



# Prešovský samosprávny kraj

# e-Receptár



# Obsah

- 3 Nátierky
- 23 Polievky
- 39 Jedlá z hydiny
- 56 Jedlá z hovädziny a bravčoviny
- 68 Jedlá z rýb
- 79 Bezmäsité jedlá
- 84 Prílohy k jedlám





**Nátierky**

# Obsah

[späť na obsah](#)

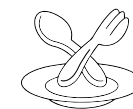
- 5 Špenátová nátierka
- 6 Sójová nátierka
- 7 Tekvicovo-mrkvová nátierka
- 8 Tvarohová nátierka so zeleninou
- 9 Fazul'ová nátierka so syrom
- 10 Karfiolová nátierka
- 11 Avokádová nátierka
- 12 Bryndzová nátierka
- 13 Nátierka - šunková pena
- 14 Cícerová nátierka s pórom
- 15 Nátierka z red'kovky a syra
- 16 Šošovicová nátierka s jogurtom
- 17 Vlašská nátierka
- 18 Zeleninová nátierka s ousenými uľožkami
- 19 Zelerová nátierka s jablkami
- 20 Sardinková nátierka so syrom
- 21 Nátierka zo syra tofu so šunkou
- 22 Kuracia nátierka s jablkami





# Špenátová nátierka

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 3, 7

|                | hrubá |    | čistá |    |
|----------------|-------|----|-------|----|
| Špenát mrazený | 0,14  | kg | 0,14  | kg |
| Maslo          | 0,16  | kg | 0,16  | kg |
| Vajcia         | 1     | ks | 1     | ks |
| Sol'           | 0,005 | kg | 0,005 | kg |
| Cibuľa         | 0,05  | kg | 0,04  | kg |
| Cesnak         | 0,015 | kg | 0,013 | kg |
| Mlieko         | 0,025 | l  | 0,025 | l  |
| Olej           | 0,015 | l  | 0,015 | l  |

Očistenú najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme soľou a očisteným prelisovaným cesnakom. Dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny.

Kcal 151  
kJ 629  
Biel. 1,49

Tuky 15,6  
Sach. 1,4  
Vlák. 0,4

[späť na obsah](#)



# Sójuvá nátierka

400g  
40g porcia

10 porcií

Alergény: 6, 7, 10

|                   | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Maslo</b>      | 0,18  | kg | 0,18  | kg |
| <b>Mlieko</b>     | 0,02  | l  | 0,02  | l  |
| <b>Horčica</b>    | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Sója suchá</b> | 0,08  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Sol'</b>       | 0,007 | kg | 0,007 | kg |
| <b>Cesnak</b>     | 0,01  | kg | 0,009 | kg |

Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme. Uvarenú rozmixujeme a pridáme do vyšľahaného masla s mliekom. Dochutíme horčicou, soľou a očisteným prelisovaným cesnakom.

Kcal 172  
kJ 715  
Biel. 2,99

Tuky 16,4  
Sach. 2,6  
Vlák. 1,2

[späť na obsah](#)



# Tekvicovo- mrkvová nátierka

400g  
40g porcia

10 porcií

Alergény: 7

|                | hrubá    | čistá    |
|----------------|----------|----------|
| <b>Mrkva</b>   | 0,56 kg  | 0,45 kg  |
| <b>Tekvica</b> | 0,56 kg  | 0,40 kg  |
| <b>Maslo</b>   | 0,03 kg  | 0,03 kg  |
| <b>Sol'</b>    | 0,004 kg | 0,004 kg |
| <b>Cesnak</b>  | 0,005 kg | 0,004 kg |

Mrkvu a tekvicu očistíme a dáme spolu dusiť. Ak je mrkva a tekvica udusená, necháme ju vychladnúť, potom pridáme cesnak, sol', maslo a spolu všetko rozmixujeme na hladkú nátierku.

Kcal 51  
kJ 212  
Biel. 1,05

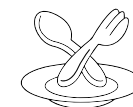
Tuky 2,7  
Sach. 4,6  
Vlák. 2,02

[späť na obsah](#)



# Tvarohová nátierka so zeleninou

400g  
40g porcia

  
10 porcií

Alergény: 3, 7

|                                     | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Tvaroh</b>                       | 0,20  | kg | 0,20  | kg |
| <b>Jogurt</b> nízkotučný biely malý | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Sol'</b>                         | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Rama 400g</b>                    | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Mrkva</b>                        | 0,72  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Vajcia</b>                       | 1     | ks | 1     | ks |
| <b>Uhorky sterilizované</b>         | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| bez nálevu                          |       |    |       |    |

Tvaroh prelisujeme, uymiešame s maslom, pridáme očistenú na jemno nastrúhanú mrkvu, postrúhané sterilizované uhorky, jogurt a nakoniec nakrájame naturdo uvarené vajcia. Dochutíme soľou.

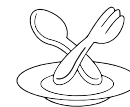
Kcal 101  
kJ 420  
Biel. 9,1

Tuky 6,3  
Sach. 2,0  
Vlák. 0,2

[späť na obsah](#)



# Fazuľová nátierka so syrom



10 porcií

Alergény: 7, 10

|                         | hrubá    | čistá    |
|-------------------------|----------|----------|
| <b>Fazuľa biela</b>     | 0,065 kg | 0,065 kg |
| <b>Maslo</b>            | 0,14 kg  | 0,14 kg  |
| <b>Mäkký syr</b>        | 0,06 kg  | 0,06 kg  |
| <b>Sol'</b>             | 0,006 kg | 0,006 kg |
| <b>Horčica</b>          | 0,02 kg  | 0,02 kg  |
| <b>Petržlenová uňať</b> | 0,015 kg | 0,001 kg |

Prebratú fazuľu umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s mäkkým syrom. Dochutíme solou, horčicou a vyšľaháme. Petržlenovú uňať dobre umyjeme a použijeme na ozdobu.

Kcal 129  
kJ 537  
Biel. 2,97

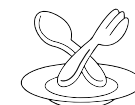
Tuky 10,5  
Sach. 5,2  
Vlák. 1,4

[späť na obsah](#)



# Karfiolová nátierka

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7

hrubá

čistá

|                |          |          |
|----------------|----------|----------|
| <b>Karfiol</b> | 0,30 kg  | 0,24 kg  |
| <b>Maslo</b>   | 0,20 kg  | 0,20 kg  |
| <b>Sol'</b>    | 0,007 kg | 0,007 kg |
| <b>Mlieko</b>  | 0,02 l   | 0,02 l   |

Karfiol očistíme, umyjeme a uložíme uvariť do osolenej vody. Po uvarení necháme vychladnúť a rozmixujeme. Maslo vymiešame, pridáme rozmixovaný karfiol, dochutíme solou, zriedime s mliekom a dobre vyšľaháme.

Kcal 157  
kJ 654  
Biel. 0,77

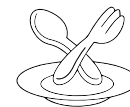
Tuky 16,6  
Sach. 1,2  
Vlák. 0,6

[späť na obsah](#)



# Avokádová nátierka

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7

|                     | hrubá   | čistá   |
|---------------------|---------|---------|
| <b>Avokádo</b>      | 0,13 kg | 0,09 kg |
| <b>Maslo</b>        | 0,20 kg | 0,20 kg |
| <b>Tvaroh mäkký</b> | 0,08 kg | 0,08 kg |
| <b>Sol'</b>         | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Cibuľa</b>       | 0,04 kg | 0,03 kg |

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvaroh, očistené najemno postrúhané avokádo, očistenú najemno postrúhanú cibuľu. Dochutíme soľou a vyšľaháme.

Kcal 180  
kJ 754  
Biel. 1,75

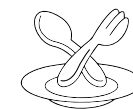
Tuky 18,7  
Sach. 1,5  
Vlák. 0,5

späť na obsah



# Bryndzová nátierka

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7

|                      | hrubá    | čistá    |
|----------------------|----------|----------|
| <b>Maslo</b>         | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Bryndza</b>       | 0,30 kg  | 0,30 kg  |
| <b>Paprika mletá</b> | 0,001 kg | 0,001 kg |
| <b>Mlieko</b>        | 0,02 l   | 0,02 l   |

Zmäknuté maslo s bryndzou a červenou paprikou vyšľaháme. Podávame s chlebom alebo iným pečivom. Posypeme cibuľkou a petržlenovou vňaťou.

Kcal 185  
kJ 775  
Biel.. 7,0

Tuky 18,4  
Sach. 0,6  
Vlák 0,1

[späť na obsah](#)



# Nátierka - šunková pena

400g  
40g porcia

10 porcií

Alergény: 7, 10

|         | hrubá |    | čistá |    |
|---------|-------|----|-------|----|
| Maslo   | 0,21  | kg | 0,21  | kg |
| Mlieko  | 0,02  | l  | 0,02  | l  |
| Horčica | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| Šunka   | 0,13  | kg | 0,13  | kg |
| Sol'    | 0,006 | kg | 0,006 | kg |
| Cibuľa  | 0,05  | kg | 0,04  | kg |

Maslo uvyšľaháme s horčicou a mliekom, pridáme pomletú šunku a očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, dochutíme soľou a uvyšľaháme do peny.

