

Normy 2021

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Rybie krokety s citrónovou omáčkou *	10.001
2	Karbonátok z rybieho filé pečený	10.002
3	Karbonátok z rybieho filé vyprážený *	10.003
4	Losos na cesnaku s pórom	10.004
5	Losos na tatranský spôsob	10.005
6	Fishburger	10.006
7	Pangasius na pekáči	10.007
8	Pangasius s brokolicou a syrovou omáčkou *	10.008
9	Pečený pangasius so sezamom	10.009
10	Africký sumček s gnocchi a zeleninou	10.010
11	Placky z afrického sumčeka s kelom	10.011
12	Rybie filé na labužnícky spôsob	10.012
13	Africký sumček na indický spôsob s ryžou	10.013
14	Rybie filé na srbský spôsob *	10.014
15	Rybie filé pečené na masle	10.015
16	Rybie filé na vidiecky spôsob	10.016
17	Rybie filé vyprážené *	10.017
18	Rybie filé vyprážené v cestíčku *	10.018
19	Rybie filé vyprážené v syrovom cestíčku *	10.019
20	Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami	10.020
21	Rybie filé zapekané s bešamelom	10.021
22	Rybacie guľky v paradajkovej omáčke	10.022
23	Hoki vyprážené v cestíčku *	10.023
24	Paprikáš z rybieho mäsa	10.024
25	Losos s bylinkami	10.025
26	Neapolská paella z rybieho mäsa	10.026
27	Guláš z rybieho mäsa	10.027
28	Treska so šunkou, syrom a brokolicou	10.028
29	Zapekané zemiaky s rybím mäsom	10.029
30	Slovenské rizoto s rybím mäsom	10.030
31	Losos s dusenou zeleninou	10.031
32	Lasagne s rybím mäsom	10.032
33	Rizoto s rybou a so zeleninou	10.033
34	Rybie mäso zapekané s jogurtom	10.034
35	Tuniak s cestovinami	10.035
36	Zapekané rybie mäso s drvenými paradajkami a olivami	10.036
37	Losos so šampiňónmi a syrom	10.037
38	Nórske zemiaky s rybím mäsom	10.038
39	Rybie ragú so špagetami	10.039
40	Africký sumček s paradajkovou omáčkou	10.040

<b>P.č.</b>	<b>Názov receptu</b>	<b>Číslo</b>
41	Paella s rybacím mäsom	10.041
42	Rybie mäso v kapustnom liste	10.042
43	Rybie mäso v paradajkovom obale	10.043
44	Pečené rybie mäso s paradajkami a olivami	10.044
45	Ryba so syrovo-bylinkovou kôrkou	10.045
46	Ryba s bylinkovo-orechovou kôrkou	10.046

# 10.001 - Rybie krokety s citrónovou omáčkou \*

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	5,5	5	7,7	7	8,8	8	11	10		
Žemle	kg	1	1	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7		
Vajcia	ks	12	0,6	15	0,75	18	0,9	24	1,2		
Strúhanka	kg	1,6	1,6	1,9	1,9	2,1	2,1	3	3		
Olej	kg	0,8	0,8	2,5	2,5	2,8	2,8	3	3		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1,2	1,2		
Omáčka:											
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	2	2		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,8	0,32	1	0,4	1,5	0,6		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	65	85	100	120	
omáčka :	65	80	95	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	130	165	195	240	

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do tukom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme 20 minút.

Omáčka: múku opražíme na sucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.

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:	289	1211	11,81	0,00	15,6	24,7	135,2		0,90					1,4	1,20
B:	444	1856	15,45	0,00	26,4	29,1	176,0		1,10					2,1	1,50
C:	483	2020	17,83	0,00	31,0	33,3	206,7		1,30					2,6	1,70
D:	576	2412	22,96	0,00	35,6	43,7	271,1		1,60					3,7	2,20

# 10.002 - Karbonátok z rybieho filé pečený

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	6,6	6	7,7	7	8,8	8	10	9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Žemle	kg	0,9	0,9	1,2	1,2	1,3	1,3	1,8	1,8		
Mlieko	l	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	24	1,2		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Strúhanka	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	100	115	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	75	90	100	115	

## Technologický postup:

Rybie filé nakrájame na kúsky a zomelie spolu s očistenou cibuľou. Pokrájané pečivo namočíme v mlieku, pridáme vajcia, mleté čierne korenie, soľ, očistený, prelisovaný cesnak, zomleté filé s cibuľou a dobre premiešame. Podľa potreby pridáme časť strúhanky a múky. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky. Ukladáme na vymastený plech a pečieme 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:	127	530	9,15	0,00	5,3	10,3	32,0		0,40					0,6	0,50
B:	156	651	10,86	0,00	6,6	12,8	39,5		0,50					0,6	0,70
C:	209	875	12,71	0,00	9,8	17,0	47,8		0,60					0,8	0,90
D:	255	1068	14,68	0,00	12,2	21,2	57,6		0,70					0,9	1,10

# 10.003 - Karbonátok z rybieho filé vyprážený \*

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg			7,7	7	8,8	8	10	9		
Olej	kg			3	3	3,5	3,5	4	4		
Mlieko	l			1	1	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	ks			16	0,8	18	0,9	21	1,05		
Pečivo	kg			1,2	1,2	1,3	1,3	1,8	1,8		
Strúhanka	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg			0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59		
Cesnak	kg			0,1	0,09	0,13	0,11	0,15	0,13		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	110	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		90	110	120	

## Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na kúsky, ktoré zomelieme s očistenou cibuľou a mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, múku, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne koreníe, soľ, časť strúhanky na zahustenie a dobre vymiešame. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky, ktoré vyprážame po oboch stranách.

Príloha: zemiakový šalát, 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:	414	1731	11,76	0,00	32,5	22,7	42,7		0,60					0,7	0,80
C:	490	2049	13,85	0,00	37,9	28,4	54,5		0,70					0,9	1,10
D:	580	2426	16,37	0,00	33,7	36,9	67,5		0,90					1,1	1,40

# 10.004 - Losos na cesnaku s pórom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Pór	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18	0,2	0,18		
Pažítka	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	58	70	80	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	48	58	70	80	

## Technologický postup:

Lososa umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme a potrieme olejom. Poukladáme na vymastený plech, posypeme očisteným, pokrúpaným pórom, umytou, pokrúpanou pažítkou a upečieme. 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	168	704	15,48	0,00	11,6	0,6	71,3		0,80					2,0	0,10
B:	208	870	17,80	0,00	14,9	0,9	85,4		1,00					2,6	0,20
C:	251	1049	20,38	0,00	18,5	1,1	109,0		1,10					3,1	0,20
D:	293	1226	22,92	0,00	22,0	1,2	132,5		1,30					3,4	0,20

# 10.005 - Losos na tatranský spôsob

Kategória: Pokrm z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,3	0,18	0,4	0,12	0,4	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	100	120	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	100	120	130	

## Technologický postup:

Mäso z lososa umyjeme, osušíme a nakrájame na porcie. Pokrájané porcie osolíme zaprášime múkou zmiešanou s rybácim korením a poukladáme na vymastený pekáč. Pečieme v rúre. Nakoniec polejeme smotanou, povrch posypeme na rezance pokrúpanou šunkou, umytým posekaným kôprom, prelejeme maslom a zapečieme 20 minút. Fortifikujeme citrónovou šťavou.

