

| P.č. | Názov receptu | Číslo |
|------|---------------------------------------|-------|
| 1 | Ovsené vločky | 4.001 |
| 2 | Jačmenné krúčky | 4.002 |
| 3 | Cestovina | 4.003 |
| 4 | Cícer | 4.004 |
| 5 | Ryža | 4.005 |
| 6 | Pohánka | 4.006 |
| 7 | Kelové knedlíčky | 4.007 |
| 8 | Krupicové halušky | 4.008 |
| 9 | Droždové halušky | 4.009 |
| 10 | Pečeňové halušky * | 4.010 |
| 11 | Zeleninové halušky | 4.011 |
| 12 | Lievanka | 4.012 |
| 13 | Mäsové guľky | 4.013 |
| 14 | Mrvenica | 4.014 |
| 15 | Špenátové kocky | 4.015 |
| 16 | Opekaný chlieb, pečivo | 4.016 |
| 17 | Domáce rezance | 4.017 |
| 18 | Varené zemiaky | 4.018 |
| 19 | Lievanka so syrom | 4.019 |
| 20 | Zeleninový chlieb-závarka do polievok | 4.020 |
| 21 | Lievanka z tekvicového pyrė | 4.021 |
| 22 | Závarka do polievky s tofu syrom | 4.022 |
| 23 | Strúhaný syr tofu | 4.023 |
| 24 | Zlatá syrová závarka | 4.024 |
| 25 | Krutóny s medvedím cesnakom | 4.025 |
| 26 | Syr tvrdý - strúhaný | 4.026 |
| 27 | Halušky z tekvicového pyrė | 4.027 |

4.001 - Ovsené vločky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Ovsené vločky | kg | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,55 | 0,55 | | |

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|---|----|----|----|--|
| porcia : | 8 | 11 | 11 | 14 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 8 | 11 | 11 | 14 | |

Technologický postup:

Ovsené vločky nasucho opražíme, vložíme do vriacej polievky a povaríme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 14 | 59 | 0,46 | 0,00 | 0,2 | 2,4 | 2,0 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,30 |
| B: | 18 | 76 | 0,59 | 0,00 | 0,3 | 3,1 | 2,6 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,30 |
| C: | 16 | 69 | 0,53 | 0,00 | 0,3 | 2,8 | 2,3 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,30 |
| D: | 22 | 93 | 0,72 | 0,00 | 0,4 | 3,7 | 3,2 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,40 |

4.007 - Kelové knedlíčky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Vajcia | ks | 7 | 0,35 | 8 | 0,4 | 9 | 0,45 | 12 | 0,6 | | |
| Strúhanka | kg | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | 0,55 | 0,55 | | |
| Krupica | kg | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | 0,55 | 0,55 | | |
| Kel | kg | 1 | 0,8 | 1,3 | 1,04 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |
| Cesnak | kg | 0,07 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,1 | 0,09 | 0,12 | 0,11 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Očistený a umytý kel uvaríme v slanej vode. Vyberieme, necháme vychladnúť a pomelieme. Maslo dochutíme soľou, pridáme žltky a dobre vymiešame. Pridáme zomletý kel, strúhanku, krupicu a tuhý sneh z bielkov. Zmes zamiešame a formujeme malé knedlíčky, ktoré varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 38 | 157 | 1,07 | 0,00 | 2,1 | 3,4 | 15,5 | | 0,20 | | | | | 2,2 | 0,40 |
| B: | 50 | 208 | 1,49 | 0,00 | 2,2 | 5,7 | 20,0 | | 0,20 | | | | | 2,9 | 0,50 |
| C: | 58 | 243 | 1,67 | 0,00 | 2,7 | 6,5 | 21,8 | | 0,30 | | | | | 3,1 | 0,60 |
| D: | 68 | 284 | 1,90 | 0,00 | 3,2 | 7,6 | 23,6 | | 0,30 | | | | | 3,4 | 0,60 |

