3 - Chlieb, pečivo

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Chlieb k polievke	3.001
2	Chlieb k polievke celozrnný	3.002
3	Chlieb k prívarku	3.003
4	Chlieb k prívarku celozrnný	3.004
5	Chlieb na raňajky	3.005
6	Chlieb na raňajky celozrnný	3.006
7	Chlieb na desiatu	3.007
8	Chlieb na desiatu celozrnný	3.008
9	Chlieb na olovrant	3.009
10	Chlieb na olovrant celozrnný	3.010
11	Pečivo tukové	3.011
12	Pečivo vodové	3.012
13	Pečivo celozrnné	3.013
14	Žemľa	3.014
15	Vianočka, sladké pečivo	3.015
16	Zeleninový chlieb	3.016
17	Domáca vianočka	3.017
18	Chlieb základný	3.018

3.001 - Chlieb k polievke

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	3	3	5	5	5	5	7	7		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	30	50	50	70	
Hmotnosť spolu:	30	50	50	70	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	79	331	2,48	0,00	0,5	15,2	29,2		0,50					0,0	1,30
B:	132	551	4,13	0,00	0,8	25,4	48,6		0,80					0,0	2,10
C:	132	551	4,13	0,00	0,8	25,4	48,6		0,80					0,0	2,10
D:	184	771	5,78	0,00	1,1	35,5	68,0		1,10					0,0	3,00

3.002 - Chlieb k polievke celozrnný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb celozrnný	kg	3	3	5	5	5	5	7	7		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	30	50	50	70	
Hmotnosť spolu:	30	50	50	70	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	78	325	2,20	0,00	0,3	14,6	11,7		1,10					0,0	2,90
B:	129	541	3,67	0,00	0,6	24,4	19,5		1,80					0,0	4,80
C:	129	541	3,67	0,00	0,6	24,4	19,5		1,80					0,0	4,80
D:	181	758	5,13	0,00	0,8	34,1	27,3		2,50					0,0	6,70

3.003 - Chlieb k prívarku

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	4	4	6	6	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	40	60	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	3,30	0,00	0,7	20,3	38,9		0,60					0,0	1,70
B:	158	661	4,96	0,00	1,0	30,5	58,3		0,90					0,0	2,60
C:	211	882	6,61	0,00	1,3	40,6	77,8		1,20					0,0	3,40
D:	263	1102	8,26	0,00	1,6	50,8	97,2		1,50					0,0	4,30

3.004 - Chlieb k prívarku celozrnný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb celozrnný	kg	4	4	6	6	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	40	60	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	105	439	3,54	0,00	0,8	18,8	22,7		1,10					0,0	3,30
B:	157	658	5,31	0,00	1,2	28,2	34,1		1,70					0,0	4,90
C:	210	877	7,08	0,00	1,6	37,5	45,5		2,20					0,0	6,60
D:	262	1097	8,85	0,00	2,0	46,9	56,8		2,80					0,0	8,20

3.005 - Chlieb na raňajky

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	6	6	10	10	15	15	15	15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	100	150	150	
Hmotnosť spolu:	60	100	150	150	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	4,96	0,00	1,0	30,5	58,3		0,90					0,0	2,60
B:	263	1102	8,26	0,00	1,6	50,8	97,2		1,50					0,0	4,30
C:	395	1653	12,39	0,00	2,4	76,2	145,8		2,30					0,0	6,40
D:	395	1653	12,39	0,00	2,4	76,2	145,8		2,30					0,0	6,40

3.006 - Chlieb na raňajky celozrnný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb celozrnný	kg	6	6	10	10	15	15	15	15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	100	150	150	
Hmotnosť spolu:	60	100	150	150	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	129	541	3,67	0,00	0,6	24,4	19,5		1,80					0,0	4,80
B:	194	812	5,50	0,00	0,8	36,5	29,3		2,70					0,0	7,10
C:	259	1082	7,33	0,00	1,1	48,7	39,0		3,60					0,0	9,50
D:	259	1082	7,33	0,00	1,1	48,7	39,0		3,60					0,0	9,50

3.007 - Chlieb na desiatu

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	55	65	75	90	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	145	606	4,54	0,00	0,9	27,9	53,5		0,80					0,0	2,40
B:	171	716	5,37	0,00	1,1	33,0	63,2		1,00					0,0	2,80
C:	198	827	6,20	0,00	1,2	38,1	72,9		1,10					0,0	3,20
D:	237	992	7,43	0,00	1,5	45,7	87,5		1,40					0,0	3,90