Príloha: varené zemiaky, 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:	55	229	0,95	0,00	5,0	1,5	3,1		0,10					0,0	0,10
B:	79	331	1,41	0,00	7,2	2,3	3,5		0,10					0,0	0,10
C:	109	457	1,71	0,00	10,1	3,0	4,9		0,10					0,0	0,10
D:	139	581	2,25	0,00	13,2	3,1	6,3		0,20					0,0	0,10

# 10.006 - Fishburger

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg			8	8	9	9	10	10		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg			0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			15	0,75	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			2,5	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2		
Mlieko	l			1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Žemľa na burger	kg			100	8	100	9	100	9		
Dressing jogurtový	kg			0,8	0,8	1	1	1,4	1,4		
Syr plátkový	kg			1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2		
Paradajky	kg			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		115	131	140	
mäso :		50	54	60	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		165	185	200	

## Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na porcie a osolíme. Pripravené rybie filé obalíme v múke, pripravenom cestíčku z mlieka a vajec, a nakoniec obalíme v strúhance. Vyprážame v horúcom tuku po oboch stranách. Žemle rozkrojíme, zvnútra ich opečieme na grile, potrieme dresingom a uložíme plátok syra, vyprážanú rybu, na plátky pokrúpané paradajky a priložíme druhú časť zemle. Servírujeme.

## 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:	740	3097	29,50	0,00	29,6	48,4	454,0		0,90					11,0	2,40
C:	811	3393	31,40	0,00	31,8	59,3	570,0		1,20					13,0	2,90
D:	897	3753	34,40	0,00	35,0	69,9	629,0		1,60					17,0	3,30



# 10.007 - Pangasius na pekáči

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé - Pangasius	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie na ryby	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Citróny	kg	1	0,4	1,2	0,48	1,2	0,48	1,5	0,6		
Vajcia	ks	20	10	25	12,5	30	15	35	17,5		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	105	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	75	90	105	120	

## Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušime, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou a poukladáme do vymasteného pekáča. V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme rascu, korenie na ryby a postrúhaný syra. Pripravenou zmesou potrieme povrch rýb a pečieme asi 15 - 20 minút.

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:	269	1124	26,89	0,00	17,1	1,7	177,0		1,80					2,0	0,20
B:	341	1427	32,38	0,00	22,6	2,1	220,2		2,30					2,4	0,20
C:	424	1774	39,22	0,00	28,6	2,5	283,1		2,80					2,4	0,20
D:	511	2136	46,85	0,00	34,7	2,9	346,7		3,20					3,0	0,30

# 10.008 - Pangasius s brokolicou a syrovou omáčkou \*

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé - Pangasius	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Brokolica	kg	4	3,6	5	4,5	6	5,5	7	6,5		
Omáčka:											
Cesnak	kg	0,02	0,01	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Mlieko	l	4	4	5	5	6	6	7	7		
Smotana 12%	l	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	72	86	102	119
omáčka :	55	70	85	110
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>127</b>	<b>156</b>	<b>187</b>	<b>229</b>

## Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušime, pokrájame na porcie a osolíme. Obalíme v múke zmiešanej s rascou, ochucovadlom a opečieme na horúcom tuku z oboch strán. Umytú, očistenú brokolicu sparíme na pare.

Omáčka: Múku opražíme nasucho, pridáme maslo, zalejeme mliekom, smotanou a povaríme. Pridáme mäkký syr a varíme za stáleho miešania, kým sa syr nerozpustí. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom. Ak je omáčka hustá zriedime ju mliekom. Povaríme. Opečenú rybu podávame s brokolicou preliatu syrovou omáčkou.

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:	156	653	12,15	0,00	6,7	11,0	97,3		0,80					41,5	1,40
B:	196	818	14,31	0,00	8,9	13,7	122,9		1,00					52,0	1,70
C:	254	1061	17,16	0,00	12,7	16,5	151,4		1,20					63,6	2,10
D:	311	1302	20,53	0,00	16,1	19,8	174,0		1,30					67,8	2,40

# 10.009 - Pečený pangasius so sezamom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé - Pangasius	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Sézam	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Citróny	kg	0,5	0,2	0,7	0,28	0,7	0,28	0,8	0,32		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 11 - Sézam

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	80	95
<b>Hmotnosť spolu:</b>	55	65	80	95

## Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušime, pokrájame na porcie, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Strúhanku, múku, sezam a korenie na ryby dobre premiešame. Každú porciu obalíme v pripravenej zmesi a poukladáme do vymasteného pekáča. Navrch každej porcie dáme kúsok masla a dáme upiecť.

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:	156	653	12,15	0,00	6,7	11,0	97,3		0,80					41,5	1,40
B:	196	818	14,31	0,00	8,9	13,7	122,9		1,00					52,0	1,70
C:	254	1061	17,16	0,00	12,7	16,5	151,4		1,20					63,6	2,10
D:	311	1302	20,53	0,00	16,1	19,8	174,0		1,30					67,8	2,40

# 10.010 - Africký sumček s gnocchi a zeleninou

Kategória: Pokrm z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Sumček africký	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3,5	2,8	4,5	3,6	6	4,8		
Paprika čerstvá	kg	1	0,75	1,5	1,2	2	1,5	2,5	1,8		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Brokolica	kg	1	0,9	1,5	1,35	1,8	1,35	2,5	2,25		
Gnocchi	kg	4,5	4,5	6	6	7,5	7,5	9	9		
Olej	l	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	1		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	55	63	70	
omáčka :	120	165	207	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>170</b>	<b>220</b>	<b>270</b>	<b>320</b>	

## Technologický postup:

Sumčeka umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie. Osolíme a pečieme na časti oleja 18 - 25 minút. Gnocchi (chladené alebo mrazené - odporúčame zemiakové) uvaríme v slanej vode, scedíme a pomastíme olejom. Zeleninu očistíme, umyjeme, pokrájame a vložíme do vymastených pekáčov. Osolíme, okorením, pokvapkáme roztopeným maslom a upečieme. Upečenú koreňovú zeleninu premiešame s gnocchi a podávame s porciou opečenej ryby.

## 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:	277	1159	17,30	0,00	8,1	51,0	103,0		1,00					11,6	1,50
B:	337	1412	21,20	0,00	11,6	67,8	128,0		1,20					13,8	2,80
C:	393	1644	24,80	0,00	14,9	79,2	153,0		1,30					16,7	4,10
D:	483	2019	27,90	0,00	17,8	92,1	186,0		1,50					20,3	5,70

# 10.011 - Placky z afrického sumčeka s kelom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Sumček africký	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Sendvič	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Kel	kg	4	3,2	5	4	6	4,8	7	5,4		
Koreníe na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	105	125	145	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	105	125	145	170	

## Technologický postup:

Kel očistíme, sparíme a posekáme nahrubo. Filety zo sumčeka umyjeme, osušime, zomelieme nahrubo, pridáme sparený, posekaný kel, namočený sendvič, ovsené vločky v mlieku, soľ, koreníe na ryby a vajcia. Všetko dôkladne premiešame. Zo zmesi tvarujeme placky, ktoré obalíme v múke

a pečieme v pekáči vymastenom olejom. Môžeme pripravovať aj v konvektomate, doba pečenia 15 - 20 minút.

