bez nálevu a spolu pridáme k mäsu. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a 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:	121	506	17,24	0,00	3,5	4,3	26,4		2,10					5,0	1,10
B:	161	672	20,34	0,00	5,7	6,2	34,9		2,50					7,1	1,50
C:	189	792	23,35	0,00	6,8	7,6	42,3		3,00					9,1	1,90
D:	230	963	26,46	0,00	8,9	9,8	49,6		3,40					10,3	2,20

## 9.017 - Kuracie prsia plnené

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Šunka dusená	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,75	0,75	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	75	90
šťava :	40	50	55	65
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	115	130	155

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré naklepeme a osolíme. Takto pripravené rezne potrieme horčicou, obložíme plátkom šunky, plátkom syra, preložíme a dáme do vymasteného pekáča, spolu s očistenou pokrúpanou cibuľou. Podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové oblohy, ovocný kompót.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	151	633	20,67	0,00	6,7	1,9	109,8		1,80					0,5	0,20
B:	200	835	24,82	0,00	9,8	2,9	134,3		2,20					0,8	0,30
C:	258	1080	29,45	0,00	13,8	4,0	176,5		2,60					0,9	0,30
D:	299	1251	34,08	0,00	15,8	5,0	218,7		2,90					1,0	0,40

## 9.018 - Kuracie prsia po kaukazsky

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Paradajkový pretlak	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,2	0,08	0,2	0,08	0,3	0,12		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	70	90	100	120
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	132	148	174

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, vložíme kuracie mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme citrónovou šťavou, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme. Petržlenovú vňať umyjeme, posekáme a pridáme do hotového pokrmu tesne pred podávaním.

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:	119	497	16,80	0,00	4,3	2,9	15,4		1,90					2,5	0,30
B:	148	621	19,69	0,00	5,8	3,9	19,7		2,20					3,5	0,40
C:	177	739	22,53	0,00	7,3	4,7	23,6		2,50					4,3	0,50
D:	218	914	25,61	0,00	9,4	7,2	29,1		2,90					6,4	0,70

## 9.019 - Kuracie prsia s ananásom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,25	0,25	0,45	0,45	0,55	0,55	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Kukurिčný škrob	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Kompót ananásový	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	112	138	164	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	112	138	164	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme kuracie mäso, osolíme a opečieme. Podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Počas dusenia pridáme ananásový kompót bez nálevu, ktorý sme podusili na masle. Nakoniec zahustíme kukuricným škrobom, osolíme a varíme 20 minút.

Prílohy: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	125	521	16,67	0,00	3,8	5,5	18,2		1,90					2,6	0,50
B:	159	667	19,45	0,00	5,9	6,7	22,1		2,20					3,2	0,60
C:	190	797	22,27	0,00	7,4	8,2	26,7		2,50					4,0	0,70
D:	225	940	25,03	0,00	9,4	9,3	30,0		2,80					4,4	0,80

## 9.020 - Kuracie prsia s broskyňami

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68	1	0,85		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Hrozienka	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Kompót broskyňový	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	19	0,95	22	11		
Múka hladká	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	0,7	0,7	0,9	0,9		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	70	70	80	100
<b>Hmotnosť spolu:</b>	106	112	128	154

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na tenké rezance a rýchlo opražíme na oleji. Pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, osolíme, premiešame, zalejeme malým množstvom vody a dusíme. K mäkkému mäsu pridáme umyté hrozienka, na rezance pokrúpaný broskyňový kompót bez nálevu a natvrdo uvarené vajcia. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou 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:	151	631	17,83	0,00	4,4	9,4	21,8		2,00					5,1	0,70
B:	197	826	21,02	0,00	6,8	12,3	26,9		2,40					7,4	0,90
C:	240	1003	24,04	0,00	9,2	14,4	32,1		2,80					9,6	1,10
D:	315	1320	29,40	0,00	12,4	16,6	39,6		3,10					11,1	1,30

## 9.021 - Kuracie prsia s višňami

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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		
Kompót višňový	kg	2,5	2,5	4	4	4	4	4	4		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Citróny	kg	0,5	0,2	1	0,4	1,6	0,64	1,8	0,72		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštalový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	50	60	70	80
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>118</b>	<b>134</b>

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime, pokrájame na hrubšie rezance, opečieme na oleji a vyberieme. Výpek zalejeme vodou, privedieme do varu, pridáme škoricu, cukor, citrónovú šťavu a šťavu z višňového kompótu. Zahustíme nasucho opraženou múkou, osolíme, pridáme vykôstkované višne 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:	128	536	16,93	0,00	3,6	6,5	17,3		1,80					2,3	0,10
B:	164	687	19,90	0,00	5,8	7,6	23,4		2,10					4,0	0,20
C:	204	852	22,65	0,00	7,9	9,9	27,4		2,40					5,2	0,30
D:	236	986	25,46	0,00	10,0	10,4	30,3		2,70					5,6	0,40

## 9.022 - Kuracie prsia v kukuričnej strúhanke \*

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Kukuričná strúhanka	kg			2,1	2,1	2,6	2,6	3,1	3,1		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Olej	kg			2,5	2,5	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	100	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		85	100	115	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Z mlieka, vajec a múky vyšľaháme cestíčko, v ktorom namáčame rezne. Obalené v kukuričnej strúhanke vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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:	329	1376	22,81	0,00	26,8	6,6	31,6		2,40					0,1	0,30
C:	432	1807	26,12	0,00	36,9	8,2	36,3		2,70					0,1	0,30
D:	491	2054	29,42	0,00	42,1	9,8	41,4		3,10					0,1	0,40



## 9.023 - Kuracie prsia vyprážené \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Strúhanka	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		85	100	120	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime, narežeme rezne, jemne naklepeme a osolíme. Obaľujeme v múke, rozšľahaných vajciach s mliekom a v preosiatej strúhanke. Takto upravené rezne vyprážame v oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:															
B:	404	1691	24,85	0,00	27,1	22,2	43,2		2,60					0,1	0,90
C:	482	2018	28,69	0,00	32,4	27,6	51,8		3,10					0,1	1,10
D:	560	2345	32,52	0,00	37,7	33,1	60,7		3,50					0,1	1,30

## 9.024 - Kuracie prsia zapekané so syrom a broskyňou

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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		
Syr tvrdý	kg	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Kompót broskyňový	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	67	85	110	
šťava :	30	35	40	50	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>85</b>	<b>102</b>	<b>125</b>	<b>160</b>	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušime, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Rezne obalíme v múke, opečieme na oleji z oboch strán a poukladáme do vymasteného pekáča. Pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Na každú porciu uduseného mäsa poukladáme plátok broskyne, posypeme strúhaným syrom a dáme do vyhriatej rúry na 20 minút zapieť.