4.008 - Krupicové halušky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Ochucovadlo | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | | |
| Krupica | kg | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 2 | 2 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | 14 | 0,7 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Maslo vymiešame so žĺtkami, osolíme, pridáme ochucovadlo, krupicu, tuhý sneh vyšľahaný z bielkov a dobre umytú pokrájanú petržlenovú vňať. Z vláčneho cestíčka vykrajujeme lyžičkou halušky, alebo ich pretláčame cez sito do vriaceho vývaru. Varíme 10-15 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 37 | 155 | 1,17 | 0,00 | 1,3 | 5,1 | 4,8 | | 0,10 | | | | | 0,7 | 0,00 |
| B: | 52 | 219 | 1,58 | 0,00 | 1,9 | 7,3 | 6,3 | | 0,10 | | | | | 0,8 | 0,00 |
| C: | 72 | 301 | 2,02 | 0,00 | 2,8 | 9,5 | 8,9 | | 0,20 | | | | | 1,7 | 0,00 |
| D: | 104 | 434 | 2,78 | 0,00 | 3,8 | 14,5 | 11,0 | | 0,20 | | | | | 1,7 | 0,00 |

4.009 - Drožd'ové halušky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Drožd'ie | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 10 | 0,5 | | |
| Krupica | kg | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 1,8 | | |
| Maslo | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Ochucovadlo | kg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Na oleji speníme drožd'ie a pražíme pokiaľ sa drožd'ie neoddeľuje od tuku. Odstavíme a necháme vychladnúť. Do vychladnutého drožd'ia pridáme krupicu, vajcia, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ, maslo a vymiešame. Z pripravenej masy formujeme malé knedlíčky, ktoré zavaríme do polievky po dobu 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 43 | 182 | 1,35 | 0,00 | 1,9 | 5,2 | 4,9 | | 0,10 | | | | | 0,5 | 0,00 |
| B: | 53 | 223 | 1,62 | 0,00 | 1,9 | 7,3 | 5,6 | | 0,10 | | | | | 0,5 | 0,00 |
| C: | 74 | 310 | 2,13 | 0,00 | 3,0 | 9,6 | 8,0 | | 0,10 | | | | | 1,3 | 0,00 |
| D: | 97 | 406 | 2,77 | 0,00 | 3,0 | 14,6 | 9,4 | | 0,10 | | | | | 1,3 | 0,00 |

4.010 - Pečeňové halušky *

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kuracia pečeň | kg | 0,8 | 0,76 | 1 | 0,96 | 1,25 | 1,19 | 1,25 | 1,19 | | |
| Krupica | kg | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | |
| Vajcia | ks | 4 | 0,2 | 6 | 0,3 | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | | |
| Strúhanka | kg | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |
| Cesnak | kg | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,1 | 0,09 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Majorán | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 25 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 25 | |

Technologický postup:

Umytú, odblanú pečeň pomelieme, pridáme vajcia, krupicu, strúhanku, rozotretý cesnak, umytú, nadrobno posekanú petržlenovú vňať a dochutíme soľou a majoránom. Z pripraveného cesta pretlačíme cez sito do vriacej polievky halušky, ktoré varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 40 | 168 | 2,42 | 0,00 | 0,5 | 6,2 | 6,3 | | 0,60 | | | | | 1,1 | 0,20 |
| B: | 44 | 184 | 2,91 | 0,00 | 0,7 | 6,3 | 7,3 | | 0,80 | | | | | 1,2 | 0,20 |
| C: | 55 | 230 | 3,64 | 0,00 | 0,9 | 7,8 | 8,7 | | 0,90 | | | | | 1,3 | 0,20 |
| D: | 55 | 232 | 3,66 | 0,00 | 0,9 | 7,9 | 8,8 | | 0,90 | | | | | 1,3 | 0,20 |

4.011 - Zeleninové halušky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | 12 | 0,6 | | |
| Krupica | kg | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | | |
| Múka hrubá | kg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Karfiol | kg | 1 | 0,85 | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | 1,5 | 1,27 | | |
| Mrkva | kg | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,48 | | |
| Hrášok | kg | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| porcia : | 25 | 30 | 35 | 45 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 25 | 30 | 35 | 45 |

Technologický postup:

Mrkvu a karfiol umyjeme, očistíme a uvaríme. Do vývaru pridáme maslo a uvedieme do varu. Za stáleho miešania pridávame múku a krupicu a uvaríme hustú kašu. Necháme vychladnúť. Do vychladenej kaše postupne zašľaháme vajcia, nadrobno posekanú zeleninu, hrášok a umytú posekanú petržlenovú vňať. Dochutíme soľou. Vzniknutú masu zavárame do vriaceho vývaru ako halušky, ktoré varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 48 | 200 | 1,49 | 0,00 | 2,2 | 5,3 | 10,4 | | 0,20 | | | | | 4,7 | 0,50 |
| B: | 55 | 230 | 1,59 | 0,00 | 2,6 | 6,0 | 10,8 | | 0,20 | | | | | 5,7 | 0,50 |
| C: | 69 | 288 | 2,03 | 0,00 | 3,2 | 7,7 | 13,9 | | 0,30 | | | | | 7,7 | 0,70 |
| D: | 77 | 322 | 2,18 | 0,00 | 3,6 | 8,6 | 15,9 | | 0,40 | | | | | 8,5 | 0,80 |

4.012 - Lievanka

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Múka hladká | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | | |
| Mlieko | l | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | 9 | 0,45 | 9 | 0,45 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia, mlieko a umytú posekanú petržlenovú vňať. Dochutíme soľou. Vypracujeme hladké cesto, ktoré cez sito pretlačíme do polievky. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 25 | 106 | 1,18 | 0,00 | 0,6 | 3,7 | 9,6 | | 0,10 | | | | | 0,3 | 0,20 |
| B: | 29 | 122 | 1,32 | 0,00 | 0,6 | 4,5 | 11,0 | | 0,10 | | | | | 0,4 | 0,20 |
| C: | 37 | 156 | 1,63 | 0,00 | 0,7 | 5,9 | 12,8 | | 0,20 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| D: | 44 | 185 | 1,85 | 0,00 | 0,7 | 7,3 | 13,2 | | 0,30 | | | | | 0,6 | 0,30 |

4.013 - Mäsové guľky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Hovädzie zadné b. k. | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Vajcia | ks | 6 | 0,3 | 6 | 0,3 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | | |
| Sucháre | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | | |
| Strúhanka | kg | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Mlieko | l | 0,5 | 0,5 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1 | 1 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,2 | 0,17 | 0,25 | 0,2 | 0,3 | 0,25 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 20 | 25 | 30 | 35 | |

Technologický postup:

Mäso umyeme, vložíme do studenej osolenej vody s cibuľou a uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť a najemno pomelieme. K zmesi pridáme vajcia, soľ, strúhanku, umytú posekanú petržlenovú vňať a v mlieku namočené sucháre. Spracujeme na tuhšiu masu, z ktorej mokrou rukou formujeme malé knedličky. Zavaríme do polievky po dobu 30 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 45 | 190 | 3,27 | 0,00 | 0,8 | 6,0 | 13,1 | | 0,40 | | | | | 1,4 | 0,30 |
| B: | 57 | 238 | 4,46 | 0,00 | 1,0 | 7,2 | 16,8 | | 0,50 | | | | | 1,4 | 0,30 |
| C: | 65 | 272 | 5,58 | 0,00 | 1,2 | 7,7 | 18,3 | | 0,70 | | | | | 1,4 | 0,40 |
| D: | 72 | 303 | 6,74 | 0,00 | 1,4 | 7,9 | 22,4 | | 0,80 | | | | | 1,5 | 0,40 |

4.014 - Mrvenica

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Múka hrubá | kg | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Vajcia | ks | 5 | 0,25 | 7 | 0,35 | 7 | 0,35 | 9 | 0,45 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 20 | 25 | 30 | 40 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 20 | 25 | 30 | 40 | |

Technologický postup:

Hrubú múku, vajcia a soľ spracujeme na husté cesto, ktoré postrúhame na strúhadle a necháme preschnúť na pracovnej doske. Mrvenicu zavaríme do vriacej polievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 38 | 159 | 1,24 | 0,00 | 0,4 | 7,2 | 3,2 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,30 |
| B: | 50 | 208 | 1,64 | 0,00 | 0,5 | 9,3 | 4,1 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,40 |
| C: | 57 | 237 | 1,83 | 0,00 | 0,5 | 10,7 | 4,3 | | 0,20 | | | | | 0,0 | 0,40 |
| D: | 75 | 315 | 2,42 | 0,00 | 0,7 | 14,3 | 5,5 | | 0,30 | | | | | 0,0 | 0,60 |

4.015 - Špenátové kocky

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 10 | 0,5 | | |
| Múka hladká | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | | |
| Špenát | kg | 0,55 | 0,55 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,7 | 0,7 | | |
| Múka na plech | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | | |
| Maslo na plech | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 20 | 25 | 25 | 35 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 20 | 25 | 25 | 35 | |