Príloha: zemiaky varené poliate maslom, 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:	139	583	15,90	0,00	8,6	19,6	41,1		0,90					2,0	0,90
B:	176	737	18,90	0,00	12,5	29,9	52,2		1,10					24,3	1,10
C:	219	917	21,40	0,00	15,5	38,8	63,0		1,40					29,0	1,40
D:	306	1279	27,90	0,00	19,9	44,5	77,0		1,80					35,0	1,80

# 10.012 - Rybie filé na labužnícky spôsob

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Zemiaky	kg	20	16	30	24	35	28	40	32		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,9		
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1		
Karfiol	kg	6	5,1	7	5,95	8	6,8	9	7,65		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Smotana 12%	l	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,75	1,75		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,3	1,1	1,5	1,27		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15	0,2	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340	

## Technologický postup:

Umyté rybie filé pokrájame na porcie a obalíme v múke, rozmiešanej s červenou paprikou. Umyté zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo, karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a uvaríme. Do vymastených pekáčov ukladáme zemiaky pokrúpané na plátky, pokrúpané vajcia, uvarený karfiol, očistenú pokrúpanú cibuľu, rybie filé a pečieme. Pred dopečením zalejeme smotanou, pridáme maslo, soľ, posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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:	289	1210	17,11	0,00	5,9	38,1	58,8		2,20					44,3	6,80
B:	404	1689	20,86	0,00	8,4	55,6	79,9		3,20					58,7	9,70
C:	477	1995	24,51	0,00	10,5	64,7	92,9		3,70					68,2	11,30
D:	585	2447	29,02	0,00	16,1	74,0	105,7		4,20					77,0	12,90

# 10.013 - Africký sumček na indický spôsob s ryžou

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Sumček africký	kg	6	6	8	8	9	9	10,5	10,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,85	0,85	1,1	1,1		
Šošovica	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Fazuľa červená	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Cícer	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	1	1		
Paradajkový pretlak	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2		
Citrónová šťava	l	0,3	0,12	0,4	0,16	0,6	0,2	0,7	0,28		
Zázvor čerstvý	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Kurkuma	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ryža	kg	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Klinčeky	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Koriander mletý	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		

Alergény: 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	185	230	270	315	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	185	230	270	315	

## Technologický postup:

Filety zo sumčeka umyjeme, osušime, pokrájame, osolíme, posypeme kurkumou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pripravenú rybu vložíme do vymasteného pekáča a pečieme v konvektomate pri 160°C cca 15-20 minút. Strukoviny jednotlivo namočíme a uvaríme do mäkka. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, mäkké strukoviny,, prelisovaný cesnak a všetko premiešame. Ochutíme soľou, čiernym mletým korením, strúhaným zázvorom a koriandrom. Povaríme 20 minút. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na oleji, pridáme škoricu, klinčeky a soľ. Zalejeme vriacou vodou a privedieme k varu. Ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Uvarenú ryžu zmiešame s pripravenou strukovinou. Pečenú rybu servírujeme na vrch porcie ryže so strukovinou.

Príloha: 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:	347	1451	18,20	0,00	7,5	31,5	64,0		2,40					12,0	3,90
B:	445	1860	22,20	0,00	10,4	40,1	75,2		3,00					16,0	4,70
C:	505	2111	25,40	0,00	12,2	48,1	86,4		3,90					21,2	5,50
D:	614	2570	30,20	0,00	15,3	55,7	97,2		5,00					26,4	6,30

# 10.014 - Rybie filé na srbský spôsob \*

Kategória: Pokrmý z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,25	1,06	1,5	1,27		
Paprika čerstvá farebná	kg	2	1,5	2,5	1,87	2,5	1,87	3	2,25		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1		
Ochucovadlo	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69
šťava :	45	55	70	85
<b>Hmotnosť spolu:</b>	87	103	127	154

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme, posypeme ochucovadlom, obalíme v múke a opečieme na oleji z oboch strán. Opečené rybie filé vyberieme, a na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu. Pridáme očistenú pokrájanú papriku a paradajky (v zime lečo) a podusíme. Šťavu zjemníme smotanou a 20 minút povaríme. Do takto pripravenej šťavy poukladáme rybie filé.

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:	77	323	8,20	0,00	2,9	4,0	21,6		0,40					22,1	0,70
B:	101	424	9,46	0,00	4,5	5,1	27,1		0,50					28,2	1,00
C:	128	534	11,12	0,00	6,6	5,4	31,9		0,50					28,6	1,00
D:	161	675	13,48	0,00	8,7	6,6	39,6		0,60					34,9	1,30



# 10.015 - Rybie filé pečené na masle

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Citróny	kg	0,9	0,76	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Koreníe na ryby	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	42	48	57	69	

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie a osolíme. Poukladáme do olejom vymasteného pekáča a posypeme rascou a rybacím korením. Na každú porciu dáme maslo a upečieme. Povrch porcie ozdobíme kolieskom dobre umytého, očisteného citróna.

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:	82	344	11,28	0,00	3,5	0,8	4,1		0,10					3,7	0,30
B:	109	456	12,92	0,00	5,7	0,9	6,1		0,10					4,1	0,40
C:	139	581	15,34	0,00	7,9	1,1	7,0		0,10					5,0	0,40
D:	173	725	18,58	0,00	10,0	1,4	9,0		0,10					6,2	0,50

# 10.016 - Rybie filé na vidiecky spôsob

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,55	0,55	0,65	0,65		
Šunka dusená	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mlieko	l	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69
šľava :	40	55	70	90
<b>Hmotnosť spolu:</b>	82	103	127	159

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, dochutíme soľou a rascou, zaprášime múkou a poukladáme do vymasteného pekáča. Povrch pokvapkáme olejom a upečieme v rúre. Upečené rybie filé polejeme pripravenou bešamelovou omáčkou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, strúhaným syrom a zapekáme ešte 20 minút.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom a rozšľaháme, varíme do zhutnutia. Nakoniec dochutíme soľou, muškátovým orechom a posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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:	129	541	13,92	0,00	5,7	5,4	53,0		0,30					1,4	0,20
B:	159	666	16,48	0,00	7,2	6,8	70,7		0,30					1,4	0,30
C:	206	861	19,59	0,00	10,5	8,1	85,4		0,40					1,5	0,30
D:	250	1047	23,89	0,00	13,0	9,3	103,5		0,50					2,2	0,40

# 10.017 - Rybie filé vyprážené \*

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg			8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			0,9	0,9	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		
Strúhanka	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Mlieko	l			1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		90	105	125	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		90	105	125	

## Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na porcie a osolíme. Pripravíme si hustejšie cestíčko z mlieka a vajec. Osolené rybie filé obaľujeme v hladkej múke, pripravenom cestíčku a nakoniec v strúhanke. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zemiakový šalát, 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:	397	1659	16,71	0,00	31,8	22,5	29,2		0,60					0,1	0,90
C:	427	1786	19,96	0,00	32,3	27,2	36,1		0,80					0,1	1,10
D:	504	2108	24,09	0,00	30,3	32,7	43,2		0,90					0,2	1,30

# 10.018 - Rybie filé vyprážené v cestíčku \*

Kategória: Pokrm z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg			8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,8	1,8	2,2	2,2		
Mlieko	l			2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks			20	1	25	1,25	30	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		105	125	135	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		105	125	135	

## Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, soli a mlieka. Vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.