Príloha: zemiaková kaša, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	139	581	18,70	0,00	5,3	3,8	86,1		1,80					0,8	0,20
B:	189	790	22,30	0,00	8,1	6,3	114,6		2,20					1,5	0,40
C:	247	1035	26,50	0,00	11,4	9,2	166,2		2,50					1,9	0,50
D:	299	1253	30,75	0,00	13,8	12,4	219,1		2,90					2,7	0,80

## 9.025 - Kuracie stehná na srbský spôsob

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná 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	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,28		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Paprika čerstvá farebná	kg	2,5	1,87	3	2,25	3	2,25	4	3		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08		

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	80	90	100	120
<b>Hmotnosť spolu:</b>	116	132	148	174

### Technologický postup:

Kuracie vykosené stehná umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a osolíme. Cibuľu očistíme, pokrájame, speníme na oleji, vložíme kuracie stehná, opečieme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme očistené a pokrájané zelené papriky a paradajky. Podusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme vo vode, dochutíme ochucovadlom a varíme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, tarhoňa, opekané 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:	89	371	11,41	0,00	4,1	1,1	13,1		1,80					3,8	0,30
B:	120	501	13,42	0,00	6,4	1,9	18,4		2,20					5,7	0,50
C:	149	625	15,38	0,00	8,6	2,4	22,1		2,50					7,1	0,60
D:	171	716	17,36	0,00	9,8	3,0	26,6		2,80					8,8	0,80

## 9.026 - Kuracie stehná bez kosti pečené na masle

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie grilovacie	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	75	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	76	92	108	129	

### Technologický postup:

Umyté kuracieho stehná osušime, osolíme, vložíme do vymasteného pekáča, posypeme grilovacím korením, podlejeme vodou a pečieme. Počas pečenia polievame šťavou z výpeku, zjemníme maslom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:	95	399	12,21	0,00	5,0	0,3	10,4		1,70					0,0	0,00
B:	124	517	14,25	0,00	7,3	0,3	12,9		2,00					0,0	0,00
C:	142	593	16,30	0,00	8,3	0,4	15,6		2,20					0,0	0,00
D:	168	705	18,34	0,00	10,4	0,5	18,3		2,50					0,0	0,00

## 9.027 - Kuracie stehná na kyslej kapuste

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1	1		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	100	115	130
šťava :	70	105	115	135
<b>Hmotnosť spolu:</b>	155	205	230	265

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, osolíme, posypeme rascou a mletou červenou paprikou. Pekáč vymastíme olejom, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, pokrúpanú kyslú kapustu bez nálevu a podľa potreby podlejeme vodou. Na kapustu poukladáme upravené kuracie stehná, polejeme smotanou a pomaly pečieme v rúre.

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:	171	716	25,13	0,00	6,0	3,2	51,8		3,70					20,0	1,40
B:	223	934	31,50	0,00	8,3	4,4	68,8		4,60					26,8	1,90
C:	266	1113	36,72	0,00	10,5	4,9	78,3		5,40					30,0	2,20
D:	340	1423	47,04	0,00	13,7	5,8	92,3		6,80					33,5	2,40

## 9.028 - Kuracie stehná pečené na masle

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie grilovacie	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	100	115	130
šťava :	40	60	65	75
<b>Hmotnosť spolu:</b>	125	160	180	205

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušime, osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, rascou, majoránom a grilovacím korením. Dáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou, pridáme maslo a dusíme. Neskôr dopečieme odkryté. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné šaláty, ovocný kompót, 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:	168	702	24,75	0,00	6,6	2,2	22,8		3,70					0,0	0,10
B:	215	898	30,79	0,00	9,0	2,3	26,7		4,60					0,0	0,10
C:	253	1057	36,02	0,00	10,5	3,3	33,1		5,70					0,0	0,20
D:	326	1366	46,35	0,00	13,5	4,4	44,9		7,80					0,0	0,30

## 9.029 - Kuracie stehná na spôsob sviečkovej

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,65	0,65	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,75	0,63	0,8	0,68	1	0,85		
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Zeler	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1,2	0,96	1,4	1,12		
Petržlen	kg	0,7	0,56	0,9	0,72	1,2	0,96	1,4	1,12		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Smotana kyslá	l	0,75	0,75	1	1	1	1	1,25	1,25		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,12	0,3	0,12	0,4	0,16		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	95	120	120	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	131	162	168	184

### Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušime, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme upravené mäso, ktoré opečieme. Pridáme bobkový list, nové celé korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrúpanú koreňovú zeleninu a dodusíme. Mäkké stehná vyberieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme vodou a mliekom. Povaríme, prepasírujeme, dochutíme smotanou, horčicou, citrónovou šťavou, zjemníme maslom 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:	136	571	13,06	0,00	5,5	7,7	58,0		2,20					6,2	1,40
B:	170	711	15,36	0,00	7,4	9,6	70,7		2,60					8,1	1,70
C:	212	886	17,77	0,00	9,7	12,1	85,0		3,10					10,2	2,20
D:	247	1033	20,10	0,00	11,6	14,2	100,2		3,50					12,3	2,70

## 9.030 - Kurča pečené s plnkou

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kurča	kg	12	12	15	15	17,5	17,5	22,5	22,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Mlieko	l	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	ks	14	0,7	16	0,8	20	1	24	1,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Majorán	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	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Sendvič	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,41		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	95	135	170	205
šťava :	20	30	40	50
<b>Hmotnosť spolu:</b>	115	165	210	255

### Technologický postup:

Kurčatá (celé s kosťou) umyjeme, osušime, osolíme, potrieme olejom, naplníme plnkou, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Pred dopečením odkryjeme. Upečené kurčatá vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a ešte 20 minút varíme. Kurčatá porciujeme s plnkou. Plnku môžeme piecť aj samostatne.

