

Normy 2021

| <b>P.č.</b> | <b>Názov receptu</b>             | <b>Číslo</b> |
|-------------|----------------------------------|--------------|
| 1           | Teľací perkelt                   | 8.001        |
| 2           | Teľací rezeň na taliansky spôsob | 8.002        |
| 3           | Teľací rezeň prírodný            | 8.003        |
| 4           | Teľacia roláda plnená            | 8.004        |
| 5           | Teľacie dusené na rasci          | 8.005        |
| 6           | Teľacie na smotane               | 8.006        |
| 7           | Teľacie dusené s hráškom         | 8.007        |
| 8           | Teľacie dusené na zelenine       | 8.008        |

## 8.001 - Teľací perkelt

Katégorieia: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín          | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                       | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                       |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno        | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej                  | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ                   | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  |       |       |
| Cibuľa                | kg             | 1     | 0,85  | 1,5   | 1,27  | 2     | 1,7   | 2,5   | 2,12  |       |       |
| Paradajkový pretlak   | kg             | 0,2   | 0,2   | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  |       |       |
| Paprika červená mletá | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,07  | 0,07  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   |       |       |
| Múka hladká           | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   | 0,45  | 0,45  |       |       |
| Korenie nové          | kg             |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |           |            |            |            |
|------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| porcia mäsa :          | 33        | 39         | 44         | 49         |
| šťava :                | 64        | 84         | 93         | 116        |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>97</b> | <b>123</b> | <b>137</b> | <b>165</b> |

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Pridáme pokrájané mäso, opražíme, posypeme červenou sladkou paprikou, osolíme, podlejeme vriacou vodou a prikryté dusíme. K mäkkému mäsu pridáme paradajkový pretlak. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou a vlejeme do šťavy. Dovaríme.

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:    | 111  | 465 | 11,45  | 0,00   | 5,7  | 3,3   | 19,2 |   | 3,00 |       |        |        |        | 2,4   | 0,30  |
| B:    | 147  | 617 | 13,53  | 0,00   | 8,2  | 4,7   | 25,0 |   | 3,60 |       |        |        |        | 3,2   | 0,50  |
| C:    | 181  | 757 | 15,48  | 0,00   | 10,6 | 5,6   | 29,4 |   | 4,10 |       |        |        |        | 4,0   | 0,60  |
| D:    | 215  | 901 | 17,51  | 0,00   | 13,1 | 6,6   | 35,9 |   | 4,60 |       |        |        |        | 4,8   | 0,80  |

## 8.002 - Teľací rezeň na taliansky spôsob

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín         | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                      |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno       | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej                 | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ                  | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  |       |       |
| Paradajkový pretlak  | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,45  | 0,45  |       |       |
| Citrónová šťava      | kg             | 0,2   | 0,08  | 0,2   | 0,08  | 0,3   | 0,12  | 0,3   | 0,12  |       |       |
| Korenie čierne mleté | kg             |       |       |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Múka hladká          | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   |       |       |
| Cukor kryštálový     | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Maslo                | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Syr tvrdý            | kg             | 0,7   | 0,7   | 0,8   | 0,8   | 1     | 1     | 1,1   | 1,1   |       |       |
| Koreňová zelenina    | kg             | 1,5   | 1,2   | 2     | 1,6   | 2,5   | 2     | 3     | 2,4   |       |       |

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |     |     |     |
|------------------------|----|-----|-----|-----|
| porcia :               | 33 | 39  | 44  | 49  |
| šťava :                | 64 | 80  | 90  | 110 |
|                        |    |     |     |     |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 97 | 119 | 134 | 159 |

### Technologický postup:

Teľacie stehno umyjeme vcelku, osušime, nakrájame na plátky, jemne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na oleji z oboch strán. Pridáme očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme. Neskôr pridáme paradajkový pretlak. Šťavu zahustíme na sucho opraženou múkou, dochutíme cukrom a citrónovou šťavou, zjemníme maslom a uvaríme. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