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:	336	1407	16,01	0,00	32,1	13,8	40,6		0,60					5,2	0,90
C:	349	1460	18,92	0,00	32,5	15,5	46,9		0,70					5,2	0,90
D:	411	1718	22,91	0,00	30,6	18,9	56,6		0,90					6,5	1,20

# 10.019 - Rybie filé vyprážené v syrovom cestíčku \*

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg			8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1	1	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks			20	0,7	25	1,25	30	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		100	115	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		100	115	130	

## Technologický postup:

Rybie filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, mlieka a strúhaného syra.

Vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.

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:	354	1483	16,81	0,00	33,6	9,1	104,9		0,50					5,1	0,70
C:	380	1589	21,02	0,00	35,0	13,1	134,9		0,70					5,2	0,80
D:	448	1876	25,64	0,00	35,4	17,3	164,0		0,90					6,5	1,10

# 10.020 - Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Jablká	kg	5	3,25	6	3,9	7	4,55	8	5,2		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69
šťava :	50	60	70	80
<b>Hmotnosť spolu:</b>	92	108	127	149

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a poukladáme striedavo s umytými na plátky pokrájanými jablkami do olejom vymasteného pekáča. Pečieme prikryté. Pred dopečením pokvapkáme na filé roztopené maslo, posypeme postrúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

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:	108	451	9,81	0,00	5,5	4,3	84,0		0,30					3,0	1,00
B:	138	577	11,21	0,00	7,8	5,2	96,7		0,40					3,6	1,20
C:	174	728	13,19	0,00	10,5	6,1	110,7		0,40					4,2	1,40
D:	213	890	15,72	0,00	13,3	6,9	125,5		0,50					4,8	1,60

# 10.021 - Rybie filé zapekané s bešamelom

Kategória: Pokrm z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	30	1,75	40	2		
Mlieko	l	2	2	3	3	4	4	5	5		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69
šťava :	35	50	60	70
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>117</b>	<b>139</b>

## Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do olejom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme 20 minút.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.

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:	114	478	10,02	0,00	6,1	4,7	45,6		0,40					1,4	0,20
B:	152	637	11,88	0,00	9,0	5,9	61,6		0,50					1,5	0,20
C:	196	822	14,43	0,00	11,9	7,8	79,6		0,70					2,3	0,30
D:	243	1017	17,43	0,00	15,3	9,1	97,7		0,80					2,4	0,30

# 10.022 - Rybacie guľky v paradajkovej omáčke

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Pečivo	kg	1,25	1,25	1,5	1,5	1,7	1,7	2	2		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,26	0,5	0,43	0,7	0,6	1	0,85		
Pór	kg	0,3	0,24	0,5	0,4	0,7	0,56	1	0,8		
Vajcia	kg	10	0,5	15	0,75	20	1	25	1,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Omáčka:											
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,35	0,3	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Oregáno	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07		
Koreníe čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,5	4,5	6	6		
Cukor kryštalový	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	80	90
omáčka :	50	65	80	100
<b>Hmotnosť spolu:</b>	100	130	160	190

## Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme a pomelieme. Pridáme očistenú najemno pokrúpanú cibuľu, pór, vajcia, koreníe, sendvič navlhčený mliekom a vypracujeme hustú zmes. Ak je zmes riedka, pridáme podľa potreby hladkú múku. Z masy vypracujeme guľky, ktoré uvaríme v omáčke asi 10 minút.

Omáčka: na oleji opražíme pokrúpanú cibuľu, pridáme paradajkový pretlak a krátko povaríme. Omáčku osolíme, okoreníme, pridáme oregano, prelisovaný cesnak a dochutíme cukrom. Omáčku zahustíme múkou opraženou nasucho. Cukor pridávajte len podľa chuti, pokiaľ omáčka nie je prirodzene sladká.

Príloha: zemiaky, knedľa, 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:	183	764	9,86	0,00	7,8	17,8	37,2		0,50					6,6	0,70
B:	229	959	12,09	0,00	9,9	22,4	52,1		0,70					9,4	1,00
C:	276	1153	14,26	0,00	12,0	27,2	66,2		0,90					12,2	1,20
D:	327	1367	16,57	0,00	14,1	33,1	82,0		1,10					16,2	1,50



## 10.023 - Hoki vyprážené v cestičku \*

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Hoki	kg			9	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1,6	1,6	1,85	1,85	2,2	2,2		
Mlieko	l			2	2	2,5	2,5	3	3		
Olej	kg			4	4	4,2	4,2	4,5	4,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	kg			20	1	25	1,25	30	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		110	125	135	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		110	125	135	

### Technologický postup:

Hoky umyjeme, osušíme, osolíme, obalíme v múke a v cestičku (vajcia, mlieko, múka). Vyprážame v horúcom oleji. Povrch porcie pri podávaní ozdobíme plátkom umytého, ošúpaného citróna.

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:	385	1612	15,90	0,00	41,6	13,8	41,1		0,90					6,2	1,10
C:	410	1715	18,20	0,00	44,1	16,4	47,9		1,10					7,1	1,30
D:	445	1860	21,90	0,00	21,9	19,8	54,6		1,30					7,9	1,50

# 10.024 - Paprikáš z rybieho mäsa

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	6,6	6	7,7	7	9	8	10	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paradajkový pretlak	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Mlieko	l	2,5	2,5	3,5	3,5	4	4	5	5		
Smotana 12%	l	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Citronová šťava	kg	0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,22	0,6	0,24		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :	42	48	57	69
omáčka :	78	97	108	126
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	145	165	195

## Technologický postup:

Ryby umyjeme, osušime a pokrájame na kocky. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, červenú mletú papriku sladkú, soľ, bobkový list, zalejeme vriacou vodou a povaríme. Vložíme pokrúpané rybie mäso a udusíme do mäčka. V mlieku a smotane rozšľaháme hladkú múku, vlejeme do pripraveného mäsa a necháme zovrieť. Dochutíme citrónovou šťavou.

Príloha: cestoviny alebo 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:	119	498	12,00	0,00	3,4	5,2	8,9		0,30					4,8	0,50
B:	145	605	14,90	0,00	4,6	6,9	11,8		0,50					6,2	0,80
C:	183	765	17,80	0,00	6,3	7,9	14,6		0,70					7,9	1,30
D:	220	919	19,90	0,00	8,3	9,1	17,5		0,90					8,8	1,70

# 10.025 - Losos s bylinkami

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15	0,2	0,15		
Bazalka	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15	0,2	0,15		
Citróny	kg	1	0,045	1,5	0,6	2	0,8	2	0,8		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	56	65	73	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	48	56	65	73	

## Technologický postup:

Lososa umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme a potrieme olejom. Poukladáme do vymasteného pekáča, posypeme očisteným prelisovaným cesnakom, posekanými bylinkami, pokvapkáme citrónovou šťavou a na každú porciu položíme kúsok masla. Pečieme v rúre.