Kcal 181  
kJ 753  
Biel.. 2,62

Tuky 18,7  
Sach. 1,0  
Vlákn 0,1

[späť na obsah](#)



# Cícerová nátierka s pórom

400g  
40g porcia

  
10 porcií

Alergény: 7, 10

|                         | hrubá    | čistá    |
|-------------------------|----------|----------|
| <b>Cícer suchý</b>      | 0,09 kg  | 0,09 kg  |
| <b>Maslo Rama</b>       | 0,22 kg  | 0,22 kg  |
| <b>Pór</b>              | 0,025 kg | 0,025 kg |
| <b>Cesnak</b>           | 0,01 kg  | 0,01 kg  |
| <b>Horčica</b>          | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Citróny</b>          | 0,04 kg  | 0,04 kg  |
| <b>Petržlenová uňať</b> | 0,002 kg | 0,002 kg |

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme, necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s prelisovaným cesnakom, horčicou a citrónovou šťavou. Pridáme očistený a najemno posekaný pór. Do vymiešaného masla pridáme rozmixovaný cícer a necháme cca 30 minút odstáť. Znovu prešľaháme.

Kcal 52  
kJ 217  
Biel. 3,9

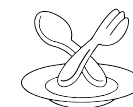
Tuky 2,2  
Sach. 6,0  
Vlák. 0,1

[späť na obsah](#)



# Nátierka z red'kouky a syra

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7

|                      | hrubá |    | čistá |    |
|----------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Red'kouka</b>     | 0,15  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Syr</b> smotanový | 0,12  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Maslo</b> čerstvé | 0,16  | kg | 0,16  | kg |
| <b>Mlieko</b>        | 0,02  | l  | 0,02  | l  |
| <b>Sol'</b>          | 0,005 | kg | 0,005 | kg |

Maslo vyšľaháme so smotanovým syrom a mliekom. Pridáme očistenú nastrúhanú red'kouku, osolíme a vyšľaháme.

Kcal 150  
kJ 625  
Biel. 2,22

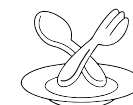
Tuky 15,5  
Sach. 0,8  
Vlák. 0,2

[späť na obsah](#)



# Šošovicová nátierka s jogurtom

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7

|              | hrubá    | čistá    |
|--------------|----------|----------|
| Šošovica     | 0,065 kg | 0,065 kg |
| Maslo        | 0,18 kg  | 0,18 kg  |
| Cibuľa       | 0,04 kg  | 0,035 kg |
| Cesnak       | 0,01 kg  | 0,009 kg |
| Jogurt biely | 0,04 kg  | 0,04 kg  |
| Sol'         | 0,007 kg | 0,007 kg |

Šošovicu preberieme, umyjeme a dáme uvariť do vriacej vody. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom a očistenou nadrobno nakrájanou cibuľou. Ochutíme prelisovaným cesnakom a soľou.

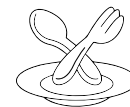
Kcal 161  
kJ 671  
Biel. 1,91

Tuky 15,0  
Sach. 4,4  
Vlák. 0,8

[späť na obsah](#)



# Vlašská nátierka



10 porcií

Alergény: 3, 7, 10, 12

hrubá

čistá

|                                           |          |          |
|-------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Maslo</b>                              | 0,145 kg | 0,145 kg |
| <b>Horčica</b>                            | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Cibuľa</b>                             | 0,048 kg | 0,040 kg |
| <b>Šunka dusená</b>                       | 0,10 kg  | 0,10 kg  |
| <b>Uhorky sterilizované</b><br>bez nálevu | 0,04 kg  | 0,04 kg  |
| <b>Vajcia</b>                             | 1,8 ks   | 1,8 ks   |
| <b>Sol'</b>                               | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Petržlenová uňť</b>                    | 0,002 kg | 0,002 kg |

Maslo vymiešame s horčicou, pridáme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu, na drobné rezance pokrájanú šunku a sterilizované uhorky bez nálevu. Všetko dobre vymiešame. Nakoniec pridáme posekané naturdo uvarené vajcia a dochutíme soľou.

Kcal 60  
kJ 249  
Biel. 4,2

Tuky 4,4  
Sach. 0,8  
Vlák. 0,1

[späť na obsah](#)



# Zeleninová nátierka s ousenými uľožkami

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 3, 7

|                        | hrubá |    | čistá |    |
|------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Maslo čerstvé</b>   | 0,15  | kg | 0,15  | kg |
| <b>Mlieko</b>          | 0,05  | l  | 0,05  | l  |
| <b>Ousené uľožky</b>   | 0,025 | kg | 0,025 | kg |
| <b>Vajcia</b>          | 1     | ks | 1     | ks |
| <b>Mrkva</b>           | 0,04  | kg | 0,032 | kg |
| <b>Zeler</b>           | 0,03  | kg | 0,024 | kg |
| <b>Kaleráb</b>         | 0,04  | kg | 0,032 | kg |
| <b>Sol'</b>            | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,02  | kg | 0,017 | kg |
| <b>Petržénová uňať</b> | 0,015 | kg | 0,011 | kg |

Maslo vymiešame so solou, pridáme postrúhané varené vajcia, postrúhanú surovú zeleninu, cibuľu a v mlieku namočené ousené uľožky (necháme v mlieku naboptnať 15 minút). Spolu dobre uýšľaháme a pridáme posekanú petržénovú uňať.

Kcal 102  
kJ 426  
Biel. 3,5

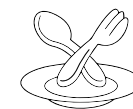
Tuky 5,6  
Sach. 9,8  
Vlák. 1,04

[späť na obsah](#)



# Zelerová nátierka s jablkami

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 7, 9, 10

|                                     | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Zeler</b>                        | 0,19  | kg | 0,16  | kg |
| <b>Jablká</b>                       | 0,15  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Smotanový syr</b><br>termizovaný | 0,16  | kg | 0,16  | kg |
| <b>Jogurt biely</b>                 | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Horčica plnotučná</b>            | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Citróny</b>                      | 0,04  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Sol'</b>                         | 0,006 | kg | 0,006 | kg |

Zeler a jablká umyjeme, očistíme, najemno postrúhame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Smotanový syr vymiešame s jogurtom, dochutíme horčicou, pridáme do nastrúhaného zeleru a jablák. Dobre vyšľaháme.

Kcal 48  
kJ 201  
Biel. 2,67

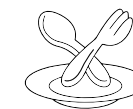
Tuky 2,80  
Sach. 2,50  
Vlák. 0,70

[späť na obsah](#)



# Sardinková nátierka so syrom

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 4, 7

|                        | hrubá    | čistá    |
|------------------------|----------|----------|
| <b>Maslo (Rama)</b>    | 0,16 kg  | 0,16 kg  |
| <b>Syr tvrdý</b>       | 0,12 kg  | 0,12 kg  |
| <b>Sardinky</b>        | 0,095 kg | 0,095 kg |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,05 kg  | 0,042 kg |
| <b>Petržlenová uňť</b> | 0,015 kg | 0,011 kg |

Maslo a sardinky vyšľaháme, pridáme očistenú najemno nakrájanú cibuľu a nastrúhaný tvrdý syr. Dobré vymiešame.

Kcal 182  
kJ 760  
Biel. 5,54

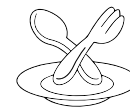
Tuky 17,7  
Sach. 0,6  
Vlák. 0,1

[späť na obsah](#)



# Nátierka zo syra tofu so šunkou

400g  
40g porcia



10 porcií

Alergény: 6, 7

|                     | hrubá |    | čistá |    |
|---------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Syr Tofu</b>     | 0,10  | kg | 0,10  | kg |
| <b>Maslo (Rama)</b> | 0,20  | kg | 0,20  | kg |
| <b>Šunka</b>        | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Cibuľa</b>       | 0,035 | kg | 0,035 | kg |
| <b>Cesnak</b>       | 0,007 | kg | 0,007 | kg |

Cibuľu očistíme, nakrájame najemno a speníme na 1/3 masla. Pridáme postrúhaný syr tofu, dochutíme soľou a podusíme. Necháme vychladnúť. Zvyšné 2/3 masla vymiešame, pridáme vychladenú zmes a pomletú šunku. Vyšľaháme do peny.

Kcal 171  
kJ 714  
Biel. 2,45

Tuky 17,8  
Sach. 0,7  
Vlák. 0,1

späť na obsah



# Kuracia nátierka s jablkami

400g  
40g porcia

10 porcií

Alergény: 7

|                              | hrubá    | čistá    |
|------------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>         | 0,09 kg  | 0,09 kg  |
| <b>Maslo (Rama)</b>          | 0,14 kg  | 0,14 kg  |
| <b>Syr tvrdý</b>             | 0,045 kg | 0,045 kg |
| <b>Syr smotanový termiz.</b> | 0,045 kg | 0,045 kg |
| <b>Jablká</b>                | 0,06 kg  | 0,04 kg  |
| <b>Pažítka</b>               | 0,015 kg | 0,012 kg |
| <b>Sol'</b>                  | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Smotana 12%</b>           | 0,04 l   | 0,04 l   |
| <b>Petržlenová uňať</b>      | 0,015 kg | 0,011 kg |

Kuracie prsia umyjeme, nakrájame na menšie kúsky a varíme u mierne osolenej vode. Po uvarení necháme vychladnúť a zomelieme. Maslo vymiešame so smotanovým syrom, pridáme strúhaný tvrdý syr, očistené postrúhané jablká a nakoniec smotanu. Do takto pripravenej zmesi pridáme zomleté kuracie mäso a dobre premiešame. Nakoniec dochutíme solou.