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:    | 148  | 618  | 13,30  | 0,00   | 8,3  | 4,6   | 90,6  |   | 3,20 |       |        |        |        | 5,8   | 0,60  |
| B:    | 187  | 781  | 15,52  | 0,00   | 11,0 | 6,1   | 105,9 |   | 3,80 |       |        |        |        | 7,5   | 0,80  |
| C:    | 230  | 963  | 18,00  | 0,00   | 14,4 | 6,4   | 130,8 |   | 4,40 |       |        |        |        | 8,9   | 1,00  |
| D:    | 266  | 1115 | 20,22  | 0,00   | 17,1 | 7,2   | 145,9 |   | 5,00 |       |        |        |        | 10,4  | 1,10  |

## 8.003 - Teľací rezeň prírodný

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín   | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej           | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ            | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Maslo          | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Múka hladká    | kg             | 0,15  | 0,15  | 0,2   | 0,2   | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |    |    |     |  |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia :               | 33 | 39 | 44 | 49  |  |
| šťava :                | 34 | 48 | 52 | 56  |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 67 | 87 | 96 | 105 |  |

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezne, jemne naklepeme, osolíme a obalíme v múke. Opečieme z oboch strán na oleji, vložíme do pekáča, podlejeme vodou, zjemníme maslom a dusíme do mäkka.

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:    | 99   | 415 | 10,55  | 0,00   | 5,8  | 1,3   | 13,3 |   | 2,80 |       |        |        |        | 0,3   | 0,00  |
| B:    | 129  | 538 | 12,33  | 0,00   | 8,1  | 1,7   | 15,6 |   | 3,30 |       |        |        |        | 0,4   | 0,10  |
| C:    | 163  | 684 | 14,18  | 0,00   | 10,8 | 2,4   | 18,2 |   | 3,80 |       |        |        |        | 0,4   | 0,10  |
| D:    | 193  | 807 | 15,97  | 0,00   | 13,2 | 2,8   | 20,7 |   | 4,20 |       |        |        |        | 0,5   | 0,10  |

## 8.004 - Teľacia roláda plnená

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín     | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                  | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                  |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno   | 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   |       |       |
| Soľ              | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  |       |       |
| Sendvič          | kg             | 1,2   | 1,2   | 1,8   | 1,8   | 2,5   | 2,5   | 3     | 3     |       |       |
| Mlieko           | l              | 1     | 1     | 1,2   | 1,2   | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     |       |       |
| Vajcia           | ks             | 13    | 0,65  | 15    | 0,75  | 19    | 0,95  | 25    | 1,25  |       |       |
| Muškatový kvet   | kg             |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Petržlenová vňať | kg             | 0,05  | 0,04  | 0,1   | 0,09  | 0,1   | 0,09  | 0,1   | 0,09  |       |       |
| Maslo            | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,15  | 0,2   | 0,2   |       |       |

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |     |     |     |
|------------------------|----|-----|-----|-----|
| porcia :               | 47 | 62  | 72  | 82  |
| šťava :                | 50 | 55  | 70  | 90  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 97 | 117 | 142 | 172 |

### Technologický postup:

Teľacie mäso umyjeme vcelku, osušime, nakrájame na väčšie pláty, naklepeme, osolíme a naplníme plnkou, zvinieme do rolády, opečieme na oleji, podlejeme vodou a upečieme. Počas pečenia podlievame vlastnou šťavou a maslom. Upečené mäso vyberieme a pokrájame.

Plnka: pokrájaný sendvič navlhčíme v mlieku, v ktorom sme rozšľahali žĺtka, osolíme, pridáme muškátový kvet, petržlenovú vňať, zamiešame a zľahka vmiešame z bielkov tuhý sneh.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ   | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca   | P | Fe   | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|------|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A:    | 143  | 600  | 12,55  | 0,00   | 6,7  | 7,9   | 31,5 |   | 3,10 |       |        |        |        | 1,1   | 0,30  |
| B:    | 187  | 781  | 15,01  | 0,00   | 8,7  | 11,8  | 39,0 |   | 3,70 |       |        |        |        | 2,1   | 0,50  |
| C:    | 239  | 1000 | 17,69  | 0,00   | 11,3 | 16,1  | 47,1 |   | 4,30 |       |        |        |        | 2,2   | 0,70  |
| D:    | 292  | 1221 | 20,38  | 0,00   | 14,5 | 19,4  | 58,2 |   | 4,90 |       |        |        |        | 2,2   | 0,80  |