Príloha: rôzne druhy omáčok (syrová, kôprová, chrenová, hubová), 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:	119	496	9,90	0,00	8,3	2,9	18,6		0,30					3,3	0,20
B:	145	607	11,80	0,00	10,4	3,2	19,4		0,30					3,8	0,20
C:	176	738	14,00	0,00	12,6	3,9	24,6		0,40					4,9	0,30
D:	210	879	16,80	0,00	15,1	4,5	29,1		0,40					6,1	0,40

# 10.026 - Neapolská paella z rybieho mäsa

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Pór	kg	0,6	0,48	0,7	0,59	0,8	0,64	1	0,8		
Kurkuma	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Paradajky lúpané	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5		
Peperonáta	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Pažítka	kg	0,03	0,02	0,04	0,03	0,05	0,03	0,1	0,08		
Voda	l	7,5	7,5	9	9	10,5	10,5	12	12		
Ryža	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

Alergény: 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340

## Technologický postup:

Pór očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme pokrájané rybie mäso na kocky, umytú prebratú ryžu, kurkumu, lúpané paradajky, peperonátu, dochucovadlo, pažítku, osolíme, zalejeme vodou a privedieme do varu. Keď začne paella vriieť, stíšime plameň na minimum a dodusíme pod pokrievkou. Ryža by mala celú tekutinu vstrebať.

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:	132	551	17,60	0,00	17,4	72,2	40,8		0,40					42,3	0,20
B:	154	646	21,80	0,00	20,9	85,0	48,3		0,50					56,1	0,30
C:	188	786	26,50	0,00	24,7	101,1	56,1		0,70					67,4	0,30
D:	221	926	30,80	0,00	28,0	123,1	65,4		0,80					79,3	0,40

# 10.027 - Guláš z rybieho mäsa

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie filé	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Cibuľa	kg	1,5	1,2	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
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	0,1	0,09	0,15	0,13		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie gulášové	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	51	60	
omáčka :	67	78	89	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	103	120	140	160	

## Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme rascu, paradajkový pretlak, papriku červenú mletú sladkú, bobkový list, korenie čierne celé, zalejeme vodou a povaríme. Do pripraveného základu vložíme umyté, na kocky pokrájané rybie mäso a varíme ešte maximálne 15 minút. Šťavu zahustíme hladkou múkou, opraženou nasucho. Nakoniec dochutíme gulášovým korením (odporúčame korenie "baby grill"), majoránom, soľou a prelisovaným cesnakom. Povaríme.

Príloha: zemiakové cestoviny - vrkoče.

## 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:	72	302	10,90	0,00	3,4	2,7	2,6		0,80					7,0	0,00
B:	85	354	12,30	0,00	4,2	3,2	2,9		1,00					8,6	0,00
C:	120	502	13,60	0,00	5,1	3,9	4,3		1,30					10,1	0,00
D:	132	553	15,30	0,00	6,9	4,6	5,9		1,50					12,4	0,00

# 10.028 - Treska so šunkou, syrom a brokolicou

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Treska so šunkou, syrom a brokolicou hlbokozmraz.	kg	5	5	10	10	15	15	20	20		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	85	130	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	42	85	130	170	

## Technologický postup:

Výrobok pred tepelnou úpravou nerozmrazujeme. Pekáče vymastíme olejom, do ktorých vložíme porcie tresky plnenej šunkou, syrom a brokolicou. V rúre pečieme pri teplote 170°C 20 až 25 min., alebo v konvektomate 25 minút.

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:	100	418	6,50	0,00	4,7	8,2	3,1		0,10					2,0	3,00
B:	202	846	13,00	0,00	9,6	16,3	6,2		0,20					7,9	0,60
C:	302	1264	19,50	0,00	14,7	24,5	12,1		0,30					10,4	0,80
D:	333	1393	26,00	0,00	19,2	32,6	12,1		0,40					15,8	1,20

# 10.029 - Zapekané zemiaky s rybím mäsom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg	28	19,6	34	22,4	40,8	28,6	49	34,3		
Olej s príchuťou masla	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9		
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Vajcia	kg	20	1	24	1,2	28	1,4	34	1,7		
Syr tvrdý údený	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Smotana 12%	l	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	240	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	195	240	280	330	

## Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame na pláty, ktoré rozdelíme na dve polovice. Do vymastených pekáčov navrstvíme prvú časť zemiakov, osolíme, poukladáme umyté pokrájané rybie mäso, posypeme prelisovaným cesnakom, umytou a posekanou petržlenovou vňaťou, prikryjeme druhou časťou zemiakov a postriekame zvyšným olejom. Dáme piecť do rúry asi na 1 hodinu. Vyberieme z rúry, zalejeme smotanou, v ktorej rozšľaháme vajcia a dopečieme ešte 20 minút. Pred dopečením posypeme tvrdým údeným strúhaným syrom.

Príloha: 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:	312	1305	18,10	0,00	6,1	42,3	58,8		2,40					49,3	7,90
B:	371	1552	21,90	0,00	8,5	51,8	79,9		3,10					58,3	9,40
C:	453	1897	25,70	0,00	10,8	60,9	94,9		3,90					70,3	11,10
D:	556	2327	30,10	0,00	14,3	69,2	109,2		4,90					82,1	12,10

# 10.030 - Slovenské rizoto s rybím mäsom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie mäso	kg	5	5	6	6	7	7	9	9		
Slovenská ryža	kg	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5	9	9		
Olej s príchuťou masla	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Mrkva	kg	3,5	2,8	4	3,2	4	3,2	5	4		
Karfiol	kg	1,88	1,5	2,25	1,8	2,75	2,2	3,13	2,5		
Brokolica	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2	2,3	2,3		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	330	

## Technologický postup:

Na oleji upražíme očistenú najemno pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú pokrúpanú mrkvu a dusíme do polomäkka. Pridáme očistený, na ružičky rozobratý sparený karfiol a brokolicu. K zmesi pridáme kukuricu bez nálevu, umytú a na kúsky pokrúpané rybie mäso, zalejeme vodou, dochutíme soľou a dusíme do mäkka asi 10 minút. Zvlášť si pripravíme slovenskú ryžu, alebo tarhoňu podľa návodu. Zmes ryby a zeleniny zmiešame s pripravenou slovenskou ryžou alebo tarhoňou, a podávame posypané 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:	377	1577	15,23	0,00	11,6	53,5	107,2		2,10					21,1	1,90
B:	450	1882	18,85	0,00	13,4	66,1	129,3		2,50					26,2	2,30
C:	541	2262	22,70	0,00	16,1	78,6	154,6		3,00					32,1	2,80
D:	651	2724	27,30	0,00	19,4	93,2	185,6		3,60					38,9	3,30



# 10.031 - Losos s dusenou zeleninou

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12		
Mrkva	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Pór	kg	0,6	0,48	1	0,8	1,3	1,04	1,5	1,2		
Stonkový zeler	kg	0,8	0,64	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,32	0,5	0,43	0,6	0,51	0,8	0,68		
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3	2,7		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1		
Ochucovadlo bez glutamanu	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Korenie na ryby	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12		
Hrášok mrazený	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	54	60
dusená zelenina :	40	70	80	100
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>82</b>	<b>118</b>	<b>134</b>	<b>160</b>

## Technologický postup:

Lososa umyjeme, osušime, naporcujeme a vložíme do vymasteného pekáča. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme maslom a pečieme asi 15 - 20 minút vo vyhriatej rúre. Mrkvu, pór, cibuľu, stonkový zeler, umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Brokolicu očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky. Takto pripravenú zeleninu dusíme na masle do mäkka, pridáme hrášok a dodusíme. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom. Rybu servírujeme na tanieri v strede zeleniny.