Kcal 148  
kJ 620  
Biel. 4,86

Tuky 14,1  
Sach. 0,8  
Vlák. 0,1

späť na obsah



# Polievky

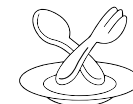
# Obsah

- 25 Brokolicová krémová polievka
- 26 Polievka cibulová so syrom tofu
- 27 Polievka patizónová
- 28 Polievka rybacia
- 29 Polievka zelerová krémová
- 30 Polievka z čínskej kapusty
- 31 Hustá krémová karfiolová polievka  
s červenou šošovicou
- 32 Hrášková polievka
- 33 Rýchla brokolicová polievka s cícerom
- 34 Paradajková polievka s cukinou
- 35 Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou
- 36 Polievka hokkaido - mrkvová
- 37 Polievka minestrone
- 38 Polievka - cviklouý krém



# Brokolicová krémová polievka

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény: 3 , 6, 11

|                                                | hrubá   | čistá   |
|------------------------------------------------|---------|---------|
| <b>Brokolica čerstvá</b>                       | 0,60 kg | 0,57 kg |
| <b>Zemiaky</b>                                 | 0,75 kg | 0,38 kg |
| <b>Sójový nápoj</b>                            | 1 l     | 1 l     |
| <b>Vajíčko veľkosť M</b>                       | 1 ks    | 1 ks    |
| <b>Cibuľa</b>                                  | 0,15 kg | 0,12 kg |
| <b>Olivový olej</b>                            | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Snežnicové, tekvicové a ľanové semiačka</b> | 10 g    | 10 g    |
| <b>Sol'</b>                                    | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Čierne korenie mleté</b>                    | 1 g     | 1 g     |
| <b>Muškátový orech</b>                         | 1 g     | 1 g     |

Čerstvú brokolicu umyjeme a rozdelíme na menšie ružičky. Stonku očistíme a nakrájame. Nadrobno nasekanú cibuľu a brokolicu si zľahka opražíme na olivovom oleji. Osolíme, pridáme umyté, očistené, nakrájané zemiaky, zalejeme vodou a varíme. Menšiu časť sójového nápoja si necháme na dekoráciu. Zvyšok nápoja spolu s vajíčkom pridáme na zjemnenie chuti k uvarenej brokolici a necháme prevrieť. Časť ružičiek vyberieme z hrnca, kým zmes rozmixujeme. Následne ich urátíme do rozmixovanej zmesi a dochutíme čiernym korením a muškátovým orechom.

Servírovanie: Polievku posypeme zmesou opražených semiačok a pokvapkáme zvyškom sójového nápoja.

Kcal 137,43

Tuky 5,8

kJ 575

Sach. 18,5

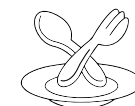
Biel. 5

späť na obsah



# Polievka cibul'ová so syrom tofu

3,50 l  
0,35 l  
porcia



10 porcií

Alergény: 1, 6

|                           | hrubá   | čistá   |
|---------------------------|---------|---------|
| Syr tofu - marinovaný     | 0,45 kg | 0,45 kg |
| Zemiaky                   | 0,90 kg | 0,70 kg |
| Cibuľa mix žltá a biela   | 0,15 kg | 0,13 kg |
| Bezlaktózové maslo        | 0,05 kg | 0,05 kg |
| Ousené uľochky bezlepkové | 0,07 kg | 0,07 kg |
| Mrkva                     | 0,15 kg | 0,10 kg |
| Petržlen                  | 0,08 kg | 0,07 kg |
| Zeler                     | 0,08 kg | 0,07 kg |
| Kaleráb                   | 0,08 kg | 0,07 kg |
| Rasca drvená              | 1 g     | 1 g     |
| Sol' horská               | 0,01 kg | 0,01 kg |
| Paprika červená mletá     | 0,01 kg | 0,01 kg |

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na kocky, dáme variť do osolenej vody. Na čiastke masla speníeme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú a pokrájanú koreňovú zeleninu. Pridáme k polomäkkým zemiakom. Spolu varíme. Tofu pokrájame na kocky, ochutíme soľou, červenou paprikou, drvenou rascou, na časti masla opražíme. Polievku podávame s opraženým syrom tofu.

Kcal 155  
kJ 645  
Biel. 4,96

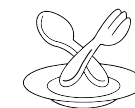
Tuky 6  
Sach. 18,6  
Vlák. 3,1

späť na obsah



# Polievka patizónová

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény: 1, 7

|                           | hrubá   | čistá   |
|---------------------------|---------|---------|
| <b>Smotana 31%</b>        | 0,11 l  | 0,11 l  |
| <b>Múka ryžová</b>        | 0,06 kg | 0,06 kg |
| <b>Cibuľa - šalotka</b>   | 0,04 kg | 0,03 kg |
| <b>Zemiaky</b>            | 0,50 kg | 0,40 kg |
| <b>Sol'</b>               | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Olej - olivový</b>     | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Citrónová šťava</b>    | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Maslo</b>              | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Patizóny</b>           | 0,40 kg | 0,30 kg |
| <b>Žltá cuketa</b>        | 0,40 kg | 0,35 kg |
| <b>Petržlenová uňť</b>    | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Tymian podľa chuti</b> |         |         |

Očistené, umyté, nastrúhané patizóny dáme variť do osolenej vody. Pridáme očistenú, pokrájanú šalotku, umyté, očistené a na kocky pokrájané zemiaky, očistenú žltú cuketu. Polievku zahustíme zápražkou z nasucho opraženej múky, rozriedime smotanou, dochutíme citrónovou šťavou, tymiánom a umytým posekaným petržlenom. Zjemníme maslom. Varíme 20 minút.

Kcal 140  
kJ 584  
Biel. 4,60

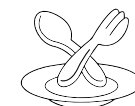
Tuky 5,4  
Sach. 17,6  
Vlák. 1,1

späť na obsah



# Polievka rybacia

3,30 l  
0,33 l porcia



10 porcií

Alergény: 4, 9

|                                   | hrubá   | čistá   |
|-----------------------------------|---------|---------|
| <b>Ryby treska</b>                | 0,50 kg | 0,50 kg |
| <b>Olej olivový</b>               | 0,05 l  | 0,05 l  |
| <b>Cibuľa - červená</b>           | 0,15 kg | 0,13 kg |
| <b>Paradajky + zelená paprika</b> | 0,40 kg | 0,40 kg |
| <b>Paprika sladká + údená</b>     | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Cesnak</b>                     | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Sol'</b>                       | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Korenie celé</b>               | 10 g    | 10 g    |
| <b>Mrkva</b>                      | 0,20 kg | 0,18 kg |
| <b>Petržlen</b>                   | 0,20 kg | 0,18 kg |
| <b>Zeler</b>                      | 0,10 kg | 0,09 kg |
| <b>Čerstvý majorán</b>            | 5 g     | 5 g     |
| <b>Rybacia omáčka</b>             | 0,01 l  | 0,01 l  |
| <b>Nové korenie</b>               | 1 g     | 1 g     |
| <b>Bobkový list</b>               | 1 g     | 1 g     |

Na tuku opražíme pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na hrubo postrúhanú zeleninu, krátko spolu podusíme, pridáme korenie, papriku sladkú, rybu a spolu varíme. Zeleninu prepasírujeme, zalejeme precedeným vývarom z rýb, dochutíme soľou, cesnakom a rybacou omáčkou.

|       |      |       |   |
|-------|------|-------|---|
| Kcal  | 91   | Tuky  | 1 |
| kJ    | 379  | Sach. | 8 |
| Biel. | 3,75 | Vlák. | 2 |

[späť na obsah](#)



# Polievka zelerová krémová

3,30 l  
0,33 l  
porcia

10 porcií

Alergény: 1, 7, 9

|                              | hrubá   | čistá   |
|------------------------------|---------|---------|
| <b>Stonkouý sedano zeler</b> | 0,70 kg | 0,70 kg |
| <b>Sol'</b>                  | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Múka ryžová</b>           | 0,05 kg | 0,05 kg |
| <b>Olej</b>                  | 0,04 l  | 0,04 l  |
| <b>Maslo</b>                 | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Smotana 31%</b>           | 0,70 l  | 0,70 l  |
| <b>Petržlenová uňať</b>      | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Zemiaky</b>               | 0,10 kg | 0,10 kg |

Očistený, umytý a nadrobno pokrýjaný zeler podusíme na oleji, posolíme, pridáme očistené nakrájané zemiaky a zalejeme vodou. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a ulejeme do zeleru. Rozriedime smotanou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Ako závarku môžeme podávať opekaný chlieb, ousené uložky, pohánku, cícer, jačmenné krúpy.

Kcal 101  
kJ 422  
Biel. 2,97

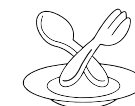
Tuky 5,9  
Sach. 8,4  
Vlák. 1,5

[späť na obsah](#)



# Polievka z čínskej kapusty

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény: 1, 6

|                                  | hrubá   | čistá   |
|----------------------------------|---------|---------|
| <b>Kapusta čínska + pak choi</b> | 0,70 kg | 0,60 kg |
| <b>Olej sezamový</b>             | 0,07 l  | 0,07 l  |
| <b>Cibuľa šalotka</b>            | 0,08 kg | 0,07 kg |
| <b>Múka ryžová</b>               | 0,05 kg | 0,05 kg |
| <b>Rasca rímska</b>              | 1 g     | 1 g     |
| <b>Lúpané paradajky</b>          | 0,10 l  | 0,10 l  |
| <b>Agave</b>                     | 0,05 l  | 0,05 l  |
| <b>Korenie biele</b>             | 1 g     | 1 g     |
| <b>Sójová omáčka</b>             | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Ryžový ocot</b>               | 0,05 l  | 0,05 l  |
| <b>Bambusové újhonky</b>         | 1 ks    | 1 ks    |

Očistenú, nadrobno pokrájanú kapustu a bambusové újhonky zalejeme horúcim vývarom, pridáme rasca, soľ, korenie a varíme do polomäka. Z oleja, múky, šalotky urobíme zápražku, zalejeme vodou a pridáme do kapusty. Do kapusty pridáme lúpané paradajky a spolu povaríme, podľa potreby dochutíme Agavou, ryžovým octom a sójovou omáčkou.

