

**26 - Pokrmy zo zveriny**

Strana : 1

Normy 2021

| <b>P.č.</b> | <b>Názov receptu</b>                 | <b>Číslo</b> |
|-------------|--------------------------------------|--------------|
| 1           | Daniel v šípkovej omáčke             | 26.001       |
| 2           | Ragú z daniela s brusnicovou omáčkou | 26.002       |

# 26.001 - Daniel v šípkovej omáčke

Kategória: Pokrmy zo zveriny

Počet porcií: 100

| Druh Surovín        | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                     |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Roštenka z daniela  | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Maslo               | kg             | 0,7   | 0,7   | 0,8   | 0,8   | 0,9   | 0,9   | 1     | 1     |       |       |
| Mrkva               | kg             | 1,7   | 1,36  | 2     | 1,6   | 2,3   | 1,84  | 2,6   | 2,08  |       |       |
| Cibuľa              | kg             | 1,18  | 1     | 1,38  | 1,17  | 1,57  | 1,33  | 1,77  | 1,5   |       |       |
| Petržlen            | kg             | 1     | 0,8   | 1,16  | 0,93  | 1,33  | 1,06  | 1,5   | 1,2   |       |       |
| Bobkový list        | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Nové korenie        | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Korenie čierne celé | kg             |       |       |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Borievky            | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Múka hladká         | kg             | 0,4   | 0,4   | 0,47  | 0,47  | 0,53  | 0,53  | 0,6   | 0,6   |       |       |
| Badián              | kg             |       |       |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Džem šípkový        | kg             | 0,25  | 0,25  | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   |       |       |
| Soľ                 | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,06  | 0,06  | 0,07  | 0,07  | 0,08  | 0,08  |       |       |
| Olej                | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 0,9   | 0,9   |       |       |
| Škorica mletá       | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |            |            |            |            |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|
| porcia :               | 34         | 40         | 46         | 52         |
| omáčka :               | 66         | 88         | 101        | 116        |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>100</b> | <b>128</b> | <b>147</b> | <b>168</b> |

## Technologický postup:

Roštenku (alebo plece) umyjeme pod tečúcou vodou, osušime. Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme väčšie kusy nakrájaného mäsa, nakrájanú, očistenú zeleninu, korenie, soľ a dusíme do mäkka. Keď je mäso hotové, rozpustíme maslo a pridáme múku. Následne pridáme džem a prevaríme.

Prílohy: zemiaky, knedľa, cestoviny, 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:    | 155  | 648  | 13,62  | 0,00   | 9,7  | 2,8   | 20,7 |   | 0,00 |       |        |        |        | 7,3   | 1,10  |
| B:    | 193  | 806  | 15,88  | 0,00   | 12,7 | 3,2   | 24,2 |   | 0,00 |       |        |        |        | 8,5   | 1,28  |
| C:    | 231  | 965  | 18,17  | 0,00   | 15,7 | 3,8   | 28,1 |   | 0,00 |       |        |        |        | 9,7   | 1,48  |
| D:    | 268  | 1123 | 20,43  | 0,00   | 18,7 | 4,2   | 31,7 |   | 0,00 |       |        |        |        | 10,9  | 1,66  |

# 26.002 - Ragú z daniela s brusnicovou omáčkou

Kategória: Pokrmý zo zveriny

Počet porcií: 100

| Druh Surovín        | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                     | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                     |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Stehno z daniela    | kg             | 6     | 6     | 7     | 7     | 8     | 8     | 9     | 9     |       |       |
| Koreňová zelenina   | kg             | 2,4   | 2     | 2,8   | 2,24  | 3,2   | 2,56  | 3,6   | 2,88  |       |       |
| Cibuľa              | kg             | 0,94  | 0,8   | 1,1   | 0,93  | 1,26  | 1,07  | 1,42  | 1,2   |       |       |
| Korenie čierne celé | kg             |       |       |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Korenie nové        | kg             |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Tymian              | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Rozmarín            | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  |       |       |
| Smotana 12%         | l              | 0,4   | 0,4   | 0,47  | 0,47  | 0,53  | 0,53  | 0,6   | 0,6   |       |       |
| Kompót brusnicový   | kg             | 1     | 1     | 1,17  | 1,17  | 1,33  | 1,33  | 1,5   | 1,5   |       |       |
| Soľ                 | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,06  | 0,06  | 0,07  | 0,07  | 0,08  | 0,08  |       |       |
| Olej                | kg             | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  | 0,4   | 0,4   | 0,45  | 0,45  |       |       |
| Múka hladká         | kg             | 0,33  | 0,33  | 0,39  | 0,39  | 0,44  | 0,44  | 0,5   | 0,5   |       |       |
| Maslo               | kg             | 0,33  | 0,33  | 0,39  | 0,39  | 0,44  | 0,44  | 0,5   | 0,5   |       |       |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |            |            |            |            |  |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|--|
| porcia :               | 34         | 40         | 46         | 52         |  |
| omáčka :               | 76         | 90         | 102        | 113        |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | <b>110</b> | <b>130</b> | <b>148</b> | <b>165</b> |  |

## Technologický postup:

Stehno z daniela si umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na väčšie kocky. Mäso osolíme, okoreníme, orestujeme na oleji. Zeler, mrkvu, petržlen a cibuľu nakrájame na stredné kocky, nakrájanú cibuľu orestujeme na masle, pridáme zeleninu a dusíme, podlievame vodou. Z masla a múky pripravíme zápražku, vlejeeme do zeleniny, zjemníme smotanou, vymixujeme do hladka. Túto omáčku vlejeeme na udusené mäso, povaríme, pridáme brusnicový džem a necháme povariť.

Prílohy: zemiaky, knedľa, cestoviny, 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:    | 124  | 518 | 13,21  | 0,00   | 6,6  | 2,7   | 7,6  |   | 0,00 |       |        |        |        | 0,9   | 0,21  |
| B:    | 145  | 608 | 15,41  | 0,00   | 7,8  | 3,3   | 8,9  |   | 0,00 |       |        |        |        | 1,1   | 0,27  |
| C:    | 166  | 694 | 17,62  | 0,00   | 8,9  | 3,8   | 10,7 |   | 0,00 |       |        |        |        | 1,2   | 0,33  |
| D:    | 187  | 784 | 19,84  | 0,00   | 10,0 | 4,3   | 12,0 |   | 0,00 |       |        |        |        | 1,4   | 0,40  |