Príloha: zemiaky varené.

## 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:	186	778	15,45	0,00	11,6	4,4	55,6		1,50					18,4	1,60
B:	223	934	18,09	0,00	13,5	6,4	73,9		1,90					24,9	2,40
C:	260	1086	20,66	0,00	15,4	8,2	91,6		2,40					31,8	3,00
D:	298	1246	23,33	0,00	17,4	10,4	109,2		2,80					38,1	3,80

# 10.032 - Lasagne s rybím mäsom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Hoki	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Lasagne	kg	2,5	2,5	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5		
Olej s príchuťou masla	kg	0,9	0,9	1,15	1,15	1,4	1,4	1,6	1,6		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,41	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	3	3	4	4	5	5		
Kečup	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Kukurica mrazená	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,2	0,15		
Bešamel:											
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Vajcia	kg	10	0,5	12	0,6	15	0,75	20	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	220	280	330	

## Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu spolu s očisteným a prelisovaným cesnakom. Pridáme paradajkový pretlak, kečup, kukuricu, zalejeme troškou vody a podusíme (vznikne nám hustejšia paradajková omáčka). Z múky, mlieka a vajec pripravíme bešamel. Hlboký pekáč vymastíme, poukladáme vrstvu surových plátov lasagní, aby sa prekrývali. Prelejeme vrstvou paradajkovej omáčky, časťou bešamelu, posypeme časťou tvrdého strúhaného syra a poukladáme umyté a osušené rybie mäso, prelejeme zvyšnou časťou bešamelu a opäť poukladáme vrstvu lasagní aby sa prekrývali. Nakoniec prelejeme zvyšnou omáčkou aby boli pláty zaliate. Pečieme pri teplote 180°C asi 45 minút. Pred dopečením posypeme zvyškom tvrdého strúhaného syra.

## 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:	400	1673	18,60	0,00	19,2	39,9	328,4		2,10					28,9	3,60
B:	504	2107	22,30	0,00	23,8	51,2	392,3		2,80					37,8	4,40
C:	604	2527	26,90	0,00	28,5	63,4	471,2		3,60					45,9	6,10
D:	749	3132	30,40	0,00	34,6	77,6	551,4		4,40					57,2	8,10

# 10.033 - Rizoto s rybou a so zeleninou

Kategória: Pokrm z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	4,5	4,5	6	6	7	7	8,5	8,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	1	0,85		
Olej	kg	1	1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3		
Ryby - Treska	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Koreňová zelenina	kg	3	2,4	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	0,85	0,85	1,2	1,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Citróny	kg	1	0,4	1,2	0,48	1,2	0,48	1,5	0,6		
Syr tvrdý	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	210	250	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	210	250	290	

## Technologický postup:

Rybu bez kostí a kože umyjeme, narežeme na menšie kúsky, posypeme soľou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Očistenú, nakrájanú cibuľu opražíme na polovici oleja, pridáme očistenú, na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme. K polomäkkej zelenine pridáme pokrúpanú rybu, hrášok bez nálevu a krátko podusíme. Ryžu preberieme, umyjeme, osolíme, opražíme na druhej polovici oleja, podlejeme vodou a dusíme. Rybie mäso so zeleninou zmiešame s udusenou ryžou. Podávame posypané 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:	348	1457	13,90	0,00	10,2	51,4	95,2		1,90					19,6	1,80
B:	421	1762	17,50	0,00	11,9	59,1	110,3		2,10					24,4	2,30
C:	503	2105	20,40	0,00	14,9	67,2	137,2		2,50					30,6	2,80
D:	598	2501	24,30	0,00	17,5	75,2	171,1		2,80					36,2	3,30

# 10.034 - Rybie mäso zapekané s jogurtom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Brokolica	kg	6,6	6	7,7	7	8,8	8	9,9	9		
Zemiaky	kg	17	14,4	24	19,2	29	23,2	32	25,6		
Paradajky	kg	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8	2,5	2,25		
Cibuľa	kg	0,6	0,51	1	0,85	1,2	1,06	1,5	1,27		
Jogurt biely 1,5%	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Vajcia	kg	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Citrony	kg	0,9	0,77	1	0,85	1,2	1,02	1,5	1,27		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	260	250	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	260	250	290	

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Rybie mäso pokrájame na porcie, ochutíme citrónovou šťavou a posolíme. Očistenú, umytú brokolicu rozoberieme na ružičky a sparíme. Do vymastených pekáčov ukladáme na plátky pokrúpané zemiaky, očistenú cibuľu pokrúpanú na kolieska, brokolicu, a paradajky pokrúpané na kolieska. Navrch poukladáme rybie mäso a zalejeme vajcami vymiešanými s bielym jogurtom a posypeme petržlenovou vňaťou. Pečieme asi 20 minút.

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:	261	1091	15,92	0,00	7,1	40,2	79,2		2,30					29,8	8,20
B:	349	1462	18,32	0,00	9,6	44,3	96,1		3,60					38,2	10,20
C:	397	1660	22,01	0,00	13,0	50,9	119,6		4,90					49,9	13,10
D:	447	1870	25,90	0,00	16,5	58,2	134,5		6,00					60,1	15,40

# 10.035 - Tuniak s cestovinami

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tuniak v oleji	kg							4	4		
Paradajky	kg							5	4,5		
Cestovina	kg							10	10		
Bazalka	kg							0,2	0,15		
Olivy čierne	kg							3	3		
Cesnak	kg							0,2	0,18		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Šalát hlávkový	kg							2	1,8		
Syr parmezán	kg							2,5	2,5		
Maslo	kg							0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg							0,02	0,02		
Uhorky šalátové	kg							10	8		
Soľ	kg							0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				350	
<b>Hmotnosť spolu:</b>				350	

## Technologický postup:

Paradajky umyjeme, ošúpeme, zbavíme semienok, pokrájame a dusíme na čiastke masla. Pridáme korenie, soľ, pokrájaného tuniaka, ochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a podusíme. Cestoviny uvaríme, scedíme, prepláchneme, prehrejeme na masle a posypeme umytou posekanou bazalkou. Spojíme s upraveným tuniakom bez nálevu. Cestoviny podávame posypané strúhaným syrom.

Hlávkový šalát, šalátové uhorky očistíme, pokrájame, pridáme olivy (bez kôstok a bez nálevu), pokvapkáme olivovým olejom, posypeme bylinkami a podávame ako prílohu k cestovinám.