Technologický postup:

Špenát mierne podlejeme vodou, dusíme do odparenia vody. Maslo vymiešame so žĺtkami, pridáme tuhý sneh z bielkov, múku a vychladený špenát. Všetko spolu zľahka premiešame, natrieme na vymastený, múkou vysypaný plech na hrúbku cca 1 cm a upečieme. Po upečení cesto pokrájame na malé kocky, ktoré vkladáme do každej porcie polievky zvlášť.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 46 | 192 | 1,24 | 0,00 | 2,6 | 4,3 | 11,0 | | 0,30 | | | | | 0,4 | 0,30 |
| B: | 50 | 208 | 1,37 | 0,00 | 2,6 | 5,0 | 12,7 | | 0,30 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| C: | 51 | 214 | 1,50 | 0,00 | 2,7 | 5,0 | 13,4 | | 0,40 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| D: | 55 | 230 | 1,62 | 0,00 | 2,7 | 5,8 | 14,3 | | 0,40 | | | | | 0,5 | 0,40 |

4.016 - Opekaný chlieb, pečivo

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Pečivo | kg | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|----|--|
| porcia : | 7 | 9 | 9 | 12 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 7 | 9 | 9 | 12 | |

Technologický postup:

Chlieb alebo pečivo pokrájame na kocky a opečieme v rúre.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 46 | 192 | 1,24 | 0,00 | 2,6 | 4,3 | 11,0 | | 0,30 | | | | | 0,4 | 0,30 |
| B: | 50 | 208 | 1,37 | 0,00 | 2,6 | 5,0 | 12,7 | | 0,30 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| C: | 51 | 214 | 1,50 | 0,00 | 2,7 | 5,0 | 13,4 | | 0,40 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| D: | 55 | 230 | 1,62 | 0,00 | 2,7 | 5,8 | 14,3 | | 0,40 | | | | | 0,5 | 0,40 |

4.017 - Domáce rezance

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Múka hrubá | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | 9 | 0,45 | 9 | 0,45 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Z hrubej múky, vajec a soli vypracujeme cesto. Rozvaľkáme. Necháme preschnúť na pracovnej doske. Pokrájame na tenké rezance a varíme v osolenej vode. Po uvarení scedíme a prepláchneme v studenej vode.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 24 | 99 | 1,02 | 0,00 | 0,4 | 5,0 | 3,1 | | 0,09 | | | | | 0,0 | 0,20 |
| B: | 27 | 113 | 1,42 | 0,00 | 0,5 | 5,0 | 3,1 | | 0,13 | | | | | 0,0 | 0,20 |
| C: | 35 | 146 | 1,64 | 0,00 | 0,5 | 7,0 | 3,8 | | 0,17 | | | | | 0,0 | 0,28 |
| D: | 42 | 174 | 1,80 | 0,00 | 0,5 | 8,0 | 4,1 | | 0,21 | | | | | 0,0 | 0,31 |

4.019 - Lievanka so syrom

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Múka hladká | kg | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |
| Mlieko | l | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,08 | 0,06 | 0,1 | 0,08 | 0,1 | 0,08 | 0,15 | 0,11 | | |
| Vajcia | ks | 10 | 0,4 | 10 | 0,4 | 12 | 0,48 | 12 | 0,48 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 20 | 30 | 35 | 45 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 20 | 30 | 35 | 45 | |

Technologický postup:

Múku preosejeme, pridáme vajcia, mlieko, strúhaný tvrdý syr a umytú posekanú petržlenovú vňať. Dochutíme soľou. Vypracujeme hladké cesto, ktoré cez sito pretlačíme do polievky. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 33 | 136 | 1,85 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 9,6 | | 0,20 | | | | | 0,9 | 0,30 |
| B: | 38 | 159 | 2,60 | 0,00 | 1,2 | 6,1 | 10,1 | | 0,30 | | | | | 1,2 | 0,40 |
| C: | 45 | 189 | 2,95 | 0,00 | 1,4 | 7,2 | 11,1 | | 0,30 | | | | | 1,4 | 0,70 |
| D: | 54 | 226 | 3,12 | 0,00 | 1,5 | 8,1 | 14,2 | | 0,40 | | | | | 1,8 | 0,90 |