Plnka: Žltky vymiešame s maslom, pridáme v mlieku namočený a vytlačený sendvič, soľ, čierne mleté korenie, umytú posekanú petržlenovú vňať, majorán, očistenú pokrúpanú cibuľu a všetko dobre premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka zamiešame do plnky.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	264	1105	27,82	0,00	10,4	14,2	49,1		2,50					1,9	0,60
B:	347	1452	35,08	0,00	13,4	20,7	60,7		3,10					2,1	0,90
C:	412	1722	41,01	0,00	16,3	24,4	70,6		3,90					2,2	1,10
D:	513	2145	52,07	0,00	20,8	28,2	85,2		4,80					3,0	1,30



## 9.031 - Morčací rezeň obalovaný v syre \*

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Syr tvrdý	kg			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Múka hladká	kg			1	1	1,1	1,1	1,2	1,2		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg			0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg			0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		75	85	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		75	85	100	

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Dochutíme mletým čiernym korením, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom. Mäso obalujeme v rozšľahaných vajciach, a v zmesi z múky, strúhaného syra a mletej červenej papriky. Takto upravené rezne vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:															
B:	344	1439	19,40	0,00	29,6	6,5	99,5		1,20					0,1	0,30
C:	404	1691	22,18	0,00	35,2	7,4	115,1		1,40					0,1	0,30
D:	465	1944	25,20	0,00	40,7	8,4	139,7		1,60					0,2	0,40

## 9.032 - Morčací perkelt

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia 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	0,75	0,75	0,85	0,85	1	1		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,75	0,75		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Voda	l	5	5	6	6	7	7	8	8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	80	100	110	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>116</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>184</b>

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme, nakrájame, speníme na oleji, vložíme pokrúpané mäso, ktoré opečieme, pridáme mletú červenú papriku, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou v smotane a ešte 20 minút varíme.

Príloha: halušky, rôzne 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:	77	324	13,07	0,00	3,8	3,9	24,8		0,70					0,5	0,20
B:	135	565	15,41	0,00	6,0	5,4	30,8		0,80					1,0	0,40
C:	170	712	17,70	0,00	8,1	6,6	36,4		1,00					1,0	0,50
D:	202	847	20,04	0,00	10,3	8,2	43,5		1,10					1,4	0,70

## 9.033 - Morčací rezeň prírodný

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	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	0,15	0,15		
Ochucovadlo	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	50	60	70	90
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na rezne, jemne naklepeme a osolíme. Rezne okoreníme mletým čiernym korením, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme zvyšnou, nasucho opraženou múkou, ochucovadlom, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné šaláty, 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	12,88	0,00	4,6	2,9	21,9		0,70					0,8	0,30
B:	137	573	15,09	0,00	6,7	3,8	26,0		0,80					1,0	0,30
C:	165	691	17,20	0,00	8,8	4,0	30,0		0,90					1,1	0,40
D:	197	826	19,44	0,00	11,0	5,1	35,2		1,10					1,4	0,50

## 9.034 - Morčacie prsia na pražský spôsob

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Vajcia	ks	9	0,45	9	0,45	12	0,6	14	0,7		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	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	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	43	53	64	70
šťava :	50	50	60	70
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>93</b>	<b>103</b>	<b>124</b>	<b>140</b>

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na väčšie pláty, naklepeme, osolíme a potrieme horčicou. Na časti oleja pripravíme z vajec, hrášku bez nálevu a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme pripravené mäso. Naplnené rolády zaistíme ihlou a opečieme na oleji. Pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme ešte 20 minút.

Prílohy: 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:	128	535	14,07	0,00	6,5	3,1	24,3		0,80					0,8	0,30
B:	150	629	16,27	0,00	7,6	4,0	28,0		0,90					0,9	0,30
C:	177	742	18,88	0,00	9,0	4,9	33,5		1,10					1,1	0,40
D:	212	889	21,42	0,00	11,4	5,9	38,8		1,30					1,3	0,50

## 9.035 - Morčacie prsia na smotane

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia 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	1,5	1,27		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,15	0,15		
Korenie nové	kg			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07		
Ocot	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Mlieko	l	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	48	54
šťava :	90	100	110	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>126</b>	<b>142</b>	<b>158</b>	<b>184</b>

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme a osolíme. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, porcie morčacieho mäsa, nové korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka.

Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej sme rozšľahali mlieko s nasucho opraženou múkou. Dochutíme horčicou, cukrom, octom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, halušky, 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:	125	525	14,16	0,00	4,4	7,1	59,7		0,80					0,7	0,40
B:	166	694	16,76	0,00	6,7	9,3	77,4		1,00					1,1	0,50
C:	198	827	19,08	0,00	8,9	9,8	87,9		1,10					1,3	0,60
D:	227	948	21,56	0,00	10,2	11,6	100,0		1,30					1,8	0,80

## 9.036 - Morčacie prsia poľovnícke \*

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,6	0,6		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Mrkva	kg	1,5	1,2	1,7	1,36	2	1,6	2,5	2		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,8	0,6	0,9	0,7		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,7	0,6	0,9	0,7		
Šunka dusená	kg	0,1	0,1								
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Citróny	kg	0,1	0,04	0,2	0,08	0,3	0,12	0,3	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šťava :	75	90	110	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	111	132	158	184

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme slaninu (MŠ šunku), pokrájané mäso a opečieme. Koreňovú zeleninu očistíme, pokrájame na kocky pridáme k mäsu, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme paradajkový pretlak, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: 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:	112	469	13,25	0,00	4,4	4,3	33,4		1,00					6,0	1,00
B:	156	653	15,61	0,00	7,7	5,5	40,1		1,20					7,4	1,20
C:	194	811	17,91	0,00	10,4	6,4	46,8		1,30					8,9	1,50
D:	239	1002	20,47	0,00	13,1	9,0	55,1		1,60					10,3	1,80

## 9.037 - Morčacie prsia zapekané so syrom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,55	0,55	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	0,75	0,75	0,85	0,85	0,95	0,95	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	20	30	40	50	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>88</b>	<b>104</b>	

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Takto pripravené mäso obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na horúcom oleji z oboch strán. Opečené mäso poukladáme do pekáča, podlejeme horúcou vodou a dusíme v rúre do mäkka. Na každú porciu dáme syr (postrúhaný alebo plátok) maslo a tesne pred výdajom dáme do vyhriatej rúry na 20 minút zapiecť.

