

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Králik na smotane so zeleninou	11.001
2	Mletý rezeň z králičieho mäsa so špargľovou omáčkou	11.002
3	Bulgur s králičím mäsom a zeleninou	11.003
4	Králičie na zelenine	11.004
5	Sekaná z králičieho mäsa	11.005
6	Rabbit burger	11.006

11.001 - Králik na smotane so zeleninou

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	7	6	8	7	9	8	10	9		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12		
Koreňová zelenina	kg	4	3,2	6	4,8	7	5,6	9	7,2		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,37	0,4	0,37	0,5	0,43		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,5	0,2	0,7	0,28	0,8	0,32		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	34	40	46	52
šťava :	80	110	130	140
Hmotnosť spolu:	114	150	176	192

Technologický postup:

Vykostené králičie mäso (chrbát) umyjeme, osušime, odblaníme, vložíme k očistenej, pokrájanej koreňovej zelenine, do ktorej pridáme bobkový list, korenie, soľ, citrónovú šťavu, očistenú cibuľu a necháme odležať. Po odležaní vložíme mäso do vymasteného pekáča a v rúre upečieme do mäkka. Upečené mäso vyberieme, pokrájame na rezance (kocky). Zeleninu rozmixujeme, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane Dochutíme horčicou, soľou a maslom. Povaríme. Do hotovej omáčky vložíme pokrájané mäso.

Príloha: žemľová knedľa, cestovina.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	149	625	13,52	0,00	6,7	6,2	84,3		1,60					7,6	1,00
B:	176	736	16,10	0,00	8,1	8,0	100,8		1,90					9,4	1,30
C:	205	857	17,00	0,00	9,2	9,1	110,8		2,20					10,3	1,50
D:	239	999	19,30	0,00	10,8	10,6	138,6		2,40					12,5	1,70

11.002 - Mletý rezeň z králičieho mäsa so špargľovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	6,3	6	7,35	7	8,4	8	9,45	9		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		
Maslo	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Špargľová omáčka:											
Špargľa mrazená	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1		
Korenie biele mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	70	85	105
Hmotnosť spolu:	50	70	85	105

Technologický postup:

Mäso umyjeme, odblíame, zomelieme spolu so syrom, pridáme soľ, korenie, smotanu sladkú, maslo a dobre zamiešame. Zo zmesi mokrou rukou formujeme placky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného pekáča. Pečieme v konvektomate alebo rúre.

Omáčka: Špargľu rozmrazíme, pomelieme a udusíme na oleji. Pridáme smotanu s mliekom, dochutíme korením a soľou. Povaríme, pridáme strúhaný syr a rozmixujeme do hladka ponorným mixérom. Podávame so sekaným rezňom.

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:	246	1028	17,62	0,00	19,4	1,6	166,9		1,70					5,3	0,20
B:	309	1292	20,27	0,00	24,5	2,2	226,0		2,10					7,1	0,30
C:	377	1576	23,91	0,00	30,2	2,8	285,3		2,50					8,8	0,40
D:	443	1854	28,04	0,00	25,6	3,3	363,0		2,90					10,6	0,47

11.003 - Bulgur s králičím mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	6,3	6	7,35	7	8,4	8	9,45	9		
Olej	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Bulgur	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1,1	0,94	1,4	1,19	2	1,7		
Mrkva	kg	3	2,4	4	3,2	5	4	6	4,8		
Hrášok	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Kukurica mrazená	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Koriander mletý	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Citronová šťava	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,2	0,15		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	235	280	320	
Hmotnosť spolu:	195	235	280	320	

Technologický postup:

Na časti oleja opražíme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme umyté odblanené, pokrúpané králičie mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú na kocky nakrájanú mrkvu, hrášok, kukuricu a podusíme. Nakoniec pridáme bulgur, zalejeme vodou, necháme povrieť (asi 2 minúty). Dochutíme citrónovou šťavou, umytou nasekanou petržlenovou vňaťou a koriandrom. Odstavíme a necháme zakryté asi 20 minút. Bulgur napučí a voda vsiakne. Premiešame. Hotový bulgur podávame posypaný so strúhaným syrom.

Príloha: zeleninový šalát.

