7 - Pokrmy z bravčového mäsa

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Bratislavské rizoto	7.001
2	Bravčová roláda na pražský spôsob	7.002
3	Kovbojská fazuľa	7.003
4	Bravčové karé po cigánsky *	7.004
5	Bravčové mäso s kelom	7.005
6	Bravčové stehno na horčici	7.006
7	Bravčové rezne prekladané	7.007
8	Bravčové stehno na smotane	7.008
9	Bravčové stehno pečené	7.009
10	Bravčové stehno bratislavské	7.010
11	Bravčové stehno debrecínske *	7.011
12	Bravčové stehno dusené na paprike (k prívarkom)	7.012
13	Bravčové stehno hamburské	7.013
14	Bravčové stehno na hrášku	7.014
15	Bravčové stehno na rasci	7.015
16	Bravčové stehno na šampiňónoch	7.016
17	Bravčové stehno po taliansky	7.017
18	Bravčové stehno na zelenine	7.018
19	Bravčové stehno pečené s hlávkovou kapustou	7.019
20	Bravčové stehno po juhoslovansky	7.020
21	Bravčové stehno po záhradnícky	7.021
22	Bravčové stehno podebradské	7.022
23	Bravčové stehno s lečom	7.023
24	Študentský rezeň	7.024
25	Bravčové stehno sikulské	7.025
26	Bravčové stehno špikované zeleninou	7.026
27	Bravčový guláš	7.027
28	Bravčový guláš segedínsky	7.028
29	Bravčový maslový rezeň	7.029
30	Bravčový perkelt	7.030
31	Bravčový rezeň belehradský	7.031
32	Bravčový rezeň prírodný	7.032
33	Bravčový rezeň v cestíčku *	7.033
34	Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke *	7.034
35	Bravčový rezeň vyprážaný *	7.035
36	Bravčový závitok prírodný *	7.036
37	Bravčový závitok záhorácky *	7.037
38	Horehronský rezeň *	7.038
39	Moravský bravčový vrabec	7.039
40	Bravčové stehno s bielou fazuľou	7.040

P.č.	Názov receptu	Číslo
41	Švédsky rezeň	7.041
42	Tatranská zmes	7.042
43	Moravský vrabec so špenátom	7.043
44	Bulgurový pilaf s bravčovým mäsom a zeleninou	7.044
45	Važecká pochúťka	7.045
46	Živánska pečienka na pekáči *	7.046

7.001 - Bratislavské rizoto

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Tarhoňa	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Mrkva	kg	3	2,5	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,75		
Hrášok	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	260	270	310	
Hmotnosť spolu:	220	260	270	310	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na 2/3 oleja, pridáme mäso, opražíme, dochutíme soľou, podlejeme vodou a dusíme za občasného miešania do mäkka. Tarhoňu opražíme na zvyšnom oleji, osolíme a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, prikryjeme a v rúre dusíme do mäkka. Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kocky, podlejeme vodou, osolíme, podusíme, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, kukuricu bez nálevu a dodusíme do mäkka. Udusenú tarhoňu, mäso a zeleninu spolu zmiešame. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: 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:	434	1814	19,03	0,00	21,3	40,8	133,6		1,71					2,0	0,99
B:	509	2132	22,47	0,00	24,6	48,7	159,2		1,98					2,2	1,11
C:	595	2488	25,91	0,00	29,0	56,7	185,2		2,27					2,6	1,28
D:	686	2872	29,65	0,00	33,6	65,4	222,0		2,61					3,0	1,49

7.002 - Bravčová roláda na pražský spôsob

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Šunka dusená	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	12	0,6	14	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	52	60	70	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	86	102	120	140	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na pláty, ktoré naklepeme, osolíme, naplníme pripravenou plnkou, zvinieme a zaistíme kovovou ihlou. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, opečieme naplnené mäso, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusenú roládu vyberieme, odstránime ihly a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme soľou a 20 minút povaríme.

Plnka: na zvyšnej časti oleja pripravíme z vajec, hrášku bez nálevu a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme naklepané pláty.

Príloha: dusená ryža, 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:	185	776	11,45	0,00	13,7	3,3	17,4		1,30					1,1	0,30
B:	215	898	13,20	0,00	16,0	4,1	19,7		1,50					1,3	0,40
C:	249	1042	15,28	0,00	18,6	5,0	24,1		1,70					1,4	0,50
D:	293	1226	17,39	0,00	22,1	6,0	27,3		2,00					1,7	0,60

7.003 - Kovbojská fazuľa

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2,5	2,5	3	3	4,5	4,5		
Paprika čerstvá farebná	kg	1	0,75	1,5	1,13	2	1,5	3	2,15		
Fazuľa červená	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Kukurica mrazená	kg	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Zemiaky	kg	1	0,7	2	1,4	2	1,4	2,5	1,75		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	94	118	132	166	
Hmotnosť spolu:	130	160	180	220	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno a opražíme na oleji. Pridáme pripravené mäso, červenú mletú papriku, paradajkový pretlak, očistenú na kocky nakrájanú čerstvú papriku a osolíme. Zalejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme sterilizovanú červenú fazuľu bez nálevu a kukuricu. Zahustíme strúhanými zemiakmi a dochutíme majoránom, čiernym korením, a ešte 20 minút povaríme.