Príloha: zemiaková kaša, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	14,62	0,00	6,3	1,7	90,9		0,60					0,0	0,10
B:	156	651	17,07	0,00	8,6	2,4	104,4		0,80					0,0	0,10
C:	185	773	19,53	0,00	10,4	3,3	118,2		0,90					0,0	0,10
D:	213	891	21,86	0,00	12,1	4,1	127,1		1,00					0,0	0,20

## 9.038 - Morčacie prsia vyprážené \*

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Vajcia	ks			18	0,9	20	1	24	1,2		
Strúhanka	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l			1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	95	110	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		85	95	110	

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na porcie, jemne naklepeme a osolíme. Porcie mäsa obalíme v hladkej múke, vajciach rozšľahaných v mlieku a v preosiatej strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:															
B:	386	1615	19,76	0,00	27,4	22,0	52,3		1,40					0,1	0,90
C:	462	1933	22,89	0,00	32,8	27,4	62,2		1,70					0,1	1,10
D:	539	2256	26,15	0,00	38,3	32,9	73,0		1,90					0,1	1,30



## 9.039 - Morčacie prsia vyprážené v cestíčku \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2		
Mlieko	l			1,8	1,8	1,9	1,9	2	2		
Múka hladká	kg			1,4	1,4	1,7	1,7	2	2		
Soľ	kg			0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		95	105	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		95	105	115	

### Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušime, narežeme na porcie, jemne naklepeme a posolíme. Z časti múky, vajec, mlieka a soli vymiešame stredne husté cestíčko. Pripravené rezne obalíme vo zvyšku hladkej múky, namočíme do cestíčka a vyprážame v horúcom oleji z každej strany.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:															
B:	319	1336	18,88	0,00	27,6	11,4	55,6		1,30					0,1	0,40
C:	376	1573	21,59	0,00	32,9	13,7	61,9		1,50					0,1	0,50
D:	433	1810	24,29	0,00	38,2	16,0	68,5		1,70					0,2	0,60

# 9.040 - Plnená kapusta s kuracím mäsom \*

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Olej	kg	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Ryža	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	12	9,6	14	11,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Slanina údená bez kože	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	170	190	230	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	135	170	190	230	

## Technologický postup:

Očistenú umytú kapustu sparíme vriacou vodou, rozoberieme na listy, naklepeme, naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja opražíme časť očistenej pokrájanej cibule, pridáme paradajkový pretlak, zvyšnú kapustu pokrájanú na rezance, opražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Keď je kapusta mäkká, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút.

Plnka: Na časti oleja opražíme zvyšnú časť očistenej pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, podusenú vychladnutú ryžu, umyté, pomleté mäso, na malé kocky nakrájanú slaninu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, vajcia a premiešame.

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:	210	880	12,39	0,00	9,1	19,3	52,4		2,30					19,7	2,40
B:	278	1165	15,21	0,00	13,7	22,9	66,1		2,80					24,2	2,90
C:	331	1385	17,85	0,00	16,6	26,6	79,6		3,30					28,6	3,50
D:	384	1605	20,48	0,00	19,6	30,2	93,1		3,80					33,0	4,00

# 9.041 - Rizoto z hydinového mäsa so zeleninou

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná 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	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Zeler	kg	0,6	0,48	1,1	0,88	1,2	0,96	1,5	1,2		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Ryža	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Karfiol	kg	1,8	1,5	2,4	2	3	2,5	3,5	3		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	230	270	300	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	230	270	300	330	

## Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, osušíme, opražíme na oleji, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Kuracie stehná vykosené umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú, pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrúpané kuracie mäso, soľ, korenie, mletú červenú papriku, premiešame, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pridáme očistenú, na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu a dodusíme do mäkka. Hrášok a karfiol pridáme 20 minút pred dokončením. Do upraveného mäsa pridáme podusenú ryžu, všetko spolu premiešame. Každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: 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:	363	1519	19,01	0,00	11,9	43,3	134,3		3,01					12,7	2,35
B:	469	1963	22,91	0,00	15,9	56,4	165,5		3,64					17,2	3,10
C:	553	2315	26,32	0,00	19,9	65,0	191,9		4,18					20,9	3,56
D:	663	2773	30,44	0,00	24,1	78,2	232,5		4,85					25,4	4,33

## 9.042 - Sotté z kuracích prs

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Kečup jemný	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35	1,8	1,62		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1,15	0,97	1,7	1,44	2,2	1,87	2,7	2,29		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kukuricičný škrob	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	48	54
šľava :	50	60	70	80
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>118</b>	<b>134</b>

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, čiastočne osolíme, pridáme horčicu, polovicu kečupu, premiešame a zalejeme polovicou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme upravené mäso a krátko opečieme. Pridáme na rezance nakrájané uhorky bez nálevu, zvyšok kečupu, paradajkový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäčka. Nakoniec zahustíme škrobom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	131	550	16,89	0,00	5,6	3,1	24,2		1,90					2,5	0,30
B:	158	662	19,80	0,00	6,7	4,3	30,9		2,20					3,4	0,50
C:	185	772	22,69	0,00	7,9	5,3	37,5		2,60					4,1	0,60
D:	211	884	25,60	0,00	9,0	6,4	44,9		2,90					5,1	0,80

## 9.043 - Kurací šalát so zeleninou

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Korenie biele mleté	kg							0,03	0,03		
OleĽ	kg							0,9	0,9		
Cibuľa	kg							1,5	1,25		
Worschester	l							0,03	0,03		
Horčica	kg							0,2	0,2		
Kapusta čínska	kg							10	8		
Paradajky	kg							3	2,7		
Paprika čerstvá farebná	kg							3	2,25		
Kukurica sterilizovaná	kg							2	2		
Majonéza	kg							1,5	1,5		
Smotana kyslá	l							1,5	1,5		
Cukor práškový	kg							0,25	0,25		
Ocot	l							0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					280
<b>Hmotnosť spolu:</b>					280

### Technologický postup:

Umyté, očištené, osušené kuracie prsia pokrájame na drobné rezance, osolíme, okoreníme, pridáme worchester, horčicu a opečieme na rozohriatom oleji, v ktorom sme opražili očištenú, pokrújanú cibuľu. Mäso za stáleho miešania opekáme. Opečené mäso necháme vychladnúť a pridáme kukuricu bez nálevu. Kapustu, zelenú papriku umyjeme, očištíme, pokrújame na tenké rezance. Paradajky pokrújame na tenké polmesiačky a pridáme k vychladnutému mäsu. Dochutíme majolkou, smotanou, octom a cukrom, premiešame a necháme chvíľu postáť. Podávame ako hlavné jedlo s prílohou chleba, alebo pečiva.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:															
C:															
D:	402	1681	26,93	0,00	22,1	22,3	74,5		4,10					70,8	2,60

## 9.044 - Kuracie stehná pečené - kalibrované

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie grilovacie	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	100	115	130
šťava :	50	60	65	75
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>135</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>205</b>