Kcal 116  
kJ 483  
Biel. 1,8

Tuky 5,9  
Sach. 13,7  
Vlák. 1,9

[späť na obsah](#)



# Hustá krémová karfiolová polievka s červenou šošovicou

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény:

|                                | hrubá   | čistá   |
|--------------------------------|---------|---------|
| <b>Voda</b>                    | 1,5 l   | 1,5 l   |
| <b>Cibuľa</b>                  | 0,04 kg | 0,03 kg |
| <b>Karfiol</b>                 | 0,65 kg | 0,52 kg |
| <b>Mrkva</b>                   | 0,10 kg | 0,08 kg |
| <b>Olivový olej</b>            | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Korenie kari</b>            | 3 g     | 3 g     |
| <b>Sol'</b>                    | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Šošovica červená Lagris</b> | 0,30 kg | 0,30 kg |
| <b>Kokosové mlieko</b>         | 0,80 l  | 0,80 l  |
| <b>Kurací uývar</b>            | 1,2 l   | 1,2 l   |

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, nadrobno nakrájanú mrkvu a opekáme 5 min. Pridáme karfiol, karí vodu alebo uývar, šošovicu a sol'. Varíme na miernom ohni 15 minút alebo kým nie sú šošovica a karfiol uvarené. Potom pridáme kokosové mlieko a ponorným mixérom rozmixujeme, kým z polievky nemáme hladký krém. Necháme zourieť.

Kcal 172

kJ 719

Biel. 4,9

Tuky 11,4

Sach. 10,8

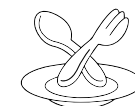
Vlák. 4,9

[späť na obsah](#)



## Hrášková polievka

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény:

|                             | hrubá   | čistá   |
|-----------------------------|---------|---------|
| <b>Cesnak</b>               | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,04 kg | 0,04 kg |
| <b>Zemiaky</b>              | 0,90 kg | 0,75 kg |
| <b>Mrazený hrášok</b>       | 0,75 kg | 0,75 kg |
| <b>Zeleninový vývar</b>     | 2,5 l   | 2,5 l   |
| <b>Šťava citrónová</b>      | 0,08 l  | 0,08 l  |
| <b>Sol'</b>                 | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Korenie mleté čierne</b> | 1 g     | 1 kg    |
| <b>Olivový olej</b>         | 0,03 l  | 0,03 l  |

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, umiešame nadrobno nasekaný cesnak, potom pridáme na kocky nakrájané zemiaky a hrášok, zalejeme zeleninovým vývarom a dochutíme soľou a korením. Polievku varíme na miernom ohni, kým zemiaky a hrášok nezmäknú. Potom ju odstavíme, pridáme lyžicu citrónovej šťavy a polievku rozmixujeme dohľadka.

Kcal 190  
kJ 796  
Biel. 6,6

Tuky 3,2  
Sach. 31,2  
Vlák. 24,9

[späť na obsah](#)



## Rýchla brokolicová polievka s cícerom

3,30 l  
0,33 l  
porcia

10 porcií

Alergény:

|                              | hrubá   | čistá   |
|------------------------------|---------|---------|
| <b>Brokolica</b>             | 0,65 kg | 0,59 kg |
| <b>Cícer v slanom náleve</b> | 0,30 kg | 0,30 kg |
| <b>Voda pitná</b>            | 2,5 l   | 2,5 l   |
| <b>Sol'</b>                  | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Korenie mleté čierne</b>  | 1 g     | 1 g     |

Brokolicu umyjeme, nakrájame na ružičky, pridáme cícer zbavený nálevu, sol', mleté korenie a vodu. Polievku uvaríme, kým brokolica nezmäkne. Potom polievku rozmixujeme a necháme ju ešte prevrieť. Pri servírovaní si môžeme polievku pokvapkať trochou kvalitného olivového oleja, prípadne pridať aj čili kúsky.

Kcal 129  
kJ 539  
Biel. 8,5

Tuky 1,6  
Sach. 16,3  
Vlák. 4,2

[späť na obsah](#)



# Paradajková polievka s cukinou

3,30 l  
0,33 l porcia



10 porcií

Alergény:

|                      | hrubá   | čistá   |
|----------------------|---------|---------|
| Hydinový vývar       | 3,00 l  | 3,00 l  |
| Cibuľa               | 0,04 kg | 0,03 kg |
| Paradajky            | 2,50 kg | 2,50 kg |
| Cukina               | 1,80 kg | 1,50 kg |
| Olivový olej         | 0,05 l  | 0,05 l  |
| Paradajkový pretlak  | 0,75 kg | 0,75 kg |
| Trstinový cukor      | 0,06 kg | 0,06 kg |
| Korenie mleté čierne | 2 g     | 2 g     |
| Petržlenová vňať     | 0,01 g  | 0,01 g  |
| Sol'                 | 0,01 g  | 0,01 g  |

Paradajky, cukinu a cibuľu nakrájame na rovnaké kúsky, osolíme, naložíme do pekáča, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme v rúre. Upečenú zeleninu za horúca rozmixujeme. Na olej dáme paradajkový pretlak, trošku osmažíme a pridáme cukor. Potom pridáme zeleninové pyré a hydinový vývar, všetko spolu prevaríme, osolíme a okoreníme. Pri servírovaní môžeme použiť aj nastrúhaný parmezán.

Kcal 1433  
kJ 6002  
Biel. 13,5

Tuky 125  
Sach. 58,4  
Vlák. 14,8

späť na obsah



## Polievka z hlivy ustricovej s cestovinou

3,30 l  
0,33 l  
porcia

10 porcií

Alergény: 1, 3, 6, 9, 10

|                                     | hrubá   | čistá   |
|-------------------------------------|---------|---------|
| <b>Hliiva ustricová</b>             | 0,34 kg | 0,34 kg |
| <b>Mrkva</b>                        | 0,10 kg | 0,08 kg |
| <b>Petržlen</b>                     | 0,10 kg | 0,08 kg |
| <b>Zeler</b>                        | 0,05 kg | 0,04 kg |
| <b>Cibuľa</b>                       | 0,05 kg | 0,04 kg |
| <b>Paprika červená mletá sladká</b> | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Olej</b>                         | 0,05 l  | 0,05 l  |
| <b>Sol' himalájska</b>              | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Čierne korenie mleté</b>         | 1 g     | 1 g     |
| <b>Vegeta bez gluténu</b>           | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Cestoviny celozrné</b>           | 0,25 kg | 0,25 kg |

Na oleji speníme cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, očistenú a pokrájanú zeleninu, zalejeme vodou, osolíme, okoreníme. Keď je zelenina polomäkká, pridáme narezanú hliivu a varíme. Dochutíme bezgluténovou vegetou alebo inými koreninami. Cestovinu uvaríme zľúšť a pred podávaním pridáme do polievky. Dozdobíme petržlenovou vňaťou.

Kcal 163  
kJ 683  
Biel. 9,9

Tuky 5,3  
Sach. 21,7

[späť na obsah](#)



## Polievka hokkaido - mrkvová

3,30 l  
0,33 l  
porcia

10 porcií

Alergény: 1, 3, 6, 9

|                                  | hrubá   | čistá   |
|----------------------------------|---------|---------|
| <b>Mrkva</b>                     | 0,35 kg | 0,29 kg |
| <b>Hokkaido</b>                  | 0,35 kg | 0,35 kg |
| <b>Olej</b>                      | 0,06 l  | 0,06 l  |
| <b>Vegeta bez gluténu</b>        | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Kurkuma</b>                   | 1 g     | 1 g     |
| <b>Ryžová smotana na varenie</b> | 0,20 l  | 0,20 l  |
| <b>Sol' himalájska</b>           | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Chlieb grahamový</b>          | 0,30 kg | 0,30 kg |

Očistenú mrkvu a hokkaido tekvicu umyjeme, nakrájame na kocky, opražíme na oleji, ochutíme soľou a kurkumou, prilejeme vodu a varíme do mäkka. Následne polievku zmixujeme. Zahustíme ryžovou alebo inou zdravou smotanou na varenie a povaríme. Chlieb alebo pečivo grahamové podľa chuti narežeme na kocky, opražíme a podávame k polievke.

Kcal 204  
kJ 853  
Biel. 10,8

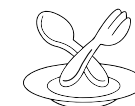
Tuky 6,1  
Sach. 27,7

[späť na obsah](#)



# Polievka minestrone

3,30 l  
0,33 l porcia



10 porcií

Alergény: 9

|                             | hrubá   | čistá   |
|-----------------------------|---------|---------|
| <b>Voda</b>                 | 2,20 l  | 2,20 l  |
| <b>Olej</b>                 | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Cibuľa alebo šalotka</b> | 0,10 g  | 0,10 g  |
| <b>Mrkva</b>                | 0,20 kg | 0,16 kg |
| <b>Petržlen</b>             | 0,05 kg | 0,04 kg |
| <b>Zeler</b>                | 0,05 kg | 0,04 kg |
| <b>Kaleráb</b>              | 0,05 kg | 0,04 kg |
| <b>Sol'</b>                 | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Fazuľa suchá</b>         | 0,12 kg | 0,12 kg |
| <b>Kapusta hlávková</b>     | 0,30 kg | 0,24 kg |
| <b>Pasírované paradajky</b> | 0,10 kg | 0,10 kg |
| <b>Cesnak</b>               | 0,02 kg | 0,01 kg |
| <b>Petržlenová uňť</b>      | 0,01 kg | 0,01 kg |

Umytú, očistenú, na kocky nakrájanú cibuľu alebo šalotku opražíme na oleji, pridáme na rezance nakrájanú koreňovú zeleninu a opražíme. K zelenine pridáme uvarenú bielu fazuľu, očistenú, umytú, nakrájanú hlávkovú kapustu, prelisovaný cesnak a opražené pasírované paradajky. Zalejeme vodou, osolíme a varíme 20 minút. Dochutíme umytou, posekanou petržlenovou uňťou alebo šalotkou.