4.020 - Zeleninový chlieb-závarka do polievok

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeleninový chlieb | kg | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 10 | 12 | 15 | 20 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 10 | 12 | 15 | 20 | |

Technologický postup:

Zeleninový chlieb pokrájame na kocky a podávame ako závarku do polievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 10 | 43 | 1,34 | 0,00 | 0,1 | 8,0 | 0,0 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 1,10 |
| B: | 12 | 51 | 1,56 | 0,00 | 0,1 | 9,6 | 0,0 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 1,40 |
| C: | 15 | 64 | 2,00 | 0,00 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 1,60 |
| D: | 21 | 86 | 2,64 | 0,00 | 0,2 | 16,0 | 0,0 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 2,20 |

4.021 - Lievanka z tekvicového pyr 

Kat goria: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá |  ist  | Hrubá |  ist  | Hrubá |  ist  | Hrubá |  ist  | Hrubá |  ist  |
| Tekvicov  pyr  | kg | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | | |
| M ka  paldov  polohrub  | kg | 6 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |
| Vajcia | ks | 6 | 0,3 | 8 | 0,4 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | | |
| Mlieko | l | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |
| Petr lenov  vňať | kg | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 16 | 22 | 27 | 33 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 16 | 22 | 27 | 33 | |

Technologický postup:

Do tekvicového pyr  pridáme mlieko, preosiatu múku, vajcia a umyt  petr lenov  vňať. Dochutíme soľou. Vypracujeme hladk  cesto redšej konzistencie, ktor  cez sito prekvapk me do polievky. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B. iv. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 33 | 138 | 1,19 | 0,00 | 0,6 | 2,9 | 9,6 | | 0,20 | | | | | 1,2 | 0,30 |
| B: | 36 | 152 | 1,36 | 0,00 | 0,7 | 3,7 | 11,0 | | 0,20 | | | | | 1,2 | 0,40 |
| C: | 43 | 179 | 1,72 | 0,00 | 0,8 | 4,9 | 11,9 | | 0,20 | | | | | 1,4 | 0,40 |
| D: | 49 | 205 | 1,98 | 0,00 | 0,8 | 6,1 | 12,8 | | 0,30 | | | | | 1,6 | 0,50 |

4.022 - Závarka do polievky s tofu syrom

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mlieko | l | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | | |
| Syr Tofu biely | kg | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | | |
| Vajcia | ks | 7 | 0,35 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 10 | 0,5 | | |
| Múka špaldová hrubá | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | | |
| Múka špaldová hladká | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,08 | 0,06 | 0,1 | 0,08 | 0,1 | 0,08 | 0,15 | 0,11 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 24 | 33 | 38 | 48 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 24 | 33 | 38 | 48 | |

Technologický postup:

Do rozšľahaných vajec pridáme mlieko, nastrúhaný syr Tofu a špaldovú múku. Dochutíme soľou a pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať. Pripravíme si hladké cesto, ktoré cez sito zavárame do polievky za stáleho miešania.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 39 | 162 | 2,98 | 0,00 | 1,0 | 5,3 | 20,5 | | 0,30 | | | | | 0,0 | 0,20 |
| B: | 43 | 182 | 2,17 | 0,00 | 1,1 | 6,1 | 22,3 | | 0,30 | | | | | 0,1 | 0,20 |
| C: | 61 | 255 | 2,87 | 0,00 | 1,3 | 9,0 | 27,1 | | 0,40 | | | | | 0,1 | 0,40 |
| D: | 72 | 303 | 3,36 | 0,00 | 1,4 | 11,3 | 30,2 | | 0,40 | | | | | 0,1 | 0,40 |

4.023 - Strúhaný syr tofu

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Syr Tofu biely | kg | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |

Alergény: 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 25 | 30 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 25 | 30 | |

Technologický postup:

Nahrubo postrúhaným syrom Tofu posypeme hotovú uvarenú polievku.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 21 | 86 | 2,09 | 0,00 | 1,3 | 0,1 | 33,0 | | 0,30 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| B: | 27 | 114 | 2,79 | 0,00 | 1,8 | 0,1 | 44,0 | | 0,40 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| C: | 34 | 143 | 3,48 | 0,00 | 2,2 | 0,1 | 55,0 | | 0,50 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| D: | 41 | 172 | 4,18 | 0,00 | 2,6 | 0,1 | 66,0 | | 0,60 | | | | | 0,0 | 0,00 |