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, posypeme červenou mletou paprikou, rascou, majoránom a grilovacím korením. Vložíme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou, pridáme časť masla a dusíme. Neskôr dopečieme odkryté. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou. Upečené kuracie stehná vyberieme, šťavu zahustíme druhou časťou masla a prevaríme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	702	24,75	0,00	6,6	2,2	22,8		3,70					0,0	0,10
B:	215	898	30,79	0,00	9,0	2,3	26,7		4,60					0,0	0,10
C:	253	1057	36,02	0,00	10,5	3,3	33,1		5,70					0,0	0,20
D:	326	1366	46,35	0,00	13,5	4,4	44,9		7,80					0,0	0,30

## 9.045 - Kuracie stehná pečené s plnkou - kalibrované

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Mlieko	kg	1,4	1,4	1,7	1,7	1,8	1,8	2	2		
Vajcia	ks	14	0,7	16	0,8	20	1	24	12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,09	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	0,01	0,01		
Korenie grilovacie	kg			0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Sendvič	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	95	160	190	220	
šťaľa :	20	40	50	70	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>115</b>	<b>200</b>	<b>240</b>	<b>290</b>	

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom, naplníme plnkou, vložíme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Pred dopečením odkryjeme.

Plnka: Žltky vymiešame s maslom, pridáme v mlieku namočený a vytlačený sendvič, soľ, mleté čierne korenie, umytú posekanú petržlenovú vňať, majorán, očistenú pokrájanú cibuľu a všetko dobre premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka zamiešame do plnky. Plnku môžeme piecť v pekáči aj zvlášť.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	264	1105	27,82	0,00	10,4	14,2	49,1		2,50					1,9	0,60
B:	347	1452	35,08	0,00	13,4	20,7	60,7		3,10					2,1	0,90
C:	412	1722	41,01	0,00	16,3	24,4	70,6		3,90					2,2	1,10
D:	513	2145	52,07	0,00	20,8	28,2	85,2		4,80					3,0	1,30

## 9.046 - Kuracie na paprike k prívarkom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	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 :	36	42	48	54
šťava :	30	40	55	65
<b>Hmotnosť spolu:</b>	66	82	103	119

### Technologický postup:

Kuracie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú na drobno pokrýjanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mäso, mletú červenú papriku, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne koreníe, rascu, osolíme a dusíme do mäkka. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, rôzne zeleninové a strukovinové prívarky, 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:	149	622	10,17	0,00	11,0	2,4	14,0		1,10					0,8	0,30
B:	192	803	12,04	0,00	14,3	3,8	18,0		1,30					1,0	0,40
C:	232	972	13,83	0,00	17,7	4,6	21,1		1,50					1,2	0,50
D:	273	1141	15,62	0,00	21,0	5,4	25,4		1,80					1,5	0,60



## 9.047 - Kuracie prsia na francúzsky spôsob

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,4	1,4	1,8	1,8		
Korenie grilovacie	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Zemiaky	kg	20	14	25	17,5	35	24,5	42	28,4		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
zemiaky :	144	208	272	346	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>320</b>	<b>400</b>	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na porcie, osolíme a posypeme grilovacím korením. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča a prikryjeme umytými, očistenými na hrubé plátky pokrýjanými zemiakmi. Na vrch zemiakov poukladáme plátky masla, zakryjeme a dáme do rúry piecť. Polomäkké zemiaky zalejeme smotanou a odokryté dopečieme.

Príloha: 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:	339	1417	19,70	0,00	14,6	15,7	55,3		0,30					11,8	0,80
B:	399	1669	24,70	0,00	20,1	25,1	73,3		0,90					20,6	0,90
C:	526	2202	29,30	0,00	27,6	33,9	95,1		1,10					28,9	1,10
D:	653	2733	36,20	0,00	35,1	39,8	117,5		1,60					33,4	1,30

# 9.048 - Kuracie prsia zapekané so zemiakmi, cibuľou a pórom

Katégória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Zemiaky	kg			25	20	30	24	35	28		
Pór	kg			1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Olej	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg			1	0,85	1,3	1,2	1,5	1,27		
Smotana 12%	l			2	2	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l			2	2	3	3	3,5	3,5		
Cesnak	kg			0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Zapekacia zmes cibule a smotany	kg			0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		42	48	56
zemiaky :		193	247	289
<b>Hmotnosť spolu:</b>		235	295	345

## Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a pokrájame na rezance. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme očistený pokrájaný pór, očistený a prelisovaný cesnak, a nakoniec pokrájanú cibuľu. Všetko spolu dôkladne premiešame. Časť zmesi dáme do vymasteného pekáča, poukladáme kuracie prsia, ktoré prikryjeme ďalšou vrstvou zemiakov, zalejeme zapekacou zmesou, ktorú rozmiešame v mlieku a smotane. Prikryjeme a pečieme v rúre asi 65 minút. V konvektomate pečieme asi 45 minút. Odkryjeme a dopekáme ešte asi 15 minút.

Príloha : šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninova 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:															
B:	298	1245	18,80	0,00	13,9	30,9	14,4		0,90					1,3	0,70
C:	371	1553	23,60	0,00	16,8	34,6	19,1		1,30					1,5	0,90
D:	440	1839	30,00	0,00	20,4	40,3	23,2		1,80					1,7	1,10

## 9.049 - Kuracie stehná s peperonátou

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Korenie na hydinu	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Voda	l			1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Peperonáta	kg			2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Paradajky lúpané	kg			2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		42	48	54	
šťava :		30	40	50	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		72	88	104	

### Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná umyjeme, osušíme a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Posypeme kuracím korením, podlejeme vodou a pečieme cca 30 minút. Po 30 minútach pridáme k mäsu lúpané paradajky, peperonátu a dopečieme do mäkka.