Kcal 51  
kJ 212  
Biel. 1,31

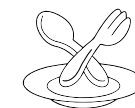
Tuky 3,1  
Sach. 3,9  
Vlák. 2,5

[späť na obsah](#)



## Polievka - cviklový krém

3,30 l  
0,33 l  
porcia



10 porcií

Alergény:

|                             | hrubá   | čistá    |
|-----------------------------|---------|----------|
| <b>Cvikla</b>               | 1,20 kg | 0,96 kg  |
| <b>Mrkva</b>                | 0,76 kg | 0,60 kg  |
| <b>Batáty</b>               | 0,30 kg | 0,30 kg  |
| <b>Sol' himalájska</b>      | 0,01 kg | 0,01 kg  |
| <b>Muškátový orech</b>      | 1 g     | 1 g      |
| <b>Cibuľa alebo šalotka</b> | 0,22 kg | 0,176 kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,06 l  | 0,06 l   |

Umytú, očistenú a nakrájanú cibuľu alebo šalotku speníme na oleji, podlejeme trochou vody a necháme odpariť. Pridáme umytú, očistenú cviklu, mrkvu a batáty. Zalejeme vodou, osolíme himalájskou soľou a privedieme do varu. Krátko povaríme, dochutíme a rozmixujeme. Na záver pridáme nastrúhaný muškátový orech.

Kcal 133  
kJ 556  
Biel. 2,28

Tuky 6,20  
Sach. 14,50  
Vlák. 4,96

späť na obsah



# Jedlá z hydiny



# Obsah

- 
- 
- 
- 
- 41 Kuracie prsia na nivovej omáčke
  - 42 Kuracie prsia na jablkách
  - 43 Kuracie prsia s ananásom
  - 44 Kuracie prsia na ihle
  - 45 Kuracie mäso po čínsky
  - 46 Kuracie prsia na zelenine
  - 47 Bulgur s červenou šošovicou a kuracím mäsom
  - 48 Kura s fazuľkou
  - 49 Kuracie prsia na bylinkách
  - 50 Kuracie prsia s cícerom, špenátom a kokosovým mliekom
  - 51 Kuracie prsia pečené s pečenou repou, kozím syrom a vlašskými orechmi
  - 52 Kuracie prsia dusené s červenou šošovicou a zeleninou
  - 53 Morčacie prsia na pražský spôsob
  - 54 Morčacie so špargľou a pomarančovou šťavou
  - 55 Morčacie prsia Orient



# Kuracie prsia na nivovej omáčke



10 porcií

Alergény: 1, 7

|                              | hrubá |    | čistá |    |
|------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Kuracie prsia</b>         | 1,2   | kg | 1,2   | kg |
| <b>Smotana</b>               | 0,12  | l  | 0,12  | l  |
| <b>Olej</b>                  | 0,08  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Cibuľa</b>                | 0,15  | kg | 0,15  | kg |
| <b>Kukuričný škrob</b>       | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Syr Niva</b>              | 0,10  | kg | 0,10  | kg |
| <b>Sol'</b>                  | 0,015 | kg | 0,015 | kg |
| <b>Korenie nové</b>          | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Paprika červená mletá</b> | 0,007 | kg | 0,007 | kg |
| <b>Bobkový list</b>          | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Mlieko</b>                | 0,5   | l  | 0,5   | l  |

Kuracie prsia umyjeme, pokrájame a osolíme. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, kuracie prsia, nové celé korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Podusené mäso vyberieme, štavu zahustíme smotanou, u ktorej rozšľaháme mlieko a kukuričný škrob. Nakoniec pridáme nastrúhaný syr niva a varíme 20 minút.

Kcal 336  
kJ 1409  
Biel. 35,43

Tuky 14,3  
Sach. 12,3  
Vlák. 0,69

[späť na obsah](#)



## Kuracie prsia na jablkách



10 porcií

Alergény: 7, 10

|                              | hrubá |    | čistá |    |
|------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Kuracie prsia</b>         | 0,8   | kg | 0,8   | kg |
| <b>Cibuľa</b>                | 0,1   | kg | 0,085 | kg |
| <b>Olej</b>                  | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Maslo</b>                 | 0,025 | kg | 0,025 | kg |
| <b>Cesnak</b>                | 0,01  | kg | 0,009 | kg |
| <b>Horčica</b>               | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Paprika červená mletá</b> | 0,008 | kg | 0,008 | kg |
| <b>Jablká</b>                | 0,3   | kg | 0,195 | kg |
| <b>Chren sterilizovaný</b>   | 0,035 | kg | 0,035 | kg |
| <b>Sol'</b>                  | 0,01  | kg | 0,01  | kg |

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja. Pekáč vymastíme, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, opečené kuracie prsia, potrieme zmesou masla, horčice, očisteného prelisovaného cesnaku, soli, chrenu (bez nálevu) a mletej červenej papriky. Dáme piecť. Pred dopečením kuracie prsia obložíme kolieskami očistených jablák a pečieme 20 minút.

Kcal 199

kJ 831

Biel. 22,41

Tuky 9,0

Sach. 6,2

Vlák. 1,30

[späť na obsah](#)



# Kuracie prsia s ananásom



10 porcií

Alergény: 7

|                                    | hrubá    | čistá    |
|------------------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>               | 0,90 kg  | 0,90 kg  |
| <b>Olej</b>                        | 0,075 kg | 0,075 kg |
| <b>Cibuľa</b>                      | 0,20 kg  | 0,17 kg  |
| <b>Kukuričný škrob</b>             | 0,05 kg  | 0,05 kg  |
| <b>Kompót ananásový bez nálevu</b> | 0,35 kg  | 0,35 kg  |
| <b>Sol'</b>                        | 0,020 kg | 0,020 kg |
| <b>Maslo čerstvé</b>               | 0,015 kg | 0,015 kg |

Kuracie prsia umyjeme ucelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme kuracie mäso, sol' a opečieme. Podležeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Počas dusenia pridáme ananásový kompót podusený na masle, zahustíme kukuričným škrobom, dochutíme soľou a 20 min ešte varíme.

Kcal 226  
kJ 940  
Biel. 25,03

Tuky 9,4  
Sach. 9,3  
Vlák. 0,8

[späť na obsah](#)



# Kuracie prsia na ihle



10 porcií

Alergény: 10

|                            | hrubá |    | čistá |    |
|----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Kuracie prsia</b>       | 0,90  | kg | 0,90  | kg |
| <b>Paprika zelená</b>      | 0,16  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Paprika žltá</b>        | 0,16  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Šampiňóny</b>           | 0,16  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Cibuľa</b>              | 0,2   | kg | 0,15  | kg |
| <b>Sol'</b>                | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Korenie na kura</b>     | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Korenie na zeleninu</b> | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Horčica</b>             | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Kečup</b>               | 0,12  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Olej</b>                | 0,09  | kg | 0,09  | kg |

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a nakrájame na väčšie kúsky (3ks na porciu). Pripravené kúsky uložíme na 1 hodinu do marinády, ktorú pripravíme zmiešaním soli, korenia, horčice, kečupu, oleja a dáme do chladničky. Očistenú cibuľu nakrájame na kolieska, papriky na menšie štvorce a šampiňóny na polovice. Marinované kuracie mäso spolu s paprikou, cibuľou a šampiňónmi striedavo napichujeme na ihlu. Mäso poukladáme na plech, podlejeme zvyšnou marinádou a vodou. Pečieme v rúre.

Kcal 379  
kJ 1546  
Biel. 47,80

Tuky 16,10  
Sach. 14,0  
Vlák. 3,87

späť na obsah



## Kuracie mäso po čínsky



10 porcií

Alergény: 1, 9

|                        | hrubá    | čistá    |
|------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>   | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Olej</b>            | 0,090 l  | 0,090 l  |
| <b>Sol'</b>            | 0,012 kg | 0,012 kg |
| <b>Škrob zemiakový</b> | 0,060 kg | 0,060 kg |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,170 kg | 0,144 kg |
| <b>Čínska zmes</b>     | 0,070 kg | 0,070 kg |

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na rezance. Očistenú, nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájané mäso, osolíme a opečieme. Podlejeme horúcou vodou, dusíme do mäkka. Čínsku zmes zmiešame v odmeranom množstve vody, pridáme k mäsu, zahustíme zemiakovým škrobom a povaríme.

Kcal 902

kJ 217

Biel. 25,4

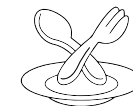
Tuky 9,7

Sach. 6,1

späť na obsah



## Kuracie prsia na zelenine



10 porcií

Alergény: 1, 9

|                             | hrubá    | čistá    |
|-----------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>        | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,140 kg | 0,119 kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,080 l  | 0,080 l  |
| <b>Sol'</b>                 | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Škrob zemiakový</b>      | 0,035 kg | 0,035 kg |
| <b>Mrkva</b>                | 0,300 kg | 0,240 kg |
| <b>Zeler</b>                | 0,120 kg | 0,096 kg |
| <b>Petržlen</b>             | 0,110 kg | 0,088 kg |
| <b>Hrášok sterilizovaný</b> | 0,090 kg | 0,090 kg |

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušime a nakrájame na rezance. Na časti oleja opražíme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme sol', upravené mäso, opražíme, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu, ktorú podlejeme vodou a dusíme do mäkká. Keď je zelenina mäkká, pridáme hrášok bez nálevu a spolu pridáme k mäsu. Šťavu zahustíme zemiakovým škrobom rozšľahaným vo vode a ešte 20 minút varíme.