Príloha: celozrnný chlieb, dusená ryža, 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:	323	1353	11,30	0,00	6,8	43,2	21,8		1,10					24,8	3,20
B:	378	1583	14,20	0,00	8,3	50,8	27,7		1,60					28,2	3,60
C:	443	1852	15,90	0,00	11,2	61,2	38,2		2,30					42,1	4,40
D:	564	2359	18,60	0,00	16,1	73,2	45,2		2,80					51,9	5,20

7.004 - Bravčové karé po cigánsky *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4								
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,06	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2	1,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	124	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na rezne. Rezne naklepeme, narežeme okraje, osolíme, pomúčime a po oboch stranách opečieme. Vo výpeku speníme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme opečené mäso a pridáme očistený prelisovaný cesnak. Mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pred dokončením pridáme pokrájané paradajky, opraženú na kocky pokrájanú slaninu (pre MŠ šunku) a dusíme ešte 20 minút. Pri podávané každú porciu zvlášť posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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:	191	799	11,15	0,00	13,4	2,6	7,7		0,20					5,7	0,40
B:	243	1016	16,51	0,00	17,8	3,6	9,9		0,30					6,8	0,50
C:	267	1116	20,75	0,00	19,7	4,4	11,3		0,30					6,8	0,50
D:	313	1309	23,21	0,00	21,6	5,4	12,8		0,30					7,5	0,60

7.005 - Bravčové mäso s kelom

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,5	1,75	3	2,1	4	2,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12		
Kel	kg	10	8	12	9,6	14	11,2	16	12,8		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	120	150	
Hmotnosť spolu:	116	142	168	204	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku a osušíme. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky pokrájané mäso, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Kel očistíme, pokrájame na rezance, pridáme k mäsu a dusíme do mäkka. Zahustíme postrúhanými zemiakmi. Dochutíme prelisovaným cesnakom, rascou a majoránom. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky.

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:	203	848	7,08	0,00	16,9	6,4	73,2		0,90					17,6	2,50
B:	264	1103	8,29	0,00	21,2	7,8	88,6		1,40					21,3	2,70
C:	303	1267	9,61	0,00	25,5	9,3	103,7		1,90					24,7	3,20
D:	350	1466	10,83	0,00	29,9	10,2	114,1		2,20					29,3	3,90

7.006 - Bravčové stehno na horčici

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Horčica	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	85	100	
Hmotnosť spolu:	86	112	133	154	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku a osušíme. Pokrájame na rezne, ktoré naklepeme (alebo na rezance, alebo kocky). Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, potrieme časťou horčice, obalíme v múke a opečieme z oboch strán na časti oleja. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené rezne (rezance, kocky), podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme zvyšnou nasucho opraženou múkou, pridáme horčicu a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa, 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:	152	634	10,21	0,00	11,0	2,9	15,5		1,20					1,0	0,30
B:	191	801	11,96	0,00	14,4	3,6	19,4		1,40					1,2	0,40
C:	230	964	13,68	0,00	17,7	4,2	23,0		1,60					1,4	0,50
D:	272	1138	15,47	0,00	21,1	5,2	28,5		1,80					1,9	0,70

7.007 - Bravčové rezne prekladané

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	2,9	2,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Vajcia	ks	32	1,6	37	1,85	42	2,1	47	2,35		

Alergény: 3 - Vajcia, 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	46	53	60	70	
šťava :	20	30	40	50	
Hmotnosť spolu:	66	83	100	120	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezne. Osolíme, naklepeme v strúhanke, namočíme do rozšľahaných vajec a opečieme v horúcom oleji po oboch stranách. Opečené rezne poukladáme do pekáča na seba a do 1/3 podlejeme vodou. Prikryté dusíme do mäkka.

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:	342	1433	11,87	0,00	30,7	5,6	20,5		1,80					0,0	0,20
B:	390	1633	13,84	0,00	34,8	6,4	23,9		2,10					0,0	0,30
C:	468	1958	15,90	0,00	41,9	7,9	27,9		2,40					0,0	0,30
D:	541	2262	18,06	0,00	48,0	10,3	32,7		2,70					0,0	0,40

7.008 - Bravčové stehno na smotane

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Mrkva	kg	2	1,6	2,5	2	2,5	2	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,94	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1,2	0,94	1,5	1,2		
Citróny	kg	0,4	0,16	0,5	0,2	0,5	0,2	0,7	0,28		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	90	110	130	150	
Hmotnosť spolu:	126	152	178	204	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kusy s hmotnosťou cca l kg. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú mrkvu, zeler a petržlen, a všetko spolu opražíme. Do pripravenej zeleninovej zmesi vložíme opečené mäso, osolíme, dochutíme horčicou, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom a smotanou, dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

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:	180	753	11,41	0,00	11,5	6,8	62,1		1,50					6,2	1,10
B:	252	1056	13,42	0,00	14,9	8,9	75,7		1,80					7,9	1,40
C:	275	1149	15,44	0,00	18,3	10,6	89,7		2,10					9,7	1,70
D:	315	1320	17,55	0,00	20,8	12,8	105,8		2,50					12,2	2,30

7.009 - Bravčové stehno pečené

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,14	0,2	0,19		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	52	
šťava :	32	42	62	82	
Hmotnosť spolu:	68	84	110	134	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku. Osušíme a pokrájame na kusy s hmotnosťou cca l až 1,5 kg. Potrieme očisteným prelisovaným cesnakom zmiešaným so soľou. Takto pripravené mäso preložíme do olejom vymasteného pekáča, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, posypeme rascou, podlejeme vodou a upečieme. Počas pečenia podlievame mäso vlastnou šťavou. Mäso dopečieme, vyberieme, pokrájame na porcie a vložíme späť do šťavy.

Príloha: dusená kapusta, knedľa, dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót.

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:	136	567	10,04	0,00	10,4	0,6	12,2		1,10					0,5	0,10
B:	171	716	11,71	0,00	13,6	0,7	14,4		1,30					0,6	0,10
C:	208	870	13,42	0,00	16,9	1,0	17,4		1,50					0,8	0,20
D:	245	1024	15,13	0,00	20,1	1,2	20,4		1,60					1,0	0,20

7.010 - Bravčové stehno bratislavské

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Cibuľa	kg	1,2	1,02	1,5	1,27	1,5	1,27	2	1,7		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Uhorky sterilizované	kg	0,35	0,3	0,4	0,36	0,5	0,45	0,6	0,55		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,7	0,28	0,8	0,32	0,8	0,32	1	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	100	130	140	160	
Hmotnosť spolu:	136	172	188	214	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg a opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, podusíme. Pridáme opečené mäso, umytú, očistenú nadrobno pokrájanú mrkvu a zeler. Podlejeme vodou, osolíme a dusíme do mäkka. Udusené mäso vyberieme a po vychladnutí pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, povaríme, pridáme smotanu, sterilizovaný hrášok bez nálevu a nadrobno pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu. Dochutíme citrónovou šťavou, soľou a varíme ešte 20 minút. Porcie mäsa polievame šťavou.