3.008 - Chlieb na desiatu celozrnný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb celozrnný	kg	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	55	65	75	90	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	144	603	4,87	0,00	1,1	25,8	31,3		1,50					0,0	4,50
B:	170	713	5,75	0,00	1,3	30,5	36,9		1,80					0,0	5,30
C:	196	822	6,64	0,00	1,5	35,2	42,6		2,10					0,0	6,20
D:	236	987	7,96	0,00	1,8	42,2	51,1		2,50					0,0	7,40

3.009 - Chlieb na olovrant

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb	kg	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	55	65	75	90	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	145	606	4,54	0,00	0,9	27,9	53,5		0,80					0,0	2,40
B:	171	716	5,37	0,00	1,1	33,0	63,2		1,00					0,0	2,80
C:	198	827	6,20	0,00	1,2	38,1	72,9		1,10					0,0	3,20
D:	237	992	7,43	0,00	1,5	45,7	87,5		1,40					0,0	3,90

3.010 - Chlieb na olovrant celozrnný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb celozrnný	kg	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	55	65	75	90	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	144	603	4,87	0,00	1,1	25,8	31,3		1,50					0,0	4,50
B:	170	713	5,75	0,00	1,3	30,5	36,9		1,80					0,0	5,30
C:	196	822	6,64	0,00	1,5	35,2	42,6		2,10					0,0	6,20
D:	236	987	7,96	0,00	1,8	42,2	51,1		2,50					0,0	7,40

3.011 - Pečivo tukové

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pečivo tukové	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	70	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	157	658	4,89	0,00	1,8	28,7	58,8		1,10					0,0	2,20
B:	189	789	5,87	0,00	2,2	34,5	70,5		1,30					0,0	2,70
C:	251	1052	7,82	0,00	2,9	46,0	94,0		1,70					0,0	3,60
D:	314	1315	9,78	0,00	3,7	57,5	117,5		2,10					0,0	4,50

3.012 - Pečivo vodové

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pečivo vodové	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	70	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	144	601	4,20	0,00	0,5	30,1	0,0		0,00					0,0	0,00
B:	201	841	5,88	0,00	0,7	42,1	0,0		0,00					0,0	0,00
C:	230	961	6,72	0,00	0,8	48,1	0,0		0,00					0,0	0,00
D:	287	1202	8,40	0,00	1,0	60,1	0,0		0,00					0,0	0,00

3.013 - Pečivo celozrnné

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Pečivo celozrné	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	70	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	4,89	0,00	2,4	29,3	17,4		1,10					0,0	3,10
B:	233	973	6,85	0,00	3,4	41,0	24,4		1,60					0,0	4,40
C:	266	1112	7,83	0,00	3,9	46,8	27,8		1,80					0,0	5,00
D:	332	1390	9,79	0,00	4,8	58,5	34,8		2,20					0,0	6,20

3.014 - Žemľa

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Žemle	kg	5	5	7	7	8	8	10	10		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	70	80	100	

Technologický postup:

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	144	601	4,20	0,00	0,5	30,1	0,0		0,00					0,0	0,00
B:	201	841	5,88	0,00	0,7	42,1	0,0		0,00					0,0	0,00
C:	230	961	6,72	0,00	0,8	48,1	0,0		0,00					0,0	0,00
D:	287	1202	8,40	0,00	1,0	60,1	0,0		0,00					0,0	0,00

3.015 - Vianočka, sladké pečivo

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vianočka	kg	6	6	10	10	12	12	15	15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	100	120	150	
Hmotnosť spolu:	60	100	120	150	

Technologický postup:

Použijeme vianočku, alebo sladké pečivo

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	265	1108	6,32	0,00	5,1	47,0	24,3		0,90					0,0	1,60
B:	331	1385	7,90	0,00	6,4	58,7	30,3		1,10					0,0	2,00
C:	397	1662	9,48	0,00	7,7	70,5	36,4		1,30					0,0	2,40
D:	496	2077	11,85	0,00	9,6	88,1	45,5		1,60					0,0	3,00

3.016 - Zeleninový chlieb

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Chlieb zeleninový	kg	3	3								

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

	30				
Hmotnosť spolu:	30				

Technologický postup:

Zeleninový chlieb natrieme maslom alebo nátierkou. Používame ho ako základnú potravinu. Možno ho podávať s maslom alebo s rôznymi nátierkami deťom materskej školy na desiatu alebo olovrant. Aj pre diabetikov, celiatikov.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	31	129	2,64	0,00	0,2	19,8	0,0		0,01					0,0	2,20
B:															
C:															
D:															

3.017 - Domáca vianočka

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	3,2	3,2	4,25	4,25	5,3	5,3	6,4	6,4		
Mlieko	l	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Vajcia	ks	15	0,5	19	0,65	22	0,75	26	0,9		
Maslo	kg	0,85	0,85	1,15	1,15	1,45	1,45	1,75	1,75		
Cukor práškový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45		
Droždie	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citrónová kôra	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	85	105	
Hmotnosť spolu:	55	70	85	105	

Technologický postup:

Z časti mlieka, lyžice cukru a droždia si pripravíme kvások. Maslo s práškovým cukrom vymiešame do peny, postupne pridáme celé vajcia(A - 5ks, B - 7ks, C - 8ks, D - 10ks), samostatné žĺtky(A - 10ks, B - 12ks, C - 14ks, D - 16ks), postrúhanú citrónovú kôru, preosiatu múku, soľ a vykysnuté droždie. Dôkladne vypracujeme cesto, ktoré musí byť stredne tuhé a vláčne. Cesto prikryjeme a necháme kysnúť na teplom mieste. Vykysnuté cesto premiesime. Pracovnú dosku si posypeme múkou, (A - 0,20kg, B - 0,25kg, C - 0,3kg, D - 0,4kg) a upletieme vianočky. Hotové ich necháme kysnúť ešte 15 minút na pomastenom plechu (alebo na papieri). Rúru predhrejeme na teplotu 180°C. Pred pečením vianočky potrieme roztopeným maslom(A - 0,10kg, B - 0,15kg, C - 0,2kg, D - 0,25kg) a posypeme hrubým kryštálovým cukrom. Pečieme 45 minút. Necháme vychladnúť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	161	672	3,31	0,00	3,2	28,5	24,6		0,40					1,1	0,70
B:	197	824	4,01	0,00	3,9	35,0	29,8		0,60					1,3	0,85
C:	247	1032	4,92	0,00	4,7	42,0	34,7		0,80					1,5	1,16
D:	306	1282	5,82	0,00	5,6	50,1	42,1		1,01					1,7	1,38

3.018 - Chlieb základný

Kategória: Chlieb, pečivo

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka špaldová hladká	kg	2,1	2,1	2,6	2,6	3,2	3,2	4	4		
Múka špaldová celozrnná hladká	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Voda	l	1,93	1,93	2,41	2,41	3,02	3,02	3,78	3,78		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,12	0,12		
Droždie sušené	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	60	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	60	80	100	

Technologický postup:

V miske zmiešame špaldovú múku so soľou, sušeným droždím a rascou a následne do zmesi prilejeme vlažnú vodu. Vypracujeme cesto, ktoré miesime aspoň 5 minút. Podľa potreby do cesta prisypávame múku aby sa nám cesto nelepilo na ruky/hák. Po dôkladnom vymiesení cesto zakryjeme v miske a necháme kysnúť na teplom mieste aspoň 1 hodinu. Predhrejeme si rúru na 240 °C. Cesto opäť premiesime s trochou múky a vytvoríme bochník, ktorý necháme na plechu ešte podkysnúť. Následne ho vložíme do predhriatej rúry, na už vopred vyhriaty plech, na najnižšiu úroveň. Na spodok rúry vložíme plech s horúcou vodou. Chlieb pečieme 10 minút na 240 °C, následne vytiahneme z rúry plech s vodou a chlieb dopekáme na 180 °C asi 10 až 15 minút. Necháme vychladnúť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

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	5,19	0,00	0,6	19,8	2,3		0,00					0,0	2,56
B:	141	590	6,53	0,00	0,8	24,9	2,9		0,00					0,0	3,22
C:	174	728	8,04	0,00	1,0	30,7	3,5		0,00					0,0	3,98
D:	217	909	10,05	0,00	1,2	38,4	4,5		0,00					0,0	4,96