4.024 - Zlatá syrová závarka

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Mlieko | l | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Vajcia | kg | 6 | 0,3 | 7 | 0,35 | 7 | 0,35 | 8 | 0,4 | | |
| Múka hrubá | kg | 0,55 | 0,55 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Maslo | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 15 | 20 | 20 | 25 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 15 | 20 | 20 | 25 | |

Technologický postup:

Maslo a žltka vymiešame. Pridáme postrúhaný syr, preosiadu múku, mlieko a umytú posekanú petržlenovú vňať. Vyšľahaný tuhý sneh zľahka primiešame k pripravenému cestu. Dochutíme soľou. Pripravené cesto rozotrieme na maslom vymastený a múkou vysypaný plech na hrúbku cca 1 cm a upečieme. Upečené cesto necháme vychladnúť a pokrájame na malé kocky, ktoré vkladáme do hotových polievok.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 60 | 250 | 2,18 | 0,00 | 3,6 | 4,6 | 50,1 | | 0,20 | | | | | 1,3 | 0,20 |
| B: | 72 | 300 | 2,64 | 0,00 | 4,4 | 5,4 | 61,3 | | 0,20 | | | | | 1,3 | 0,20 |
| C: | 72 | 300 | 2,64 | 0,00 | 4,4 | 5,4 | 61,3 | | 0,20 | | | | | 1,3 | 0,20 |
| D: | 84 | 350 | 3,10 | 0,00 | 5,1 | 6,3 | 72,8 | | 0,20 | | | | | 1,3 | 0,30 |

4.025 - Krutóny s medvedím cesnakom

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Sendvič | kg | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Medvedí cesnak | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 12 | 15 | 15 | 20 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 12 | 15 | 15 | 20 | |

Technologický postup:

Sendvič pokrájame na kocky, posypeme medvedím cesnakom a opečieme v rúre.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 39 | 165 | 0,88 | 0,00 | 1,0 | 6,7 | 2,8 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| B: | 49 | 207 | 1,11 | 0,00 | 1,2 | 8,4 | 3,5 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| C: | 49 | 207 | 1,11 | 0,00 | 1,2 | 8,4 | 3,5 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| D: | 66 | 276 | 1,47 | 0,00 | 1,6 | 11,2 | 4,6 | | 0,00 | | | | | 0,0 | 0,00 |

4.026 - Syr tvrdý - strúhaný

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Syr tvrdý | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 10 | 15 | 15 | 20 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 10 | 15 | 15 | 20 | |

Technologický postup:

Tvrдый сыр пострúhame a pridáme do hotových polievok.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 142 | 2,60 | 0,00 | 2,6 | 0,1 | 95,6 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| B: | 51 | 214 | 3,90 | 0,00 | 3,9 | 0,1 | 143,4 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| C: | 51 | 214 | 3,90 | 0,00 | 3,9 | 0,1 | 143,4 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| D: | 68 | 285 | 5,20 | 0,00 | 5,2 | 0,2 | 191,2 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |

4.027 - Halušky z tekvicového pyrė

Kategória: Závarky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Tekvicové pyrė | kg | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | | |
| Krupica | kg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Maslo | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Múka špaldová polohrubá | kg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Vajcia | ks | 6 | 0,3 | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Ochucovadlo | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,05 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 16 | 22 | 27 | 33 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 16 | 22 | 27 | 33 | |

Technologický postup:

Maslo vymiešame so žltkami, pridáme tekvicové pyrė, ochucovadlo, múku, krupicu, soľ a sneh z bielkov. Vymiešame vláčne cesto, z ktorého vykrajujeme halušky lyžičkou, alebo ho pretlačíme cez sito do vriacej polievky. Varíme po dobu 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-----|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 42 | 175 | 1,15 | 0,00 | 1,3 | 4,9 | 5,1 | | 0,11 | | | | | 0,8 | 0,20 |
| B: | 56 | 236 | 1,62 | 0,00 | 1,7 | 6,8 | 5,9 | | 0,11 | | | | | 0,9 | 0,20 |
| C: | 72 | 300 | 1,82 | 0,00 | 2,4 | 7,9 | 7,1 | | 0,11 | | | | | 1,2 | 0,30 |
| D: | 93 | 390 | 2,40 | 0,00 | 3,2 | 10,2 | 9,0 | | 0,11 | | | | | 1,4 | 0,40 |