Príloha: cestoviny, knedľa, varené zemiaky, 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:	176	735	11,46	0,00	11,4	6,4	58,1		1,50					4,8	0,90
B:	228	952	13,75	0,00	14,9	9,1	76,2		1,80					6,0	1,20
C:	272	1140	15,86	0,00	18,4	10,5	91,3		2,10					6,3	1,20
D:	314	1314	18,10	0,00	20,9	12,8	110,9		2,50					8,0	1,60

7.011 - Bravčové stehno debrecínske *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Párky debrecínske	kg			0,8	0,76	0,9	0,85	1	0,95		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajky	kg	0,5	0,45	0,8	0,72	1	0,9	1,5	1,35		
Paprika červená mletá	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	50	60	80	90	
Hmotnosť spolu:	86	102	128	144	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku. Osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou cca l kg, osolíme a pozdĺž vlákien urobíme otvory, ktoré plníme ošúpanými párkami (MŠ šunkou), a zaistime kovovou ihlou. Mäso opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, zvyšok pokrájaných párkov (šunky), olúpané, umyté a pokrájané paradajky. Da takto pripravej zmesi vložíme opečené mäso, podlejeme vodou a prikryté dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, odstránime ihlu a pokrájame na porcie. Do šťavy pridáme nasucho opraženú múku, ktorú rozriedime vodou a 20 minút varíme.

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:	159	666	11,13	0,00	11,4	3,0	14,4		1,20					1,7	0,30
B:	214	896	13,20	0,00	16,1	4,2	19,1		1,60					2,6	0,40
C:	255	1065	15,05	0,00	19,7	4,5	23,2		1,80					3,2	0,50
D:	300	1254	17,04	0,00	23,3	5,7	27,4		2,10					4,5	0,70

7.012 - Bravčové stehno dusené na paprike (k prívarkom)

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	30	40	55	65	
Hmotnosť spolu:	66	82	103	119	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mäso, mletú červenú papriku, očistený rozotrený cesnak a dochutíme mletým čiernym korením a rascou, pridáme soľ, a dusíme do mäkka. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky varené, rôzne zeleninové a strukovinové prívarky.

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	622	10,17	0,00	11,0	2,4	14,0		1,10					0,8	0,30
B:	192	803	12,04	0,00	14,3	3,8	18,0		1,30					1,0	0,40
C:	232	972	13,83	0,00	17,7	4,6	21,1		1,50					1,2	0,50
D:	273	1141	15,62	0,00	21,0	5,4	25,4		1,80					1,5	0,60

7.013 - Bravčové stehno hamburské

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	7	7		
Smotana kyslá	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Korenie čierne mleté	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	0,01	0,01		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,7	0,28	0,7	0,28	1	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Uhorky sterilizované	kg	0,6	0,54	0,7	0,63	0,8	0,72	1	0,9		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	37	43	49	55	
omáčka :	80	110	140	170	
Hmotnosť spolu:	117	153	189	225	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou l kg, prešpikujeme šunkou a sterilizovanými uhorkami bez nálevu. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú, umytú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, opečené mäso, osolíme, dochutíme bobkovým listom, celým čiernym korením, podlejeme vriacou vodou a spolu dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Nakoniec pridáme hrášok, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, horčicou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, knedľa.

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:	195	814	12,42	0,00	12,8	6,8	60,5		1,60					6,9	0,90
B:	238	996	14,82	0,00	15,5	9,2	78,3		1,90					8,6	1,20
C:	288	1204	17,25	0,00	19,1	11,6	96,7		2,20					10,5	1,40
D:	350	1465	20,10	0,00	22,9	15,1	129,0		2,70					13,3	1,80

7.014 - Bravčové stehno na hrášku

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Hrášok sterilizovaný	kg	2	2	2,5	2,5	2,8	2,8	3,5	3,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	45	70	90	110	
Hmotnosť spolu:	81	112	138	164	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Keď je mäso mäkké, pridáme hrášok bez nálevu, zaprášime múkou opraženou nasucho a podľa potreby rozriedime vodou. Nakoniec zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

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:	172	718	11,12	0,00	11,8	5,1	20,2		1,40					3,3	0,80
B:	215	901	13,11	0,00	15,1	6,5	24,4		1,60					4,1	1,00
C:	252	1055	15,00	0,00	17,9	7,6	29,4		1,90					4,9	1,20
D:	297	1241	17,06	0,00	21,2	9,1	33,9		2,10					5,6	1,40

7.015 - Bravčové stehno na rasci

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	35	45	60	70	
Hmotnosť spolu:	71	87	108	124	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, dochutíme rascou, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia mäso občas premiešame a podlejeme vriacou vodou. Mäkké mäso zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme 20 minút.

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:	147	613	10,05	0,00	10,9	2,2	12,8		1,10					0,8	0,30
B:	187	782	11,81	0,00	14,2	3,1	15,7		1,30					1,0	0,30
C:	227	949	13,56	0,00	17,5	3,9	19,7		1,50					1,4	0,50
D:	267	1117	15,31	0,00	20,9	4,7	23,8		1,70					1,9	0,60

7.016 - Bravčové stehno na šampiňónoch

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,65	0,65	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4	1,8	1,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	100	120	
Hmotnosť spolu:	86	112	148	174	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku. Osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, narežeme okraje, osolíme a po oboch stranách na časti oleja opečieme. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme opečené mäso, dochutíme rascou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, pridáme šampiňóny bez nálevu, ktoré sme podusili na masle, a spolu povaríme 30 minút.