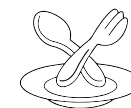
Kcal 150  
kJ 629  
Biel. 24,2

Tuky 2  
Sach. 6,5

späť na obsah



## Bulgur s červenou šošovicou a kuracím mäsom



10 porcií

Alergény: 1, 7

|                                | hrubá    | čistá    |
|--------------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie stehná</b>          | 1,50 kg  | 11,50 kg |
| <b>Bulgur</b>                  | 0,90 kg  | 0,90 kg  |
| <b>Červená šošovica</b>        | 0,035 kg | 0,35 kg  |
| <b>Cibuľa</b>                  | 0,10 kg  | 0,085 kg |
| <b>Olej</b>                    | 0,08 l   | 0,08 l   |
| <b>Paprika čerstvá farebná</b> | 0,30 kg  | 0,225 kg |
| <b>Sol'</b>                    | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Voda</b>                    | 1,99 l   | 1,99 l   |
| <b>Syr tvrdý</b>               | 0,15 kg  | 0,15 kg  |

Bulgur prepláchneme teplou vodou, pridáme umytú červenú šošovicu, zalejeme vodou a dáme do konvektomatu na 30 minút alebo do rúry na 50 minút. Vykostené kuracie stehná umyjeme a nakrájame na drobné kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme pokrájané kuracie mäso, čerstvú farebnú papriku, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Zmiešame s uduseným bulgurom so šošovicou. Dochutíme soľou. Podávame posypané postrúhaným syrom.

Kcal 615

kJ 2575

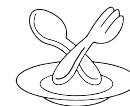
Biel. 28,5

Tuky 20,6

Sach. 69,8

Vláčk. 3,9

[späť na obsah](#)



10 porcií

## Kura s fazuľkou

Alergény: 3, 6, 7, 9, 10

|                                    | hrubá    | čistá    |
|------------------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie stehná</b>              | 2,40 kg  | 2,352 kg |
| <b>Maslo čerstvé</b>               | 0,125 kg | 0,125 kg |
| <b>Fazuľové struky mrazené</b>     | 0,625 kg | 0,625 kg |
| <b>Koreninová zmes bez gluténu</b> | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Sol'</b>                        | 0,02 kg  | 0,02 kg  |
| <b>Kôpor sušený</b>                | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Olej</b>                        | 0,06 l   | 0,06 l   |
| <b>Škrob zemiakový</b>             | 0,04 kg  | 0,04 kg  |

Umyté, očistené a osolené kuracie stehna dáme do vymasteného pekáča, obložíme ho kúskami masla, podlejeme vodou a dáme piecť. Fazuľové struky udusíme na masle. Ochutíme vegetou, kôprom a solou. Výpek z kuracích nôh zahustíme zemiakovým škrobom, povaríme, keď treba ešte dochutíme. Na tanier dáme udusenú fazuľku, na urch dáme kuracie stehno, polejeme výpekom.

Kcal 688

kJ 2875

Biel. 43,5

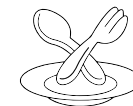
Tuky 50,8

Sach. 8,5

[späť na obsah](#)



## Kuracie prsia na bylinkách



10 porcií

Alergény: 7

|                           | hrubá |    | čistá |    |
|---------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Kuracie prsia</b>      | 1,00  | kg | 1,00  | kg |
| <b>Škrob zemiakový</b>    | 0,04  | kg | 0,04  | kg |
| <b>Cesnak</b>             | 0,01  | kg | 0,009 | kg |
| <b>Maslo čerstvé</b>      | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Sol'</b>               | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Citrón</b>             | 0,10  | kg | 0,09  | kg |
| <b>Olej</b>               | 0,12  | l  | 0,12  | l  |
| <b>Petržlenová uňť</b>    | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Pažítka</b>            | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Korenie bazalka</b>    | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Korenie grilovacie</b> | 0,001 | kg | 0,001 | kg |

Z mäsa pripravíme rezne, mierne ich naklepeme, osolíme, potrieme pretlačeným cesnakom a opečieme z oboch strán na oleji. Výpek zahustíme solamylom, opečené rezne ešte krátko podusíme. Bylinky narežeme, časťou posypeme teplý tanier, na bylinky uložíme opečené prsia, posypeme zvyšnými bylinkami a polejeme výpekom a rozpusteným maslom. Pred podávaním pokvapkáme citrónovou šťavou.

Kcal 425

kJ 1781

Biel. 21,4

Tuky 32,9

Sach. 9,7

[späť na obsah](#)



# Kuracie prsia s cícerom, špenátom a kokosovým mliekom



10 porcií

Alergény:

|                                | hrubá    | čistá    |
|--------------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>           | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Cícer suchý</b>             | 0,300 kg | 0,300 kg |
| <b>Špenát baby</b>             | 0,40 kg  | 0,38 kg  |
| <b>Cibuľa</b>                  | 0,150 kg | 0,140 kg |
| <b>Cesnak</b>                  | 0,020 kg | 0,020 kg |
| <b>Kokosové mlieko /light/</b> | 0,300 l  | 0,300 l  |
| <b>Olivový olej</b>            | 0,040 l  | 0,040 l  |
| <b>Kurkuma</b>                 | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Koriander</b>               | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Zázvor</b>                  | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Sol'</b>                    | 0,010 kg | 0,010 kg |
| <b>Čierne korenie</b>          | 0,008 kg | 0,008 kg |
| <b>Citrónová šťava</b>         |          |          |

Cícer namočíme na 12 hodín do vody, potom vodu zlejeme, znovu zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Kuracie mäso nakrájame na kúsky alebo pásiky, pridáme sol' (môže byť aj himalájska alebo morská), pridáme kurkumu, koriander a zázvor. Na oleji orestujeme cibuľu a cesnak, pridáme mäso a opečieme do zlatista. Následne po chuťi všetko zalejeme kokosovým mliekom, pridáme cícer a ešte krátko povaríme (10 minút). Nakoniec umiešame čerstvú umytú špenát a dochutíme citrónovou šťavou.

Kcal 235

kJ 980

Biel. 26

Tuky 10

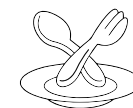
Sach. 8

Vlák. 3

[späť na obsah](#)



# Kuracie prsia pečené s pečenou repou, kozím syrom a vlašskými orechmi



10 porcií

Alergény:

|                       | hrubá    | čistá    |
|-----------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>  | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Červená repa</b>   | 0,500 kg | 0,450 kg |
| <b>Vlašské orechy</b> | 0,100 kg | 0,100 kg |
| <b>Kozí syr</b>       | 0,150 kg | 0,150 kg |
| <b>Olivový olej</b>   | 0,040 l  | 0,040 l  |
| <b>Balsamico</b>      | 0,020 l  | 0,020 l  |
| <b>Med</b>            | 0,010 l  | 0,010 l  |
| <b>Tymian</b>         | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Sol'</b>           | 0,010 kg | 0,010 kg |
| <b>Korenie čierne</b> | 0,010 kg | 0,010 kg |

Repu ošúpeme, umyjeme, nakrájame na mesiačiky a upečieme na 180 stupňov°C (asi 30 minút) s troškou oleja a pokvapkaným medom. Zatiaľ si osolíme a okoreníme mäso, dáme do pekáča a pečieme s troškou oleja v rúre. Upečené mäso uložíme na tanier spolu s pečenou repou, posypeme syrom a nasekanými orechmi a pokvapkáme balsamicom.

Kcal 250

kJ 1050

Biel. 25

Tuky 12

Sach. 7

[späť na obsah](#)



## Kuracie prsia dusené s červenou šošovicou a zeleninou



10 porcií

Alergény:

|                            | hrubá    | čistá    |
|----------------------------|----------|----------|
| <b>Kuracie prsia</b>       | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Červená šošovica</b>    | 0,400 kg | 0,400 kg |
| <b>Cibuľa</b>              | 0,200 kg | 0,180 kg |
| <b>Mrkva</b>               | 0,300 kg | 0,280 kg |
| <b>Červená paprika</b>     | 0,250 kg | 0,230 kg |
| <b>Cesnak</b>              | 0,020 kg | 0,020 kg |
| <b>Olivový olej</b>        | 0,050 l  | 0,050 l  |
| <b>Paradajkový pretlak</b> | 0,100 l  | 0,100 l  |
| <b>Kurkuma</b>             | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Rasca</b>               | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Korenie čierne</b>      | 0,003 kg | 0,003 kg |
| <b>Sol'</b>                | 0,010 kg | 0,010 kg |

Kuracie prsia osolíme a okoreníme kurkumou, rascou a čiernym korením. Následne mäso na olivovom oleji opečieme do zlatista z oboch strán. Nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak osmahneme do sklovita, pridáme nastrúhanú alebo nakrájanú mrkvu a kocky červenej papriky, krátko ušetko orestujeme. Pridáme červenú šošovicu a paradajkový pretlak, premiešame so zeleninou a zalejeme vodou alebo uývarom tak, aby šošovica bola mierne ponorená. Vložíme už opečené kuracie prsia, prikryjeme a dusíme na strednom ohni, kým šošovica a mäso nezmäknú. Dochutíme soľou a korením. Podávame teplé, štaunaté s omáčkou zo šošovice a zeleniny.