## 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:	502	2100	22,58	0,00	9,6	77,4	5,5		2,60					21,6	5,50

# 10.036 - Zapekané rybie mäso s drvenými paradajkami a olivami

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie mäso	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Olivy čierne	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý údený	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Bazalka	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13		
Drvené paradajky	kg	2	2	5	5	6	6	7	7		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	85	108	127	147	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	85	108	127	147	

## Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme v celku, osušíme. Naporciované rybie mäso rozložíme do vymasteného pekáča, prelejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom a upečieme 15 - 20 minút.

Omáčka: cibuľu očistíme, pokrájame najemno a opražíme. Pridáme drvené paradajky, bazalku a pokrájané olivy (bez kôstok a bez nálevu), zalejeme vodou a udusíme. Hotovú omáčku rozmixujeme.

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:	105	438	9,27	0,00	4,8	5,2	11,2		0,10					10,8	0,40
B:	155	650	13,99	0,00	6,2	9,8	15,8		0,30					15,8	0,80
C:	190	795	16,28	0,00	8,3	11,7	18,6		0,40					17,2	1,00
D:	239	999	19,29	0,00	11,3	14,5	22,1		0,50					20,1	1,40

# 10.037 - Losos so šampiňónmi a syrom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9		
Šampiňóny čerstvé	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Paradajky	kg	1	0,9	2	1,9	2,5	2,25	3	2,7		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	98	117	139	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	65	98	117	139	

## Technologický postup:

Umytého lososa osolíme a vložíme do vymasteného pekáča. Na porcie lososa dáme na plátky pokrúpané paradajky, šampiňóny a pečieme v rúre 15-20 minút pri 200°C. Krátko pred dopečením posypeme postrúhaným tvrdým syrom a necháme ešte 5 minút v rúre zapieť.

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:	173	722	14,68	0,00	12,3	0,8	85,1		0,80					3,4	0,30
B:	227	948	19,27	0,00	16,0	1,4	120,6		1,20					6,3	0,50
C:	272	1137	22,72	0,00	19,4	1,7	171,9		1,40					7,5	0,70
D:	335	1402	26,19	0,00	24,7	2,1	223,5		1,60					8,9	0,80

# 10.038 - Nórske zemiaky s rybím mäsom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	9	9		
Zemiaky	kg	18	14	22	17,6	27	21,6	30	24		
Olej	kg	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,9	0,9		
Špenát	kg	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Paradajky	kg	1,2	1	1,5	1,35	2	1,7	2,5	2,25		
Vajcia	kg	10	0,5	13	0,65	17	0,85	20	1		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olivový olej	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	195	250	290	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	195	250	290	330	

## Technologický postup:

Umyté zemiaky uvaríme v šupke. Vychladnuté ošúpeme, pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou. Rybie mäso potrieme olivovým olejom, mierne podlejeme vodou a dusíme pri 180°C - 15 minút. Paradajky nakrájame na plátky. Do vymasteného pekáča ukladáme uvarené pokrúpané zemiaky, osolíme, polejeme olejom, uložíme rybie mäso, paradajky a udusený špenát. Vrstvu zopakujeme a dáme na 10 minút zapiecť do rúry. Zalejeme rozšľahanými vajcami so smotanou a dopečieme.

## 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	16,10	0,00	6,3	39,2	58,8		2,70					54,4	3,10
B:	413	1729	19,90	0,00	8,2	49,8	69,8		3,60					62,1	3,90
C:	525	2195	23,60	0,00	10,3	58,9	84,2		4,10					69,9	4,10
D:	614	2567	28,20	0,00	14,9	67,4	97,2		4,90					77,2	4,40



# 10.039 - Rybie ragú so špagetami

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D		Hrubá	Čistá
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá		
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Mrkva	kg	1	0,8	1,3	1,24	1,5	1,2	2	1,6		
Pór	kg	0,5	0,4	0,7	0,56	0,8	0,64	1	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,41	0,8	0,68	1	0,85		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Smotanová omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,65	0,65	0,7	0,7		
Mlieko	l	4	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		
Syr smotanový termizovaný	kg	1	1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Špagety	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	210	240	290
<b>Hmotnosť spolu:</b>	160	210	240	290

## Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme, osušime, nakrájame na kocky, ochutíme soľou a dáme zapieť. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme, pridáme nakrájaný pór a uvarenú na kocky nakrájanú mrkvu. Všetko spolu opečieme. Do takto pripravenej zmesi pridáme upečené rybie mäso a dobre premiešame.

Omáčka: múku opražíme nasucho, zalejeme mliekom, pridáme mäkký syr, zjemníme smotanou a dochutíme soľou.

Na tanier dáme uvarené špagety a do stredu pripravenú rybie mäso a polejeme omáčkou.

## 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:	347	1453	17,06	0,00	8,8	48,6	105,3		1,20					41,5	1,40
B:	427	1786	20,06	0,00	11,6	59,1	122,6		1,60					52,0	1,70
C:	525	2196	24,04	0,00	16,0	68,2	151,4		1,90					63,6	2,10
D:	625	2615	28,39	0,00	20,1	79,3	174,0		2,10					67,8	2,40

# 10.040 - Africký sumček s paradajkovou omáčkou

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Sumček africký	kg	6	6	8	8	9	9	10	10		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Korenie na ryby	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Omáčka:											
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Paradajkový pretlak	kg	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	3,2	3,2		
Cukor kryštálový	kg	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,65	0,65		
Škorica mletá	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	55	63	70
omáčka :	90	100	110	130
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>140</b>	<b>155</b>	<b>173</b>	<b>200</b>

## Technologický postup:

Filety zo sumčeka umyjeme, osušime, pokrájame na porcie, osolíme, okorením a poukladáme do vymasteného pekáča. Na každú porciu dáme maslo a upečieme.

Omáčka: Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme celé čierne korenie, škoricu a paradajkový pretlak. Múku opraženú nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme a povaríme. Omáčku prepasírujeme, dochutíme soľou a cukrom. nakoniec zjemníme maslom.

Filety podávame preliate paradajkovou 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:	223	931	16,99	0,00	10,7	21,9	19,0		0,70					10,3	1,00
B:	291	1218	19,90	0,00	14,2	26,4	23,4		0,90					14,1	1,30
C:	366	1530	23,27	0,00	18,4	30,4	27,3		1,20					15,5	1,50
D:	423	1770	27,90	0,00	22,2	38,4	30,3		1,40					19,2	1,80

# 10.041 - Paella s rybacím mäsom

Kategória: Pokrmý z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža šafránová	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Voda	l	15	15	18	18	21	21	24	24		
Ryby - Treska	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Korenie na ryby	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Paradajky	kg	1,7	1,5	2	1,8	2,3	2,1	2,75	2,5		
Olivy čierne	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Olivový olej	kg	0,55	0,55	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1		

Alergény: 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	330	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	330	

## Technologický postup:

Rybacie mäso umyjeme, pokrájame na kocky, posypeme rybacím korením a prudko na oleji opečieme. Šafranovú ryžu vysypeme do panvice, zalejeme 2/3 horúcej vody, a za stáleho miešania varíme 20 minút do polomäkka. Zvyšnú vodu prilievame postupne. K polomäkkej ryži kašovitej konzistencie pridáme očistené, umyté a na mesiačky nakrájané paradajky, pokrájané olivy a dusíme 20 minút. Pri servírovaní porcie ryby podávame v strede upravenej ryže.