Príloha: dusená ryža, 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:	159	665	10,34	0,00	11,8	3,0	15,5		1,20					1,1	0,40
B:	197	823	12,18	0,00	14,6	4,1	19,6		1,40					1,6	0,50
C:	239	1000	14,04	0,00	18,0	5,3	24,3		1,70					2,2	0,70
D:	277	1161	15,83	0,00	21,2	5,9	27,7		1,90					2,2	0,80

7.017 - Bravčové stehno po taliansky

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Paradajkový pretlak	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1,2	1,2		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	80	90	100	
Hmotnosť spolu:	106	122	138	154	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso, osolíme a opražíme. Pridáme paradajkový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, dochutíme cukrom a 20 minút povaríme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	161	674	10,26	0,00	10,9	5,4	15,1		1,20					3,4	0,40
B:	201	842	11,94	0,00	14,2	6,4	18,9		1,40					4,2	0,50
C:	244	1021	13,70	0,00	17,6	7,9	22,6		1,70					5,5	0,60
D:	289	1211	15,51	0,00	20,9	9,9	27,8		2,00					8,0	0,80

7.018 - Bravčové stehno na zelenine

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,65	0,65	0,85	0,85		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Karfiol	kg	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55	4	3,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	4	3,2	5	4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	110	120	
Hmotnosť spolu:	116	142	158	174	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou. Osušíme a nakrájame na kocky. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme upravené mäso, osolíme, mierne podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme na kocky umytú očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, očistený umytý na ružičky rozobratý karfiol a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu a mlieko. Nakoniec zjemníme maslom a povaríme ešte 20 minút.

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:	166	694	11,04	0,00	11,9	3,2	41,4		1,50					14,8	1,20
B:	209	874	13,29	0,00	14,8	5,1	57,2		1,90					19,3	1,80
C:	257	1075	15,45	0,00	18,7	6,5	72,3		2,20					23,8	2,20
D:	307	1286	17,69	0,00	22,5	8,1	90,1		2,60					30,9	2,80

7.019 - Bravčové stehno pečené s hlávkovou kapustou

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Kapusta hlávková	kg	8	6,4	10	8	11	8,8	15	12		
Jablká	kg	3	1,85	4	2,6	5	3,25	6	3,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	1	0,85		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,85	0,85		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	110	140	
Hmotnosť spolu:	106	132	158	194	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou. Osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,5kg, osolíme, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, posypeme rascou a dáme do vymasteného pekáča spolu s očistenou pokrájanou cibuľou.
Podlejeme vodou a pečieme do polomäkka. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú nakrájanú hlávkovú kapustu, očistené postrúhané jablká a dopečieme. Upečené mäso vyberieme, nakrájame na porcie, kapustu dochutíme cukrom a octom. Dusíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa, 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:	166	694	10,37	0,00	10,0	7,1	36,7		1,60					20,5	2,50
B:	207	865	12,19	0,00	12,6	8,7	45,3		1,90					25,7	3,20
C:	244	1020	13,92	0,00	15,2	10,8	51,5		2,20					28,5	3,60
D:	298	1245	16,02	0,00	18,3	14,2	67,0		2,60					38,7	4,80

7.020 - Bravčové stehno po juhoslovansky

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Cibuľa	kg	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12	2,5	2,12		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		
Ochucovadlo	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Kápia sterlizovaná	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	60	80	100	120	
Hmotnosť spolu:	96	122	148	174	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, pokrájanú kápiu bez nálevu a červenú mletú papriku. Podlejeme vriacou vodou, pridáme pokrájané šampiňóny bez nálevu a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a dochutíme ochucovadlom. Varíme ešte 20 minút.

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:	151	633	10,27	0,00	11,0	2,8	16,6		1,20					2,9	0,40
B:	194	813	12,15	0,00	14,5	3,9	22,1		1,40					4,4	0,60
C:	238	994	14,01	0,00	17,9	5,2	26,5		1,70					6,5	0,70
D:	279	1167	15,85	0,00	21,3	6,1	30,8		1,90					7,7	0,70

7.021 - Bravčové stehno po záhradnícky

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4		
Kel	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,5	1,2		
Karfiol	kg	0,8	0,68	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Petržlen	kg	0,8	0,64	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	85	100	115	
Hmotnosť spolu:	106	127	148	169	

Technologický postup:

Mäso vcelku umyjeme pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme po oboch stranách na oleji. Pridáme umytú, očistenú, pokrájanú mrkvu, zeler a petržlen, dochutíme čiernym celým korením, bobkovým listom, podlejeme vodou a dusíme. Karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a pridáme k mäsu. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho a rozriedime vodou. Pridáme hrášok bez nálevu a nakoniec zjemníme maslom, a 20 minút povaríme. Každú porciu pred podávaním posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, tarhoňa.

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:	173	723	11,08	0,00	11,9	4,9	40,6		1,60					12,7	1,60
B:	218	912	13,14	0,00	15,2	6,3	51,7		2,00					17,5	2,20
C:	264	1103	15,19	0,00	18,6	8,0	62,5		2,30					20,6	2,70
D:	306	1280	17,31	0,00	21,4	9,8	74,9		2,70					26,1	3,40

7.022 - Bravčové stehno podebradské

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,9	0,76	1	0,85	1	0,85		
Karfiol	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27		
Mrkva	kg	1,3	1,04	2	1,6	2,5	2	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,6	0,48	0,7	0,56	0,7	0,56		
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1	1		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Citróny	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	90	110	130	150	
Hmotnosť spolu:	126	152	178	204	

Technologický postup:

Bravčové stehno vcelku umyjeme pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na kusy s hmotnosťou cca l kg, ktoré opečieme na oleji. Pridáme očistenú pokrájanú cibuľu a očistenú umytú na kocky pokrájanú mrkvu, zeler a petržlen. Dochutíme paradajkovým pretlakom, osolíme, opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Osobitne uvaríme očistený, umytý a na ružičky rozobratý karfiol. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime mliekom a smotanou, nakoniec pridáme karfiol a hrášok bez nálevu. Dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, knedľa.

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:	190	797	12,63	0,00	11,9	7,9	98,6		1,70					8,8	1,20
B:	249	1042	15,19	0,00	15,4	11,7	119,9		2,10					11,9	1,70
C:	297	1244	17,42	0,00	18,9	13,6	138,5		2,40					14,1	2,00
D:	346	1449	19,68	0,00	22,4	15,7	157,3		2,80					15,6	2,40

7.023 - Bravčové stehno s lečom

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Lečo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	86	112	128	154	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme sterilizované lečo bez nálevu a dusíme do mäkka. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú podľa potreby rozriedime vodou, a 20 minút ešte povaríme.