Kcal 285

kJ 1200

Biel. 25

Tuky 9

Sach. 26

Vlák. 4

[späť na obsah](#)



# Morčacie prsia na pražský spôsob



Alergény: 1, 3, 10

|                             | hrubá    | čistá  |
|-----------------------------|----------|--------|
| <b>Morčacie prsia</b>       | 1,00 kg  | 1,00kg |
| <b>Vajcia</b>               | 1,40 ks  | 0,07ks |
| <b>Hrášok sterilizovaný</b> | 0,05 kg  | 0,05g  |
| <b>Šunka dusená</b>         | 0,05 kg  | 0,05g  |
| <b>Olej</b>                 | 0,09 l   | 0,09   |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,08 kg  | 0,06g  |
| <b>Škrob zemiakový</b>      | 0,05 kg  | 0,05g  |
| <b>Sol'</b>                 | 0,015 kg | 0,015  |
| <b>Horčica</b>              | 0,02 kg  | 0,02g  |
| <b>Maslo čerstvé</b>        | 0,10 kg  | 0,10kg |

Morčacie prsia umyjeme, osušime, nakrájame na väčšie pláty, naklepeme, osolíme a potrieme horčicou. Na časti oleja pripravíme z vajec, hrášku bez nálevu a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme mäso. Mäso s plnkou rolujeme do rolády. Naplnené rolády zaistíme ihlou, niťou a opečieme na oleji. Pridáme očistenú nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly, nite a nakrájame na porcie. Štavu zahustíme zemiakovým škrobom, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút. Po uvarení štavu zjemníme maslom.

Kcal 214

kJ 890

Biel. 21,42

Tuky 12,21

Sach. 5,91

Vlák. 0,49

[späť na obsah](#)



# Morčacie so špargľou a pomarančovou šťavou



10 porcií

Alergény:

|                          | hrubá    | čistá    |
|--------------------------|----------|----------|
| <b>Morčacie prsia</b>    | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Špargľa</b>           | 0,500 kg | 0,450 kg |
| <b>Cibuľa</b>            | 0,150 kg | 0,140 kg |
| <b>Pomarančová šťava</b> | 0,300 l  | 0,300 l  |
| <b>Olivový olej</b>      | 0,040 l  | 0,040 l  |
| <b>Med</b>               | 0,010 l  | 0,010 l  |
| <b>Korenie čierne</b>    | 0,008 kg | 0,008 kg |
| <b>Sol'</b>              | 0,100 kg | 0,100 kg |

Morčacie prsia osolíme a okoreníme z oboch strán. Na panvici rozohrejeme olivový olej a opečieme dozlatista. Špargľu orestujeme, pridáme cibuľu a krátko podusíme. Pomarančovou šťavu s medom zredukujeme na sirupovú konzistenciu a pri podávaní prelejeme cez mäso a špargľu.

Kcal 250  
kJ 1050  
Biel. 25

Tuky 7  
Sach. 14

späť na obsah



# Morčacie prsia Orient



10 porcií

Alergény: 10

|                        | hrubá    | čistá    |
|------------------------|----------|----------|
| <b>Morčacie prsia</b>  | 1,000 kg | 1,000 kg |
| <b>Šalotka</b>         | 0,240 kg | 0,180 kg |
| <b>Citróny</b>         | 0,200 kg | 0,180 kg |
| <b>Olej olivový</b>    | 0,100 l  | 0,100 l  |
| <b>Škrob zemiakový</b> | 0,070 kg | 0,070 kg |
| <b>Sol' morská</b>     | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Zázvor</b>          | 0,050 kg | 0,050 kg |
| <b>Korenie Karí</b>    | 0,006 kg | 0,006 kg |
| <b>Omáčka chilli</b>   | 0,002 l  | 0,002 l  |
| <b>Omáčka sójová</b>   | 0,015 l  | 0,015 l  |

Mäso nakrájame na kocky, pridáme korenie karí, nastrúhaný zázvor, posolíme morskou solou, premiešame a opražíme na olivovom oleji. Šalotku pokrájame na kolieska, opražíme na olivovom oleji, pridáme chilli omáčku, opražené mäso a krátko podusíme. Vodu rozmiešame so štavou z citróna, sójovou omáčkou a kukuričným škrobom a krátko povaríme. Potom hotovou omáčkou polejeme pripravené mäso.

Kcal 151  
kJ 628  
Biel. 29,4

Tuky 2,4  
Sach. 6,1

[späť na obsah](#)



## Jedlá z hovädziny a bravčoviny



# Obsah

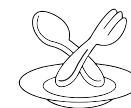
- 58 Bravčová panenka
- 59 Karbonátky so syrom a ousenými vločkami
- 60 Bravčové mäso s kelom
- 61 Bravčové rezne prekladané
- 62 Námornícke mäso
- 63 Hovädzie mäso spišské
- 64 Hovädzie na spôsob stroganov
- 65 Hovädzia roštenka s brusnicami
- 66 Hovädzí závitok plnený zeleninou
- 67 Špagety s bolonskou omáčkou



[späť na obsah](#)



# Braučová panenka



10 porcií

Alergény:

|                             | hrubá |    | čistá |    |
|-----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Braučová panenka</b>     | 1,50  | kg | 1,50  | kg |
| <b>Červená repa</b>         | 2,9   | kg | 2,5   | kg |
| <b>Niva syr</b>             | 0,5   | kg | 0,5   | kg |
| <b>Sezamové semená</b>      | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Olej olivový</b>         | 0,025 | l  | 0,025 | l  |
| <b>Sol'</b>                 | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Korenie mleté čierne</b> | 0,005 | kg | 0,005 | kg |

Braučovou panenku ucelku potrieme soľou, korením, olejom a dáme upieť. Po upečení narežeme na plátky. Červenú repu uvaríme, rýchlo schladíme, ošúpeme a nakrájame na hranolky. Na tanier servírujeme nakrájané mäso, uvarenú červenú repu, nivu nakrájanú na kocky a posypeme sezamom. Braučovou panenku môžeme poliať aj dresingom.

Kcal 526  
kJ 2203  
Biel. 42,3

Tuky 27,3  
Sach. 24,9

[späť na obsah](#)



# Karbonátky so syrom a ousenými vločkami



Alergény: 7

|                        | hrubá |    | čistá |    |
|------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Bračkové plecko</b> | 0,5   | kg | 0,5   | kg |
| <b>Vajce veľkosť M</b> | 1     | ks | 1     | ks |
| <b>Mlieko</b>          | 0,04  | l  | 0,04  | l  |
| <b>Strúhanka</b>       | 0,07  | kg | 0,07  | kg |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Cesnak</b>          | 0,01  | kg | 0,008 | kg |
| <b>Ousené vločky</b>   | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Turdý syr</b>       | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Sol'</b>            | 0,005 | kg | 0,005 | kg |
| <b>Čierne korenie</b>  | 0,003 | kg | 0,003 | kg |
| <b>Majorán</b>         | 0,005 | kg | 0,005 | kg |

Mäso umyjeme v celku, zomelieme s očistenou cibuľou a ousenými vločkami namočenými v mlieku. Pridáme sol', postrúhaný turdý syr, majorán, očistený prelisovaný cesnak a vajce. Všetko spolu dobre premiešame. Z masy vyformujeme karbonátky, ktoré obalujeme v strúhanke a pečieme pomaly na vymastenom pekáči do zlatista.

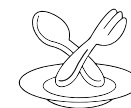
**kJ** 3594  
**Biel.** 107

**Tuky** 48  
**Sach.** 0,5

späť na obsah



## Brauĉové mäso s kelom



10 porcií

| Alergény:              | hrubá |    | ĉistá |    |
|------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Brauĉové stehno</b> | 0,8   | kg | 0,8   | kg |
| <b>Olej</b>            | 0,07  | l  | 0,07  | l  |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,2   | kg | 0,17  | kg |
| <b>Zemiaky</b>         | 0,30  | kg | 0,21  | kg |
| <b>Sol'</b>            | 0,012 | kg | 0,012 | kg |
| <b>Rasca</b>           | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Majorán</b>         | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Cesnak</b>          | 0,015 | kg | 0,012 | kg |
| <b>Kel</b>             | 0,14  | kg | 0,112 | kg |

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

Kcal 303

kJ 1267

Biel. 9,61

Tuky 25,5

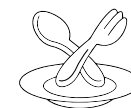
Sach. 9,3

Vlák. 3,20

späť na obsah



## Braučasové rezne prekladané



10 porcií

Alergény: 1, 3

|                        | hrubá   | čistá   |
|------------------------|---------|---------|
| <b>Braučasové karé</b> | 0,90 kg | 0,90 kg |
| <b>Olej</b>            | 0,29 kg | 0,29 kg |
| <b>Sol'</b>            | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Strúhanka</b>       | 0,13 kg | 0,13 kg |
| <b>Vajcia</b>          | 4 ks    | 4 ks    |

Braučasové karé umyjeme ucelku pod tečúcou vodou, osušíme, 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.

Kcal 543  
kJ 2262  
Biel. 18,06

Tuky 48  
Sach. 10,3  
Vlák. 0,4

[späť na obsah](#)



# Námornické mäso



10 porcií

Alergény: 3

|                            | hrubá   | čistá   |
|----------------------------|---------|---------|
| <b>Hovädzie mäso</b>       | 1 kg    | 1 kg    |
| <b>Olej</b>                | 0,09 l  | 0,09 l  |
| <b>Sol'</b>                | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Paradajkový pretlak</b> | 0,15 kg | 0,15 kg |
| <b>Cibuľa</b>              | 0,15 kg | 0,12 kg |
| <b>Vajcia veľkosť M</b>    | 4 ks    | 4 ks    |

Hovädzie mäso umyjeme ucelku pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Očistenú, nakrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme nakrájané mäso, paradajkový pretlak a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou. Dusíme do mäkka. 2/3 uvarených vajec nakrájame na kolieska, ktoré dávame na hotovú porciu a 1/3 postrúhame do štavu.