## 8.005 - Teľacie dusené na rasci

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín   | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej           | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ            | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  |       |       |
| Cibuľa         | kg             | 1     | 0,85  | 1,5   | 1,27  | 2     | 1,7   | 2,5   | 2,12  |       |       |
| Rasca          | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Múka hladká    | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4   |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |    |    |     |  |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia :               | 33 | 39 | 44 | 51  |  |
| šťava :                | 34 | 48 | 52 | 66  |  |
|                        |    |    |    |     |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 67 | 87 | 96 | 117 |  |

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy cca 1 kg, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, soľ a rascu. Podležeme vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme na sucho opráženou múkou a nalejeme na mäso.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ  | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca   | P | Fe   | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A:    | 108  | 452 | 11,33  | 0,00   | 5,6  | 2,8   | 17,6 |   | 3,00 |       |        |        |        | 1,3   | 0,30  |
| B:    | 141  | 589 | 13,27  | 0,00   | 8,1  | 3,6   | 21,7 |   | 3,50 |       |        |        |        | 1,8   | 0,40  |
| C:    | 176  | 736 | 15,27  | 0,00   | 10,5 | 4,8   | 25,9 |   | 4,00 |       |        |        |        | 2,3   | 0,60  |
| D:    | 207  | 866 | 17,15  | 0,00   | 13,0 | 5,2   | 30,1 |   | 4,50 |       |        |        |        | 2,9   | 0,70  |

## 8.006 - Teľacie na smotane

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín         | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                      |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno       | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej                 | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ                  | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,13  | 0,13  |       |       |
| Cibuľa               | kg             | 0,6   | 0,51  | 1     | 0,85  | 1,3   | 1,1   | 1,5   | 1,27  |       |       |
| Citróny              | kg             | 0,3   | 0,12  | 0,3   | 0,12  | 0,4   | 0,16  | 0,6   | 0,24  |       |       |
| Korenie čierne mleté | kg             |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Mlieko               | l              | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     | 2,5   | 2,5   | 3     | 3     |       |       |
| Smotana              | l              | 0,75  | 0,75  | 1     | 1     | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     |       |       |
| Múka hladká          | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,35  | 0,35  | 0,45  | 0,45  | 0,6   | 0,6   |       |       |
| Koreňová zelenina    | kg             | 3     | 2,4   | 4     | 3,2   | 4     | 3,2   | 5     | 4     |       |       |

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |            |            |            |            |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|
| porcia :               | 33         | 39         | 44         | 51         |
| šťava :                | 70         | 90         | 100        | 120        |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>103</b> | <b>129</b> | <b>144</b> | <b>171</b> |

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1kg, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu a opražíme. Do hotového základu vložíme mäso, korenie a dusíme pod pokrievkou vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlejeme vriacou vodou. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou hladkou múkou rozmiešanou v mlieku, v smotane s citrónovou šťavou a povaríme.

Príloha: knedľa, cestoviny, dusená ryža.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ   | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca   | P | Fe   | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|------|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A:    | 129  | 541  | 12,20  | 0,00   | 6,8  | 4,5   | 49,7 |   | 3,20 |       |        |        |        | 6,8   | 1,60  |
| B:    | 171  | 716  | 14,49  | 0,00   | 9,6  | 6,2   | 64,6 |   | 3,80 |       |        |        |        | 8,4   | 1,90  |
| C:    | 215  | 898  | 16,79  | 0,00   | 12,7 | 7,7   | 80,0 |   | 4,40 |       |        |        |        | 9,3   | 2,20  |
| D:    | 262  | 1096 | 19,20  | 0,00   | 15,9 | 9,9   | 98,0 |   | 5,00 |       |        |        |        | 10,4  | 2,50  |