Príloha: dusená ryža, 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:	152	638	10,23	0,00	11,0	3,2	15,5		1,20					5,4	0,40
B:	194	811	12,03	0,00	14,3	4,3	19,9		1,40					8,1	0,60
C:	235	985	13,82	0,00	17,7	5,4	25,2		1,70					10,8	0,70
D:	277	1158	15,61	0,00	21,0	6,3	29,1		1,90					15,2	0,80

7.024 - Študentský rezeň

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo zeleninové	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Ajvar	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Pór	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,8	0,72	1	0,85		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,3	1,3	1,7	1,7	2	2		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,7	1,7	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	85	100	120	
Hmotnosť spolu:	75	85	100	120	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky a vyklepeme. Rezne okoreníme, obalíme v múke a opečieme na oleji. Opečené mäso poukladáme do vymasteného pekáča a potrieme aivarom. Takto pripravené rezne posypeme ochucovadlom, umytým, očisteným a pokrájaným pórom, strúhaným syrom a zalejeme smotanou. Pečieme 30 minút pri teplote 180°C.

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:	176	737	12,14	0,00	13,1	2,7	116,6		1,60					0,9	0,20
B:	216	903	14,62	0,00	15,9	3,7	151,9		2,00					1,4	0,30
C:	260	1090	17,44	0,00	19,1	4,9	197,5		2,30					2,0	0,30
D:	301	1261	19,96	0,00	22,0	6,2	232,3		2,70					2,3	0,40

7.025 - Bravčové stehno sikulské

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana kyslá	l	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	100	125	150	175	
Hmotnosť spolu:	136	167	198	229	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na plátky. Nakrájané mäso naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja po oboch stranách. Mäso podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame a speníme na zvyšnej časti oleja, do ktorej pridáme červenú mletú papriku, pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, rascu a očistený prelisovaný cesnak, podlejeme vodou a dusíme. Mäkkú kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane. Povaríme ešte 20 minút. Na tanier dáme kapustu, na ktorú položíme udusené mäso.

Príloha: varené zemiaky, knedľa.

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:	177	741	11,54	0,00	11,5	6,3	69,9		1,50					20,6	1,60
B:	227	948	13,72	0,00	15,0	8,4	89,7		1,80					27,6	2,20
C:	275	1150	15,88	0,00	18,5	10,4	106,1		2,10					31,4	2,60
D:	320	1337	17,90	0,00	21,9	11,6	121,7		2,40					35,2	3,00

7.026 - Bravčové stehno špikované zeleninou

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
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 :	37	43	49	56	
šťava :	70	80	95	110	
Hmotnosť spolu:	107	123	144	166	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,5 kg, ktoré naplníme umytou, očistenou, na hrubšie rezance nakrájanou koreňovou zeleninou. Mäso opečieme na časti oleja z každej strany. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame na porcie. Šťavu necháme odpariť, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.

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:	155	649	10,15	0,00	11,7	2,3	17,4		1,20					3,8	0,50
B:	200	837	12,06	0,00	15,1	4,0	24,7		1,50					5,8	0,80
C:	241	1009	13,86	0,00	18,4	5,0	29,7		1,80					7,2	1,00
D:	275	1150	15,69	0,00	20,7	6,2	35,6		2,10					8,6	1,20

7.027 - Bravčový guláš

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika čerstvá farebná	kg	1,2	0,9	1,5	1,12	2	1,5	2,5	1,87		
Paradajky	kg	1	0,9	1,2	1,08	1,5	1,35	2	1,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	70	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	106	132	158	184	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso a opražíme. Pridáme červenú mletú papriku, rascu, majorán, korenie čierne mleté, očistený prelisovaný cesnak, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú čerstvú papriku a paradajky. Dodusíme. Zaprášime múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a 20 minút prevaríme.

Príloha: dusená ryža, 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:	156	654	10,43	0,00	11,0	3,7	19,3		1,60					12,1	0,70
B:	203	849	12,44	0,00	14,4	5,6	25,3		1,90					15,2	0,90
C:	243	1018	14,21	0,00	17,8	6,4	32,3		2,50					20,1	1,20
D:	280	1172	16,17	0,00	20,2	8,1	39,7		3,20					25,4	1,50

7.028 - Bravčový guláš segedínsky

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové 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		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Smotana kyslá	l	0,75	0,75	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
omáčka :	100	130	140	160	
Hmotnosť spolu:	136	172	188	214	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, ktoré prudko opečieme. Osolíme, pridáme rascu, mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu a spolu dodusíme do mäkka. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa.

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:	177	741	11,54	0,00	11,5	6,3	69,9		1,50					20,6	1,60
B:	227	948	13,72	0,00	15,0	8,4	89,7		1,80					27,6	2,20
C:	275	1150	15,88	0,00	18,5	10,4	106,1		2,10					31,4	2,60
D:	320	1337	17,90	0,00	21,9	11,6	121,7		2,40					35,2	3,00

7.029 - Bravčový maslový rezeň

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Sendvič	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	90	
Hmotnosť spolu:	60	70	80	90	

Technologický postup:

Bravčové pliecko umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Takto pripravené mäso pomelieme spolu so sendvičom namočeným v mlieku, pridáme celé vajcia, osolíme, mleté čierne korenie, časť roztopeného masla a dobre premiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obaľujeme v múke. Rezne ukladáme na vymastený pekáč a pečieme v miernej vyhriatej rúre. Počas pečenia podlejeme vriacou vodou a pokvapkáme zvyšným maslom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocné kompóty, 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:	201	842	11,61	0,00	13,9	7,6	20,0		1,50					0,0	0,30
B:	249	1042	13,71	0,00	17,3	9,7	24,6		1,80					0,1	0,40
C:	296	1239	15,80	0,00	20,7	11,7	29,4		2,00					0,1	0,50
D:	335	1403	17,96	0,00	23,2	13,7	33,8		2,30					0,1	0,60

7.030 - Bravčový perkelt

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,25	2,25	2,6	2,6	3	3	3,3	3,3		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Cibuľa	kg	0,75	0,65	1	0,85	1	0,85	1,2	1,02		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	80	100	120	160	
Hmotnosť spolu:	116	142	168	214	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso a spolu opečieme. Do zmesi mäsa a cibule pridáme mletú červenú papriku, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Keď je mäso mäkké, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Povaríme ešte 20 minút.