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:	234	978	15,58	0,00	15,3	8,0	119,9		2,20					8,7	1,30
B:	292	1221	18,78	0,00	19,0	10,9	159,3		2,80					12,6	1,80
C:	356	1490	21,91	0,00	23,6	13,3	196,9		3,30					14,2	2,20
D:	419	1753	25,21	0,00	27,3	17,2	237,3		3,90					17,6	2,80

11.004 - Králičie na zelenine

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,35	1,35	1,5	1,5		
Vajcia	kg	14	0,7	16	0,8	18	0,9	20	1		
Špenát	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,18	0,16	0,2	0,18		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	110	135	
Hmotnosť spolu:	70	90	110	135	

Technologický postup:

Z králičieho mäsa oddelíme panenky. K zvyšnému mäsu pridáme smotanu, sparený špenát a všetko spolu rozmixujeme. Masu dochutíme korením, prelisovaným cesnakom a soľou. Mrkvu umyjeme, očistíme, nakrájame na tenké plátky a oblanširujeme. Plátkami mrkvy obalíme králičie panenky. Rozmixovanú zmes natrieme na fresh fóliu, do stredu dáme panenky a zabalíme do valčeka. Takto pripravené mäso paríme v konvektomate pri teplote 100°C v pare 40 minút. Mäso vyberieme, odstránime fóliu, šťavu zlejeme a zjemníme maslom. Mäso je jemné a krájame ho na plátky.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	171	714	15,66	0,00	11,3	1,5	37,1		2,20					2,6	0,50
B:	204	854	17,96	0,00	13,7	2,1	44,8		2,60					3,2	0,70
C:	228	952	20,22	0,00	15,1	2,5	51,5		3,00					3,7	0,90
D:	259	1083	22,50	0,00	17,4	2,9	58,5		3,40					4,3	1,00

11.005 - Sekaná z králičieho mäsa

Kategória: Pokrmy z králika

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Králičie mäso b. k.	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Vajcia	kg	12	0,6	14	0,7	16	0,8	20	1		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6	0,8	0,68		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	85	105	
Hmotnosť spolu:	50	65	85	105	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušime a zomelieme. pečivo pokrájame, opražíme na masle, zvlhčíme smotanou a pridáme k mäsu. Ochutíme soľou, korením, opraženou cibuľou a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Pridáme vajcia, 1/3 strúhanky a dobre zamiešame. Z masy formujeme valčeky, ktoré obaľujeme v strúhance a ukladáme do olejom vymasteného pekáča. Počas pečenia valčeky obraciame. Upečené krájame na plátky.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	159	663	12,30	0,00	8,0	9,1	26,6		1,40					1,8	0,30
B:	198	830	14,89	0,00	10,0	12,0	33,3		1,70					1,9	0,40
C:	238	994	17,48	0,00	11,9	14,8	39,5		2,00					2,0	0,50
D:	287	1201	20,41	0,00	14,2	19,1	49,4		2,40					3,1	0,60

11.006 - Rabbit burger

Katgória: Pokrmy z kráľíka

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kráľíčie mäso b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Smotana 12%	l			0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Maslo	kg			1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Soľ	kg			0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	l			0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Kečup jemný	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Horčica	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Šalát hlávkový	kg			1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		
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, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		62	70	82
žemľa + obloha :		64	140	148
Hmotnosť spolu:		126	210	230

Technologický postup:

Kráľíčie mäso umyjeme, osušíme a zomelieme na jemno, pridáme sladkú smotanu, zomletý tvrdý syr, časť vymiešaného masla. Dochutíme soľou, korením, vymiešame, necháme 30 minút odležať v chladničke. Z odležanej zmesi formujeme placky, ktoré vložíme do olejom vymiesteného pekáča, polejeme zvyšnou časťou masla a pečieme v rúre. Žemle rozkrojíme, z vnútornej strany opečieme, jednu časť potrieme horčicou, druhú kečupom, uložíme placku mäsa, natrhany hlávkový šalát a na kolieska nakrájané paradajky a priložíme druhú časť žemle.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:															
B:	504	2110	23,00	0,00	23,2	108,3	101,2		0,70					22,0	0,70
C:	547	2290	25,30	0,00	25,7	120,3	124,7		0,80					28,0	0,90
D:	574	2400	27,90	0,00	29,1	132,3	148,2		1,00					36,0	1,10