Príloha: 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:	171	716	10,90	0,00	7,9	12,8	15,7		0,30					7,2	0,90
B:	220	919	12,56	0,00	10,8	15,1	19,3		0,60					9,8	1,40
C:	282	1178	14,80	0,00	13,7	17,7	22,3		0,80					11,1	1,80
D:	341	1428	17,26	0,00	17,9	25,7	25,4		0,90					12,5	2,40

# 10.042 - Rybie mäso v kapustnom liste

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie mäso	kg	7	7	8	8	9,5	9,5	11,5	11,5		
Kapusta čínska	kg	12	10,8	14	12,6	16	14,4	18	16,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65	0,8	0,8		
Olej s príchuťou masla	kg	0,35	0,35	0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,7	0,6	1	0,85	1,2	1,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ocot	l	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Bobkový list	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	120	150	
šťava :	50	70	80	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	120	160	200	250	

## Technologický postup:

Umytú čínsku kapustu rozoberieme na listy a sparíme. Rybie mäso umyjeme, pokrájame na porcie a vložíme do vychladnutých listov kapusty. Zvyšnú kapustu pokrájame a podusíme. Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme paradajkový pretlak, nové korenie, čierne korenie, rascu, bobkový list, opražíme a zalejeme vodou. Vznikne paradajková šťava redšej konzistencie, ktorú ochutíme cukrom, octom a soľou. Naplnené kapustné listy poukladáme do vymasteného pekáča, posypeme udusenou kapustou, zalejeme paradajkovou šťavou a dáme zapieť do vyhriatej rúry na 15-20 minút pri teplote 180°C.

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:	189	792	13,65	0,00	5,3	28,1	80,7		0,80					36,5	3,40
B:	214	894	15,80	0,00	7,0	35,3	89,7		1,10					47,4	4,30
C:	259	1083	18,88	0,00	8,3	42,3	104,9		1,30					55,6	5,10
D:	298	1248	22,84	0,00	9,7	51,9	127,4		1,50					66,9	6,00

# 10.043 - Rybie mäso v paradajkovom obale

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Paradajkový pretlak	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	kg	10	0,25	15	0,37	20	0,5	20	0,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	82	98	117	139	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	82	98	117	139	

## Technologický postup:

Rybie mäso umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Bielka vyšľaháme, pridáme paradajkový pretlak, hladkú múku, olej, korenie a trochu vody, aby vzniklo cestíčko. Porcie ryby obalíme v cestíčku a uložíme do vymasteného pekáča. Pečieme v rúre pri teplote 190°C asi 20 - 25 minút. Posypeme prelisovaným cesnakom. (Žltka použijeme pri výrobe závary do polievky, napr. krupicové halušky, lievanka)

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:	151	633	12,15	0,00	6,6	13,0	87,3		0,70					62,5	1,30
B:	190	795	14,30	0,00	8,9	15,8	112,6		1,00					76,5	1,70
C:	238	996	16,82	0,00	11,9	17,9	140,5		1,30					86,3	2,20
D:	282	1180	19,10	0,00	15,6	20,3	162,3		1,50					99,4	2,70

# 10.044 - Pečené rybie mäso s paradajkami a olivami

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybie mäso	kg	7	7	8	8	9,5	9,5	11,5	11,5		
Korenie na ryby	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Paradajkový pretlak	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	5	5		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Olivy	kg	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	85	105	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	55	70	85	105	

## Technologický postup:

Rybie mäso, umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a dochutíme soľou a korením na ryby. Takto pripravené mäso vložíme do maslom vymasteného pekáča, zalejeme paradajkovým pretlakom a posypeme zelenými olivami (bez kôstok a bez nálevu), posypeme strúhaným syrom a upečieme v rúre.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	155	647	11,98	0,00	11,8	0,4	161,3		0,10					0,6	0,10
B:	184	769	13,95	0,00	14,0	0,6	194,0		0,10					0,7	0,20
C:	214	896	16,21	0,00	16,4	0,7	217,5		0,10					0,8	0,20
D:	261	1093	19,87	0,00	1,0	1,0	272,3		0,20					0,9	0,40

# 10.045 - Ryba so syrovo-bylinkovou kôrkou

Kategória: Pokrmý z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Treska	kg	6	6	8	8	9	9	11,5	11,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,15	0,15		
Korenie na ryby	kg			0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,15	0,14	0,2	0,19		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,06	0,1	0,08	0,5	0,12	0,2	0,15		
Tymian	kg			0,06	0,06	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rozmarín	kg	0,07	0,05	0,13	0,1	0,15	0,12	0,2	0,15		
Citrónová šťava	kg	0,8	0,32	1	0,4	1	0,4	2	0,8		
Syr typu parmezán (Granmoravia)	kg	0,8	0,8	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	110	125	150	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	90	110	125	150	

## Technologický postup:

Tresku umyjeme, osušime, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme korením na ryby a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na každú porciu navrstvíme bylinkovo-syrovú zmes a upečieme v rúre.

Syrovo-bylinková zmes: strúhanku zmiešame z prelisovaným cesnakom, posekanou petržlenovou vňaťou, rozmarínom, tymiánom, syrom, citrónovou šťavou, soľou, mletým čiernym korením a rozpusteným maslom.

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:	113	473	10,46	0,00	5,7	4,4	14,0		0,30					2,8	0,30
B:	156	653	13,43	0,00	7,6	6,5	18,7		0,40					3,6	0,40
C:	177	740	15,41	0,00	8,5	7,6	21,9		0,50					4,4	0,50
D:	218	910	21,98	0,00	9,8	10,0	30,7		0,70					7,0	0,70

# 10.046 - Ryba s bylinkovo-orechovou kôrkou

Katégória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryby - Hoki	kg	7	7	8	8	9	9,5	11,5	11,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,75	0,75	0,9	0,9	1	1		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cesnak	kg	0,07	0,06	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Tymian	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Rozmarín	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Citrónová šťava	kg	0,55	0,2	0,65	0,25	0,75	0,3	0,9	0,35		
Med	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Orechy vlašské	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,75	0,75		
Maslo	kg	1	1	1,25	1,25	1,6	1,6	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	75	90	110	135
<b>Hmotnosť spolu:</b>	75	90	110	135

## Technologický postup:

Hoki umyjeme, nakrájame na porcie a poukladáme kožou navrch do vymasteného pekáča. Osolíme, posypeme bylinkovo-orechovou zmesou, polejeme rozpusteným maslom a pečieme v rúre 12 minút pri teplote 180°C.

Bylinkovo-orechová zmes: strúhanku zmiešame s prelisovaným cesnakom, posekaným rozmarínom a tymiánom. Pridáme med zmiešaný s citrónovou šťavou, posekané orechy a dochutíme soľou a korením.

Príloha: hráškové pyré a polovičná porcia zemiakovej kaše.

## 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	635	12,68	0,00	13,9	7,6	11,1		0,20					1,3	0,50
B:	191	798	14,56	0,00	17,8	8,8	13,9		0,30					1,7	0,70
C:	240	1004	17,31	0,00	22,6	10,6	17,3		0,40					2,0	0,80
D:	295	1236	20,93	0,00	28,2	12,3	21,7		0,50					2,4	1,00