Príloha: cestovina, halušky.

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:	174	730	11,27	0,00	12,2	5,0	48,4		1,20					1,0	0,30
B:	224	936	13,35	0,00	15,9	7,0	58,5		1,50					1,2	0,40
C:	268	1120	15,27	0,00	19,5	8,0	67,9		1,70					1,3	0,40
D:	305	1275	17,23	0,00	22,2	9,1	77,9		1,90					1,5	0,50

7.031 - Bravčový rezeň belehradský

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cesnak	kg	0,1	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12	0,2	0,16		
Zemiaky	kg	18	12,6	25	17,5	34	23,8	40	28		
Lečo	kg	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
zemiaky :	100	140	180	220	
Hmotnosť spolu:	136	182	228	274	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na rezne, ktorých okraje narežeme, naklepeme, osolíme a obalíme v múke. Opečieme z oboch strán na časti oleja, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, pridáme umyté, očistené a uvarené zemiaky pokrájané na plátky a lečo bez nálevu, spolu dusíme.

Belehradský rezeň podávame na zemiakoch poliatych zeleninovou šťavou.

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:	306	1280	12,46	0,00	14,4	29,4	38,2		3,00					28,7	4,50
B:	402	1681	15,22	0,00	18,4	40,7	51,3		3,90					40,7	6,20
C:	509	2129	18,17	0,00	22,4	54,5	66,7		4,80					52,7	8,30
D:	598	2502	20,80	0,00	26,3	64,5	78,6		5,60					61,6	9,80

7.032 - Bravčový rezeň prírodný

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12		
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	124	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou , osušíme a nakrájame na rezne, ktoré naklepeme. Osolíme, a z oboch strán na časti oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme opečené rezne, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké rezne vyberieme, šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Nakoniec šťavu precedíme na rezne.

Príloha: dusená ryža, 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:	179	749	9,61	0,00	14,9	1,9	11,3		1,50					0,5	0,20
B:	219	917	11,17	0,00	18,8	1,9	12,9		1,70					0,5	0,20
C:	265	1108	12,89	0,00	22,6	2,9	17,2		2,00					0,8	0,30
D:	300	1257	14,45	0,00	25,9	3,0	19,2		2,30					0,8	0,30

7.033 - Bravčový rezeň v cestíčku *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2		
Vajcia	ks			20	1	23	1,15	26	1,3		
Mlieko	l			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Olej	kg			2,6	2,6	2,9	2,9	3,2	3,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	100	110	
Hmotnosť spolu:		90	100	110	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame rezne, okrajové blany narežeme, jemne naklepeme a osolíme. Pripravené rezne obalíme v hladkej múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z vajec, hladkej múky a mlieka. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

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:															
B:	346	1448	14,50	0,00	39,5	12,3	31,9		2,20					0,1	0,50
C:	390	1632	16,60	0,00	44,5	14,0	39,0		2,50					0,1	0,60
D:	450	1883	18,89	0,00	33,7	17,0	44,9		2,80					0,1	0,70

7.034 - Bravčový rezeň v kukuričnej strúhanke *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2		
Vajcia	ks			20	1	23	1,15	26	1,3		
Mlieko	l			2	2	2,5	2,5	3	3		
Kukuričná strúhanka	kg			3	3	3,5	3,5	4	4		
Olej	kg			2,9	2,9	3,4	3,4	3,9	3,9		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	105	120	
Hmotnosť spolu:		90	105	120	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na rezne, mierne naklepeme a osolíme. Pripravíme si cestíčko z múky, vajec a mlieka, naklepané rezne obaľujeme v cestíčku a nakoniec v kukuričnwej strúhanke, ktorú musíme na rezeň mierne pritlačiť. Vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zelelniny, zeleninová obloha, ovocný kompót.

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:	365	1527	14,82	0,00	42,8	12,8	43,9		2,20					0,2	0,50
C:	420	1759	16,99	0,00	49,9	14,6	53,5		2,50					0,2	0,60
D:	484	2023	19,38	0,00	56,9	17,7	63,4		2,90					0,2	0,70

7.035 - Bravčový rezeň vyprážaný *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Múka hrubá	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			15	0,75	18	0,9	22	1,1		
Mlieko	l			1	1	1,25	1,25	1,5	1,5		
Strúhanka	kg			2	2	2,25	2,25	3	3		
Olej	kg			2,6	2,6	2,9	2,9	3,2	3,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	100	115	
Hmotnosť spolu:		90	100	115	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Nakrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme a osolíme. Pripravené rezne obalíme v múke, vajciach rozšľahaných v mlieku a strúhanke. Vyprážame po oboch stranách v horúcom oleji. Použitím hrubej múky sú rezne krehké.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, 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:															
B:	387	1618	15,23	0,00	39,4	21,8	37,4		2,20					0,1	0,90
C:	442	1851	17,55	0,00	44,4	25,4	44,5		2,60					0,1	1,00
D:	516	2160	20,43	0,00	49,5	32,7	54,3		3,00					0,1	1,30

7.036 - Bravčový závitok prírodný *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Vajcia	ks	12	0,6	14	0,7	18	0,9	22	1,1		
Múka hladká	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	1	0,9	1,2	1,08	1,5	1,35		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	39	46	52	58	
šťava :	55	70	80	90	
Hmotnosť spolu:	94	116	132	148	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Umyté mäso narežeme na rezne, naklepeme a osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny, natvrdo uvarenými vajcami a sterilizovanými uhorkami bez nálevu. Zavinieme, zaistíme kovovou ihlou, zľahka pomúčime a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké závitky vyberieme a odstránime ihlu. Šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho a rozriedime vodou. Povaríme 20 minút a nakoniec precedíme na mäso.