Príloha : dusená ryža, varené zemiaky, 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:															
B:	205	856	15,50	0,00	12,2	1,3	18,9		1,90					15,6	0,20
C:	252	1054	19,10	0,00	14,9	1,9	21,9		2,10					19,7	0,20
D:	295	1233	22,80	0,00	17,7	2,7	26,5		2,50					24,5	0,30

# 9.050 - Bulgur s francúzskou šošovicou a kuracím mäsom

Katégorieia: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Bulgur	kg	5	5	7	7	8	8	9	9		
Šošovica francúzska	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,35	0,35	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,6	1,2	2	1,5	2,5	1,87	3	2,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Voda	l	11,2	11,2	15,4	15,4	17,6	17,6	19,9	19,8		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	225	275	340
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	225	275	340

## Technologický postup:

Bulgur veľký prepláchneme teplou vodou, pridáme umytú francúzsku šošovicu, zalejeme vodou a dáme do konvektomatu na 30 minút alebo do rúry na 50 minút. Vykostené kuracie stehná umyjeme, vykostíme a nakrájame na drobné kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pokrájané kuracie mäso, červenú papriku podlejeme vodou a udusíme do mäčka. Zmiešame s uduseným bulgurom. Dochutíme soľou. Podávame posypané strúhaným tvrdým 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:	344	1440	15,90	0,00	11,1	39,2	103,1		2,30					10,1	2,00
B:	450	1883	19,90	0,00	14,2	48,5	129,3		2,80					12,4	2,60
C:	516	2161	23,80	0,00	17,2	58,1	154,2		3,40					14,9	3,20
D:	615	2575	28,50	0,00	20,6	69,8	184,1		4,10					17,4	3,90

# 9.051 - Kurací paprikáš so zeleninou

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,22	2	1,7		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5		
Karfiol	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
šľava :	60	70	80	100
<b>Hmotnosť spolu:</b>	96	112	128	154

## Technologický postup:

Vykostené kuracie stehná umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a pokrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Do pripraveného základu vložíme pokrúpané mäso, ktoré jemne opražíme. Pridáme červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Postupne pridávame očistenú pokrúpanú mrkvu, hrášok, ružičky karfiolu a paradajkový pretlak. Zahustíme nasucho opraženou múkou zmiešanou so smotanou a povaríme ešte 20 minút.

Príloha: 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:	140	587	12,58	0,00	5,6	10,7	13,2		0,90					10,3	0,60
B:	172	721	15,26	0,00	8,5	14,7	17,5		1,30					12,6	0,80
C:	215	899	17,77	0,00	10,4	18,1	21,6		1,75					14,2	1,20
D:	228	953	20,50	0,00	14,5	23,9	25,3		2,10					17,3	1,50

# 9.052 - Šošovicový kuskus so zeleninou a kuracím mäsom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuskus šošovicový	kg	5	5	6,5	6,5	8	8	10,5	10,5		
Ochucovadlo slepačie	kg			0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Voda	l	5	5	6,5	6,5	8	8	10	10		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,5	1,13	2,5	1,87	3	2,25	4	3		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Bylinky	kg			0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		

Alergény: 1 - Obilniny

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	260	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	210	260	330	

## Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance, osolíme, opečieme na oleji do mäkkka. Šošovicový kuskus zalejeme ochucovadlom (vývar slepačí), ktoré rozmiešame v horúcej vode, necháme napučať, vidličkou skypríme, prikryjeme a necháme 10 minút postáť. Cibuľu a papriku očistíme, pokrájame na väčšie kúsky, osolíme, okoreníme a upečieme pri teplote 200°C v rúre alebo v konvektomate pri teplote 220°C. Všetko spolu premiešame (kuskus, mäkké kuracie mäso, upečenú papriku s cibuľou a hrášok bez nálevu). Dochutíme bylinkami. Pri podávaní posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha : 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:	291	1218	20,30	0,00	8,2	4,7	29,0		1,10					9,7	2,20
B:	373	1562	24,80	0,00	10,0	5,9	35,8		1,90					14,9	2,80
C:	446	1866	29,20	0,00	13,9	7,2	44,1		2,70					21,2	3,50
D:	581	2429	34,50	0,00	17,2	8,9	51,2		3,90					29,7	4,30

## 9.053 - Paella s kuracím mäsom

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža šafránová	kg	4	4	5	5	6	6	7	7		
Ryža guľatá	l	2	2	2	2	2	2	3	3		
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3,5	3,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Olivy čierne	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Olej	kg	0,55	0,55	0,75	0,75	0,95	0,95	1,2	1,2		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	230	280	310	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	230	280	310	

### Technologický postup:

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, osolíme, prudko opečieme na oleji a dusíme do mäkka. Šafránovú ryžu zmiešame s ryžou guľatou a pripravíme tradičným spôsobom. K polomäkkej ryže pridáme nakrájané vykôstkované čierne olivy bez nálevu a kukuricu bez nálevu, necháme ešte 20 minút dodusiť. Do horúcej ryže vmiešame očistené, umyté na kocky nakrájané paradajky. Mäso podávame naservírované v stredu ryže.

Príloha: zeleninová obloha, 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:	259	1083	15,10	0,00	11,2	20,6	10,4		1,20					4,9	1,70
B:	306	1281	17,30	0,00	13,6	23,8	13,2		1,50					7,2	2,30
C:	346	1447	21,10	0,00	17,2	28,2	14,7		1,90					9,9	2,90
D:	470	1965	24,40	0,00	21,0	33,4	18,3		2,40					11,8	3,50

## 9.054 - Kuracie prsia so šampiňónmi a špagetami

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Korenie na hydinu	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1,2	1,02	1,5	1,27		
Špagety	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Hubový koncentrát	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	48	54	60
špagety :	130	170	200	240
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	218	254	300

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance, okoreníme korením na kurča, opečieme na oleji do mäkka. Cibuľu očistíme, pokrájame najemno, opečieme na masle, pridáme šampiňóny bez nálevu a premiešame s opečeným kuracím mäsom. Osolíme. Špagety uvaríme vo vriacej osolenej vode, scedíme a premiešame s hubovým koncentrátom.

Pri podávaní zo špagiet vytvoríme kôpku (hniezdo), do ktorého servírujeme pripravenú zmes mäsa.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	331	1385	20,60	0,00	8,2	40,6	19,3		2,30					14,6	0,90
B:	424	1772	23,90	0,00	10,8	47,2	29,9		2,80					17,4	1,20
C:	471	1972	27,20	0,00	13,3	52,6	37,8		3,30					21,6	1,60
D:	560	2345	31,70	0,00	15,4	60,4	51,2		4,00					25,9	1,90



## 9.055 - Kuracie stehná pečené so zemiakovým nákypom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Korenie na hydinu	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Zemiaky	kg	18	12,6	25	17,5	30	21	35	24,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Hubový koncentrát	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,5	40	2		
Smotana 12%	l	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	170	200	240	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	135	170	200	240	

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, okoreníme a za občasného podlievania upečieme. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, premiešame s hubovým koncentrátom a vložíme do vymasteného pekáča a dáme piecť. Pred dopečením zemiaky zalejeme rozšľahanými vajcami so smotanou a dopečieme. Na tanier servírujeme pečené kuracie stehná poliate šťavou a zemiakový nákyp.