## 8.007 - Teľacie dusené s hráškom

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín         | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                      |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno       | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej                 | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ                  | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  |       |       |
| Hrášok sterilizovaný | kg             | 1,4   | 1,4   | 2,1   | 2,1   | 2,2   | 2,2   | 2,5   | 2,5   |       |       |
| Cibuľa               | kg             | 0,6   | 0,51  | 1     | 0,85  | 1,5   | 1,27  | 2     | 1,7   |       |       |
| Maslo                | kg             | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Múka hladká          | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   | 0,5   | 0,5   |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |           |            |            |            |  |
|------------------------|-----------|------------|------------|------------|--|
| porcia :               | 33        | 39         | 44         | 51         |  |
| šťava :                | 54        | 68         | 82         | 96         |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>87</b> | <b>107</b> | <b>126</b> | <b>147</b> |  |

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso, soľ, oprašíme a podlejeme vriacou vodou. Necháme dusiť. Pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, zahustíme na sucho opraženou múkou, zjemníme maslom a dodusíme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

| Skup. | Kcal | kJ  | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca   | P | Fe   | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A:    | 123  | 516 | 11,95  | 0,00   | 6,5  | 4,0   | 20,3 |   | 3,10 |       |        |        |        | 2,4   | 0,50  |
| B:    | 163  | 680 | 14,26  | 0,00   | 9,0  | 5,8   | 26,3 |   | 3,70 |       |        |        |        | 3,5   | 0,80  |
| C:    | 196  | 820 | 16,24  | 0,00   | 11,4 | 6,7   | 30,7 |   | 4,30 |       |        |        |        | 4,2   | 0,90  |
| D:    | 236  | 989 | 18,39  | 0,00   | 14,3 | 8,2   | 36,2 |   | 4,80 |       |        |        |        | 5,0   | 1,20  |



## 8.008 - Teľacie dusené na zelenine

Kategória: Pokrmy z teľacieho mäsa

Počet porcií: 100

| Druh Surovín         | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                      |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Teľacie stehno       | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Olej                 | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Soľ                  | kg             | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   | 0,13  | 0,13  |       |       |
| Cibuľa               | kg             | 0,6   | 0,51  | 1     | 0,85  | 1,3   | 1,1   | 1,5   | 1,27  |       |       |
| Karfiol              | kg             | 1     | 0,8   | 1,2   | 0,96  | 1,3   | 1,04  | 1,5   | 1,2   |       |       |
| Hrášok sterilizovaný | kg             | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,8   | 0,8   | 1     | 1     |       |       |
| Koreňová zelenina    | kg             | 1,5   | 1,2   | 2     | 1,6   | 2,5   | 2     | 3     | 2,4   |       |       |

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |     |     |     |     |  |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia :               | 36  | 42  | 48  | 54  |  |
| šťava :                | 64  | 88  | 112 | 136 |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 100 | 130 | 160 | 190 |  |

### Technologický postup:

Teľacie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na plátky, ktoré jemne naklepeme a opečieme na časti oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji. Do pripraveného základu vložíme opečené mäso, pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a karfiol rozobratý na ružičky. Podlejeme vriacou vodou, osolíme a dusíme. Polomäkké mäso odkryjeme, dáme dopieť do rúry ešte na 20 až 30 minút. Hrášok bez nálevu pridávame do šťavy a prevaríme.

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:    | 101  | 423 | 11,10  | 0,00   | 5,0  | 2,5   | 26,7 |   | 3,10 |       |        |        |        | 9,6   | 0,90  |
| B:    | 134  | 562 | 13,08  | 0,00   | 7,4  | 3,4   | 33,9 |   | 3,70 |       |        |        |        | 12,3  | 1,20  |
| C:    | 166  | 694 | 14,98  | 0,00   | 9,7  | 4,1   | 40,1 |   | 4,30 |       |        |        |        | 14,3  | 1,40  |
| D:    | 198  | 829 | 16,93  | 0,00   | 12,0 | 4,8   | 47,3 |   | 4,80 |       |        |        |        | 16,6  | 1,70  |