Príloha: dusená ryža, tarhoňa, zemiakovy 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:	166	694	11,09	0,00	11,6	4,2	20,4		1,30					1,7	0,40
B:	230	961	13,34	0,00	17,4	5,0	26,8		1,60					2,1	0,50
C:	275	1153	15,42	0,00	21,0	6,3	32,6		1,90					2,7	0,70
D:	318	1331	17,59	0,00	24,2	7,7	38,5		2,10					3,4	0,90

7.037 - Bravčový závitok záhorácky *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,8		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Kapusta kyslá	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,2	2	1,7		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	60	75	85	
šťava :	55	65	75	90	
Hmotnosť spolu:	103	125	150	175	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Umyté mäso nakrájame na plátky, jemne naklepeme a potrieme očisteným prelisovaným cesnakom zmiešaným so soľou. Pripravíme si plnku: slaninu pokrájame na kocky, opražíme, vložíme kapustu bez nálevu, rascu, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie a podusíme. Plnkou naplníme pripravené mäso, zvinieme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou. Nakoniec dochutíme cukrom, 20 minút povaríme a precedíme na mäso.

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:	166	694	11,09	0,00	11,6	4,2	20,4		1,30					1,7	0,40
B:	230	961	13,34	0,00	17,4	5,0	26,8		1,60					2,1	0,50
C:	276	1153	15,42	0,00	21,0	6,3	32,6		1,90					2,7	0,70
D:	318	1331	17,59	0,00	24,2	7,7	38,5		2,10					3,4	0,90

7.038 - Horehronský rezeň *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg			7	7	8	8	9	9		
Olej	kg			2,7	2,7	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l			1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8		
Vajcia	ks			15	0,75	20	1	25	1,25		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Zemiaky	kg			3	1,95	4	2,6	5	3,25		
Múka polohrubá	kg			1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		105	120	135	
Hmotnosť spolu:		105	120	135	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na rezne. Rezne mierne naklepeme, osolíme a obalíme v hladkej múke. Pripravené rezne namáčame do zemiakového cestíčka: zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme vajcia, polohrubú múku, mlieko, očistený, prelisovaný cesnak a nakoniec osolíme. Vyprážame v horúcom oleji.

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:															
B:	388	1624	14,67	0,00	40,3	19,8	36,4		2,30					3,2	1,20
C:	447	1869	17,07	0,00	45,4	23,6	45,2		2,70					4,2	1,50
D:	520	2177	19,59	0,00	52,5	28,2	54,4		3,10					5,3	1,80

7.039 - Moravský bravčový vrabec

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,2	0,18	0,3	0,27	0,3	0,27		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	40	50	60	70	
Hmotnosť spolu:	76	92	108	124	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou vcelku, osušíme a pokrájame na porcie. Osolené, uložíme na pekáč, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, polejeme olejom a posypeme očistenou na kolieska pokrájanou cibuľou a rascou. Podliate horúcou vodou pečieme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme a zaprášime nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou. Povaríme ešte 20 minút. Hotovú šťavu precedíme cez husté sito.

Príloha: kapustový alebo kelový prívarok, dusená kapusta, zemiaky varené, knedľa.

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:	147	614	10,11	0,00	10,5	2,4	13,4		1,10					0,9	0,30
B:	181	759	11,92	0,00	13,3	3,5	16,7		1,30					1,2	0,40
C:	214	895	13,73	0,00	15,7	4,5	20,6		1,60					1,8	0,50
D:	254	1064	15,48	0,00	18,5	5,4	24,7		1,80					2,3	0,70

7.040 - Bravčové stehno s bielou fazuľou

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg							9	9		
Olej	kg							0,9	0,9		
Cibuľa	kg							2	1,7		
Fazuľa suchá	kg							4	4		
Korenie na pečené mäso	kg							0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg							0,1	0,1		
Peperonáta	kg							2	2		
Paradajkový pretlak	kg							0,3	0,3		
Soľ	kg							0,1	0,1		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				54	
omáčka :				106	
Hmotnosť spolu:				160	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme, osušíme, potrieme korením na pečenie mäsa a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku a vložíme opečené mäso, ktoré podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme uvarenú fazuľu (bielu), peperonátu a dobre povaríme. Dochutíme soľou. Podávame plátok mäsa poliaty omáčkou.

Príloha: varené zemiaky.

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:															
C:															
D:	402	1683	23,73	0,00	21,5	25,2	61,1		3,90					4,1	6,90

7.041 - Švédsky rezeň

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové karé b. k.	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Múka hrubá	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	44	56	70	80	
Hmotnosť spolu:	80	98	118	134	

Technologický postup:

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou a osušíme. Pokrájame na rezne, ktoré naklepeme, osolíme a obalíme v múke zmiešanej s červenou paprikou. Opečieme z oboch strán na časti oleja. Opečené rezne vložíme do pekáča vymasteného druhou časťou oleja a posypeme cibuľou. Mäso v pekáči polejeme smotanou a dusíme prikryté v rúre. Mäkké rezne posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a zapečieme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky varené, 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:	196	822	11,41	0,00	15,8	2,4	70,5		1,50					1,0	0,30
B:	248	1036	13,65	0,00	20,1	3,4	92,4		1,80					1,2	0,40
C:	307	1286	15,93	0,00	25,2	4,7	114,8		2,10					1,4	0,50
D:	353	1475	18,25	0,00	28,5	6,2	138,0		2,40					1,9	0,60