Príloha: 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:	302	1262	18,90	0,00	10,9	34,8	40,7		1,20					13,3	4,20
B:	372	1556	22,70	0,00	12,1	42,2	66,9		1,40					18,3	5,30
C:	434	1816	26,20	0,00	14,2	48,9	77,5		1,70					21,4	6,20
D:	508	2125	30,70	0,00	17,8	56,7	95,3		1,90					25,5	7,10

## 9.056 - Kuracie stehná pečené na zelenine

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná kalibrované	kg	15	15	18	18	20	20	22	22		
Olej	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Karfiol	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,15	3	2,55		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie grilovacie	kg			0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	100	115	130
šťava :	40	50	60	70
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	150	175	200

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, osolíme, potrieme olejom a posypeme grilovacím korením. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča, podlejeme vodou a prikryté pečieme. Neskôr pridáme karfiol, ktorý očistíme, rozoberieme na ružičky, hrášok a paradajkový pretlak. Pečieme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	174	729	31,27	0,00	4,1	2,5	29,6		4,10					11,7	0,50
B:	211	884	37,62	0,00	4,9	3,3	36,3		5,00					15,4	0,70
C:	238	996	41,95	0,00	5,6	4,1	41,9		5,60					19,6	0,80
D:	265	1109	46,30	1,60	6,2	4,9	47,5		6,10					23,5	1,00

# 9.057 - Palacinky s kuracím mäsom a šampiňónmi

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mlieko	l			7	7	9	9	11	11		
Múka hladká	kg			3	3	5	5	7	7		
Vajcia	ks			30	1,5	50	2,5	70	3,5		
Olej	kg			3	3	3,4	3,4	3,9	3,9		
Soľ	kg			0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1		
Kuracie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg			0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Šampiňóny čerstvé	kg			1	0,85	2,5	2,12	4	3,4		
Šampiňóny sterilizované	kg			3	3	5	5	7	7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cibuľa	kg			0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		85	110	130
palacinky :		90	135	180
<b>Hmotnosť spolu:</b>		175	245	310

## Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na rezance, opražíme na masle. Ochutíme ochucovadlom a dusíme do mäkka. Na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme očistené na rezance pokrúpané čerstvé šampiňóny a šampiňóny sterilizované bez nálevu, mleté čierne korenie a osolíme. Dusíme 7 - 10 minút. Udusené šampiňóny zmiešame s mäkkým mäsom.

Palacinky: hladkú múku, mlieko, soľ, žltka vymiešame na hladké cestíčko, nakoniec pridáme sneh z bielkov. Palacinky vyprážame na horúcom oleji a plníme pripravenou mäsovou plnkou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, kečup.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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:	457	1911	29,04	0,00	37,9	27,8	123,2		3,30					2,8	1,50
C:	554	2318	37,08	0,00	45,4	45,2	166,2		4,50					4,8	2,60
D:	659	2759	45,11	0,00	54,0	62,5	208,6		5,70					6,8	3,60

# 9.058 - Žitavská pochúťka

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	2,2	2,2	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	1,8	1,8	2	2	3	3	3,5	3,5		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Zemiaky	kg	25	16,25	30	19,5	37	24,05	45	29,25		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Lečo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	36	42	48	54
šťava :	35	40	50	60
placka :	100	150	175	195
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>171</b>	<b>232</b>	<b>273</b>	<b>309</b>

## Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo bez nálevu a ešte 20 minút podusíme.

Zemiakové placky: zemiaky očistíme, najemno nastrúhame, pridáme vajcia, očistený, prelisovaný cesnak, majorán a múku. Vypracujeme cesto, z ktorého na zvyšku oleja pečieme placky.

Na tanier pred podávaním položíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa, prikryjeme druhou plackou a posypeme strúhaným syrom.

Príloha: 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:	469	1964	15,20	0,00	21,0	46,3	86,6		3,70					29,7	6,10
B:	590	2468	17,60	0,00	27,0	54,4	98,2		4,40					37,4	7,30
C:	732	3063	21,10	0,00	35,5	71,7	112,1		5,70					46,0	9,20
D:	848	3549	24,60	0,00	41,3	86,7	124,1		6,50					55,9	11,10

## 9.059 - Kuracie prsia na ihle

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Paprika čerstvá farebná	kg	2,6	2,5	2,7	2,6	2,9	2,7	3,2	2,9		
Cuketa	kg	1,1	1	1,2	1,1	1,4	1,25	1,6	1,4		
Cibuľa	kg	1,3	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3	2	1,8		
Marináda:											
Soľ	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,2	0,2		
Korenie na hydinu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Provensálske bylinky	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Kečup	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Olej	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		

Alergény: 10 - Horčica

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	66	82	98	114	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	66	82	98	114	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a nakrájame na väčšie kúsky. Pripravené kúsky vložíme na 1 hodinu do marinády a uskladníme v chlade.

Marináda: zmiešame soľ, korenie, horčicu, kečup a olej. Cibuľu a cuketu nakrájame na kolieska a papriku na menšie štvorce.

Marinované kuracie mäso spolu s paprikou, cibuľou a cuketou striedavo napichujeme na ihlu. Mäso poukladáme do pekáča, podlejeme marinádou a vodou. Pečieme v rúre 30 min. pri teplote 180°C.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	153	639	18,65	0,00	6,8	3,8	29,4		2,10					41,1	0,90
B:	178	744	21,73	0,00	7,9	4,3	34,3		2,50					43,0	1,00
C:	202	847	24,81	0,00	9,1	4,8	39,0		2,80					44,9	1,00
D:	231	965	27,99	0,00	10,2	5,9	46,9		3,20					49,0	1,20

## 9.060 - Kuracie prsia v jogurte

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Jogurt biely 1,5%	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Strúhanka	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	80	90	100	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	90	100	115	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme, osolíme a okoreníme. Pripravené rezne namočíme do rozšľahaného jogurtu a potom do zmesi ktorú pripravíme z postrúhaného syra, strúhanky a umytej posekanej petržlenovej vňate. Rezne ukladáme do vymasteného pekáča, polejeme rozpusteným maslom a upečieme v rúre 10 - 15 minút pri teplote 200°C.

Príloha: 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:	171	716	22,00	0,00	5,0	9,0	130,7		1,90					1,5	0,30
B:	213	891	26,25	0,00	6,5	11,7	168,9		2,20					1,6	0,50
C:	251	1052	30,14	0,00	8,2	13,6	197,9		2,60					2,6	0,60
D:	312	1305	35,10	0,00	10,7	17,9	256,2		2,90					2,6	0,70

## 9.061 - Kurací rarášik

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	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		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Šunka dusená	kg	0,8	0,8	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Korenie na hydinu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Kompót broskyňový	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	75	85	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	65	75	85	100	

### Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušime a pokrájame na plátky. Jemne naklepeme, osolíme a posypeme korením na hydinu. Mäso opečieme na oleji po oboch stranách, preložíme do pekáča a na každú porciu položíme broskyňu, prikryjeme plátkom šunky, syra a polejeme rozpusteným maslom. Zapečieme v rúre.

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:	166	695	20,03	0,00	7,5	4,4	91,7		1,90					0,7	0,20
B:	234	978	25,86	0,00	11,5	6,7	162,4		2,30					1,1	0,20
C:	291	1218	30,38	0,00	15,1	7,8	213,5		2,70					1,3	0,30
D:	348	1458	35,77	0,00	18,8	9,0	264,7		3,10					1,5	0,30

## 9.062 - Hydinová roláda

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Jablká	kg	1,5	1,15	1,8	1,44	2,1	1,8	2,5	2,1		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64		
Sušené slivky	kg	0,8	0,8	1,1	1,1	1,4	1,4	1,8	1,8		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Ajvar	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,5	0,5	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Kukuričný škrob	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Korenie biele mleté	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	90	105	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	60	75	90	105	

### Technologický postup:

Hydinové mäso umyjeme a osušíme. Plátky jemne naklepeme, potrieme ajvarom, očisteným prelisovaným cesnakom, osolíme, posypeme bielym korením a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Zeler očistíme, umyjeme, postrúhame na hrubo, jablká ošúpeme a pokrájame na drobno, rovnako aj sušené slivky. Touto zmesou naplníme plátky, ktoré zvinieme, previažeme niťou, sprudka opečieme na oleji, podlejeme troškou vody a pečieme 20-25 minút pri teplote 200°C. Počas pečenia obraciame. Upečené rolády vyberieme, zbavíme nití a pokrájame. Výpek zahustíme kukuričným škrobom a smotanou. Povaríme 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, 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:	162	679	17,38	0,00	6,0	9,3	34,0		1,80					2,9	0,50
B:	207	868	20,35	0,00	8,2	12,4	42,2		2,10					3,3	0,70
C:	258	1080	23,50	0,00	11,0	15,7	51,3		2,50					4,7	0,80
D:	310	1298	26,58	0,00	13,7	19,5	59,7		2,80					5,1	1,00



## 9.063 - Lenkine kuracie stehná

Katégória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Ryža	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	3	3	4	4		
Zeleninová zmes ratatouille	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Zemiaky	kg	20	14	25	17,5	30	21	35	24,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Korenie na hydinu	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
zemiaky + ryža :	164	198	242	286	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>200</b>	<b>240</b>	<b>290</b>	<b>340</b>	

### Technologický postup:

Kuracie stehná umyjeme, osušíme, posypeme grilovacím korením na hydinu. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky ukladáme do vymasteného pekáča vo vrstvách. Každú vrstvu posolíme a posypeme červenou mletou paprikou. Na vrch nasypeme prebratú, umytú ryžu, zalejeme zeleninou ratatouille a paradajkovým pretlakom, ktorý rozmiešame s vodou. Na vrch položíme kuracie stehná, pokvapkáme rozpusteným maslom, pekáč zakryjeme a pečieme 45 minút. Keď sú zemiaky a ryža mäkké pekáč odkryjeme a dopečieme.

Príloha: 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:	272	1140	16,16	0,00	3,8	40,4	29,9		3,30					28,2	4,80
B:	359	1502	19,64	0,00	4,7	55,6	37,7		4,10					35,5	6,10
C:	431	1804	22,78	0,00	6,0	66,8	45,0		4,80					42,8	7,40
D:	546	2284	26,90	0,00	7,1	81,3	52,6		5,30					59,9	10,10

## 9.064 - Kuracie prsia s cestovinou a špenátom

Kategória: Pokrmy z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,85	0,85	1	1		
Špenát	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l	1,5	1,5	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Cestovina	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54
cestoviny :	144	178	212	276
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	220	260	330

### Technologický postup:

Na časti oleja opražíme očistenú, najemmo nakrájanú cibuľu a pridáme špenátové listy. Podusíme, zalejeme mliekom a smotanou, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom. Kuracie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na rezance, osolíme, okoreníme a opražíme na druhej časti oleja. Zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Cestoviny uvaríme v slanej vode podľa návodu, scedíme a zmiešame so špenátom.

Pokrm servírujeme : na tanier dáme cestoviny a navrch porciu mäsa so šťavou.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	331	1386	15,23	0,00	10,7	46,7	70,2		1,10					21,1	1,90
B:	442	1848	22,70	0,00	15,4	66,1	91,3		1,50					26,2	2,30
C:	548	2291	28,70	0,00	20,1	88,6	124,6		1,90					31,1	2,70
D:	663	2772	33,30	0,00	24,1	105,1	155,6		2,30					38,9	3,30

## 9.065 - Burger z kuracieho mäsa

Kategória: Pokrmý z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie stehná b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Smotana 12%	l			0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Maslo	kg			0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Syr tvrdý	kg			1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Olej	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Korenie čierne mleté	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Dressing jogurtový	kg			0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5		
Šalát hlávkový	kg			1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25		
Paradajky	kg			1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25		
Žemľa na burger	kg			100	8	100	9	100	9		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia mäso :		60	70	80	
žemľa + obloha :		118	138	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		<b>178</b>	<b>208</b>	<b>230</b>	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme, odľahneme, zomelieme spolu so syrom, pridáme soľ, mleté korenie, smotanu, maslo a dobre premiešame. Zo zmesi mokrou rukou formujeme placky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného pekáča a upečieme. Žemle rozkrojíme a vnútornú stranu opečieme. Spodnú časť žemle natrieme dresingom z jogurtu, vložíme hlávkový šalát, mäso a nakrájanú paradajku. Prikrýjeme druhou časťou žemle a podávame.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:	538	2251	25,60	0,00	26,9	56,0	74,5		1,20					18,0	1,20
C:	586	2452	28,40	0,00	30,5	64,0	99,5		1,80					24,0	1,50
D:	632	2646	31,00	0,00	34,9	74,2	117,5		2,20					29,0	1,80