7.042 - Tatranská zmes

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	1,2	1,02	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12		
Lečo	kg	0,5	0,5	1,1	1,1	1,8	1,8	2,2	2,2		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Mlieko	l	1,5	1,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Kápia sterlizovaná	kg	0,4	0,4	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	85	95	115	
Hmotnosť spolu:	86	127	143	169	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso a prudko opečieme. Opečené mäso osolíme a pridáme mletú červenú papriku, podlejeme vodou a podusíme. Pred dokončením pridáme pokrájanú kápiu, hrášok bez nálevu a lečo. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime mliekom a smotanou a ešte 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	172	718	11,22	0,00	12,1	4,4	41,2		1,30					5,3	0,40
B:	232	971	13,92	0,00	16,2	7,5	69,3		1,70					10,4	0,70
C:	285	1191	16,23	0,00	20,0	9,8	83,7		2,00					14,9	1,00
D:	332	1389	18,68	0,00	22,8	12,9	98,6		2,30					18,1	1,30

7.043 - Moravský vrabec so špenátom

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,08	1,2	1,02	1,5	1,27		
Cesnak	kg	0,08	0,08	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Špenátové pyré:											
Špenát	kg	6	6	7,5	7,5	8,5	8,5	10	10		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,36	0,5	0,42	0,6	0,51	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,04	0,03	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	130	160	190	
Hmotnosť spolu:	100	130	160	190	

Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie. Dochutíme soľou a korením, posypeme rascou a prelisovaným cesnakom. Na dno pekáča dáme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme pripravené mäso, podlejeme vodou a pečieme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, výpek zahustíme múkou opraženou nasucho, zalejeme studenou vodou a varíme 20 minút.

Špenátové pyré: na masle speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme prelisovaný cesnak, špenát a dusíme cca 5 minút vo vlastnej šťave. Dochutíme soľou, korením. Zahustíme rozšľahanými vajcami a strúhankou. Dusíme ešte 20 minút.

Príloha: žemľová knedľa.

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:	263	1102	13,10	0,00	8,3	32,1	111,9		2,60					10,0	1,54
B:	316	1323	16,30	0,00	10,1	41,5	146,9		3,80					11,1	1,80
C:	350	1464	19,50	0,00	12,3	50,1	175,1		4,50					13,4	2,16
D:	420	1756	23,30	0,00	15,6	60,3	206,2		5,40					16,1	2,58

7.044 - Bulgurový pilaf s bravčovým mäsom a zeleninou

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bulgur	kg	4	4	4,8	4,8	5,8	5,8	7,2	7,2		
Voda	l	8,8	8,8	10,55	10,55	12,8	12,8	15,85	15,85		
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej s príchuťou masla	kg	0,9	0,9	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,9	0,76	1	0,85		
Mrkva	kg	1,5	1,2	1,8	1,44	2	1,6	2,5	2		
Karfiol	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,28		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,25	0,18		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Syr Tofu lahôdkový	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Ochucovadlo	kg					0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	210	250	320	
Hmotnosť spolu:	180	210	250	320	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji s príchuťou masla. Pridáme očistenú, na kocky pokrájanú mrkvu, bravčové mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Bulgur zalejeme odmeraným množstvom vriacej vody, dochutíme ochucovadlom, privedieme do varu, premiešame a varíme pod pokrievkou asi 12 minút. Po odparení vody stiahneme bulgur z ohňa, pridáme k mäsu so zeleninou, pridáme hrášok a uvarený karfiol rozobratý na ružičky. Dobre premiešame a necháme ešte 15 minút dodusiť. Nakoniec zdobíme strúhaným syrom.

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:	301	1259	20,10	0,00	20,6	28,8	15,0		2,80					4,2	7,30
B:	357	1495	22,40	0,00	23,6	34,2	21,0		3,30					5,2	8,70
C:	427	1785	25,50	0,00	26,7	41,6	28,0		3,90					5,9	10,60
D:	501	2096	30,30	0,00	31,9	51,4	34,0		4,70					7,0	13,10

7.045 - Važecká pochúťka

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	2,2	2,2	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	6	0,3	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Múka hladká	kg	1,8	1,8	2	2	3	3	3,5	3,5		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Zemiaky	kg	25	16,25	30	19,5	37	24,05	45	29,25		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Lečo	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	35	40	50	60	
placka :	100	150	175	195	
Hmotnosť spolu:	171	232	273	309	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, osolíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo bez nálevu.

Zemiakové placky: umyté a očistené zemiaky postrúhame najemno, pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, majorán a múku. Spracujeme cesto, z ktorého pečieme na zvyšnom oleji placky.

Na tanier uložíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa a prikryjeme druhou plackou.

Príloha: 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:	543	2272	15,69	0,00	30,7	48,3	50,6		3,60					29,7	6,10
B:	660	2762	18,47	0,00	38,2	57,4	62,4		4,30					37,4	7,30
C:	826	3458	22,37	0,00	46,9	74,7	78,4		5,60					46,0	9,20
D:	963	4031	25,85	0,00	53,5	89,7	93,4		6,40					55,9	11,10

7.046 - Živánska pečienka na pekáči *

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Slanina údená bez kože	kg			0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Šunka dusená	kg	0,5	0,5								
Olej	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1,8	1,53	2	1,7	2,5	2,12	3,5	2,98		
Horčica	kg	0,1	0,1	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Lečo	kg	1,3	1,3	1,8	1,8	2,2	2,2	3	3		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	38	40	50	60	
Hmotnosť spolu:	74	82	98	114	

Technologický postup:

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou a posypeme mletou červenou paprikou. Slaninu a očistenú cibuľu nakrájame na tenké plátky. Do olejom vymasteného pekáča poukladáme tenké plátky slaniny (MŠ šunky), na ne dáme vrstvu mäsa, cibule a leča. Môžeme urobiť niekoľko vrstiev na seba po celom pekáči. Na vrchnú vrstvu poukladáme zvyšok slaniny (šunky), podlejeme vodou, prikryjeme a dusíme v rúre.

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:	181	758	11,20	0,00	11,5	4,6	18,2		1,40					10,6	0,65
B:	225	941	13,80	0,00	15,8	5,8	22,6		1,90					14,9	0,80
C:	286	1195	16,10	0,00	19,2	7,6	29,6		2,80					20,8	1,20
D:	331	1385	19,70	0,00	23,4	9,9	36,2		3,30					26,4	1,60