Kcal 219

kJ 911

Tuky 12,8

Sach. 5

späť na obsah



# Houädzie mäso spišské



10 porcií

Alergény: 3, 7

|                              | hrubá |    | čistá |    |
|------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Hou. mäso zadné</b>       | 1,00  | kg | 1,00  | kg |
| <b>Cibuľa</b>                | 0,15  | kg | 0,13  | kg |
| <b>Olej</b>                  | 0,09  | l  | 0,09  | l  |
| <b>Sol'</b>                  | 0,007 | kg | 0,007 | kg |
| <b>Vajcia veľkosť M</b>      | 2,00  | ks | 2,00  | ks |
| <b>Uhorky (pevný podiel)</b> | 0,12  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Paradajkový pretlak</b>   | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Paprika ml. sladká</b>    | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Zemiaky</b>               | 0,25  | kg | 0,18  | kg |
| <b>Maslo</b>                 | 0,015 | kg | 0,15  | kg |

Houädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a pokrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme mäso, červenú papriku, paradajkový pretlak, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusené mäso zahustíme očistenými a na jemno postrúhanými zemiakmi. Varíme ešte 20 minút. Vajcia uvarené na tvrdo očistíme a pokrájame na kocky. Uhorky postrúhame na hrubšie rezance. Vajcia a uhorky uložíme k upravenému mäsu a zjemníme maslom.

Kcal 216  
kJ 902  
Biel. 19,10

Tuky 10,90  
Sach. 8,10  
Vlák. 1,60

späť na obsah



# Hovädzie na spôsob stroganov



Alergény: 1, 10

|                             | hrubá |    | čistá |    |
|-----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Hovädzie zadné</b>       | 1,2   | kg | 1,2   | kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,08  | l  | 0,08  | l  |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,25  | kg | 0,25  | kg |
| <b>Sol'</b>                 | 0,013 | kg | 0,013 | kg |
| <b>Paradajkový pretlak</b>  | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Kukuričný škrob</b>      | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Mrazené šampiňóny</b>    | 0,25  | kg | 0,25  | kg |
| <b>Horčica</b>              | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Worcesterová omáčka</b>  | 0,015 | kg | 0,015 | kg |
| <b>Korenie čierne mleté</b> | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Kečup</b>                | 0,15  | kg | 0,15  | kg |

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, sol', mleté čierne korenie, worcester, horčicu, kečup a paradajkový pretlak. Krátko opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Pridáme šampiňóny. Štavu zahustíme kukuričným škrobom, rozriedime vodou, varíme asi 20 minút.

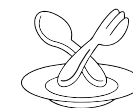
Kcal 250  
kJ 1055  
Biel. 20,79

Tuky 11,2  
Sach. 10,6  
Vlák. 0,99

[späť na obsah](#)



## Hovädzia roštenka s brusnicami



10 porcií

Alergény:

|                             | hrubá |    | čistá |    |
|-----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Hovädzia roštenka</b>    | 0,8   | kg | 0,8   | kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,07  | l  | 0,07  | l  |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,12  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Čierne korenie mleté</b> | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Džem brusnicový</b>      | 0,08  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Kompót brusnicový</b>    | 0,08  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Kukuričný škrob</b>      | 0,04  | kg | 0,04  | kg |
| <b>Citróny</b>              | 0,1   | kg | 0,9   | kg |
| <b>Sol'</b>                 | 0,006 | kg | 0,006 | kg |

Hovädziu roštenku umyjeme, osušíme, pokrájame na širšie rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme. Pridáme mäso, ktoré osolíme, okoreníme, opečieme a dusíme vo vlastnej šťave. Zalejeme troškou vody a udusíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme brusnicový džem, ktorý rozmiešame s kukuričným škrobom u studenej vode. Dusíme ešte 20 minút. Pred podávaním na každý kúsok dáme plátok citróna a na urch brusnicový kompót.

Kcal 229

kJ 959

Biel. 14,10

Tuky 15,20

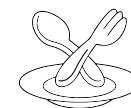
Sach. 9,0

Vlák. 0,60

[späť na obsah](#)



# Hovädzí závitok plnený zeleninou



10 porcií

Alergény: 10

|                             | hrubá |    | čistá |    |
|-----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Hovädzie zadné</b>       | 0,90  | kg | 0,90  | kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,09  | l  | 0,09  | l  |
| <b>Zelenina koreňová</b>    | 0,25  | kg | 0,20  | kg |
| <b>Kaleráb</b>              | 0,06  | kg | 0,048 | kg |
| <b>Horčica</b>              | 0,035 | kg | 0,035 | kg |
| <b>Sol'</b>                 | 0,015 | kg | 0,015 | kg |
| <b>Korenie mleté čierne</b> | 0,003 | kg | 0,003 | kg |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,100 | kg | 0,085 | kg |
| <b>Hrášok sterilizovaný</b> | 0,09  | kg | 0,09  | kg |
| <b>Kukuričný škrob</b>      | 0,04  | kg | 0,04  | kg |

Hovädzie mäso umyjeme ucelku, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme, potrieme horčicou. Koreňovú zeleninu a kaleráb očistíme, pokrájame na rezance a 1/3 poukladáme na plátky mäsa. Naplnené plátky zviníme, uzatvoríme kovovou ihlou, opečieme na časti oleja a poukladáme do pekáča. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú a pokrájanú cibuľu, ktorú pridáme k závitkom, podlejeme uriacou vodou a dusíme v rúre do mäkkka. Zvyšné 2/3 zeleniny a sterilizovaný hrášok pridáme k polomäkkému mäsu. Dusíme do mäkkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu zahustíme kukuričným škrobom rozriedeným s vodou a varíme ešte 20 min.

Kcal 207

kJ 864

Biel. 18,98

Tuky 11,00

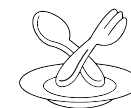
Sach. 7,3

Vlák. 1,5

[späť na obsah](#)



## Špagety s bolonskou omáčkou



10 porcií

Alergény: 1, 7, 9

hrubá

čistá

|                      |       |    |       |    |
|----------------------|-------|----|-------|----|
| Špagety celozrnné    | 0,8   | kg | 0,8   | kg |
| Olivový olej         | 0,05  | l  | 0,05  | l  |
| Maslo                | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| Cibuľa               | 0,07  | kg | 0,06  | kg |
| Zeler                | 0,2   | kg | 0,16  | kg |
| Mrkva                | 0,375 | kg | 0,3   | kg |
| Mlieko               | 0,05  | l  | 0,05  | l  |
| Muškátový orech      | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| Čierne korenie mleté | 0,01  | kg | 0,001 | kg |
| Sol'                 | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| Paradajkový pretlak  | 0,125 | kg | 0,125 | kg |
| Paradajky            | 0,10  | kg | 0,9   | kg |
| Cesnak               | 0,004 | kg | 0,003 | kg |
| Hovädzie zadné       | 0,5   | kg | 0,5   | kg |

Mäso umyjeme, osušíme a zomelieme. Cibuľu očistíme, nakrájame najemno a orestujeme na oleji a masle. K cibuli pridáme očistenú nastrúhanú mrkvu a zeler, pár minút opečieme a pridáme pomleté mäso. Zmes podusíme, okoreníme, osolíme, pridáme muškátový oriešok a zalejeme mliekom. Premiešame. Mlieko necháme uvariť a pridáme nakrájane paradajky a paradajkový pretlak. Podľa potreby ešte podlievame vodou. Pred podávaním môžeme dochutiť parmezánom.

Kcal 661

Tuky 22,8

kJ 2753

Sach. 82,2

Biel. 28,24

Vlák. 3,8

späť na obsah



**Jedlá z rýb**



[späť na obsah](#)

# Obsah

- 70 Losos na cesnaku s pórom
- 71 Losos so šampiňónmi, syrom a paradajkou
- 72 Losos s dusenou zeleninou
- 73 Losos na masle s hráškovým pyré
- 74 Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami
- 75 Rizoto s krabím mäsom so zeleninou a syrom
- 76 Pečený pangasius so sezamom
- 77 Náryp z rybieho filé so syrom
- 78 Treska s citrónom, prosom a krúpami





# Losos na cesnaku s pórom



10 porcií

Alergény: 4, 7

|                  | hrubá |    | čistá |    |
|------------------|-------|----|-------|----|
| Losos            | 1     | kg | 1     | kg |
| Prepustené maslo | 0,09  | kg | 0,09  | kg |
| Pór              | 0,1   | kg | 0,1   | kg |
| Sol'             | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| Cesnak-sušený    | 0,2   | g  | 0,2   | g  |
| Čerstvý kôpor    | 0,4   | g  | 0,4   | g  |
| Biele korenie    | 0,1   | g  | 0,1   | g  |
| Limetka          |       |    |       |    |

Lososa umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme, okoreníme a potrieme maslom. Poukladáme na vymastený plech, posypeme očisteným, pokrájaným pórom a upečieme. Po upečení pokvapkáme limetkou a ozdobíme umytým čerstvým kôprom.

Kcal 294  
kJ 1226  
Biel. 22,92

Tuky 22,0  
Sach. 1,2  
Vlák. 0,2

[späť na obsah](#)



# Losos so šampiňónmi, syrom a paradajkou



10 porcií

Alergény: 7, 9, 10

|                          | hrubá   | čistá   |
|--------------------------|---------|---------|
| <b>Losos</b>             | 1 kg    | 1 kg    |
| <b>Olej</b>              | 0,09 l  | 0,09 l  |
| <b>Šampiňóny čerstvé</b> | 0,3 kg  | 0,26 kg |
| <b>Syr tvrdý</b>         | 0,2 kg  | 0,2 kg  |
| <b>Sol'</b>              | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Rajčiaky</b>          | 0,3 kg  | 0,27 kg |

Umytého lososa osolíme a uložíme do vymasteného pekáča. Na porcie lososa poukladáme na plátky pokrúpané paradajky, šampiňóny a pečieme v rúre 15 – 20 minút pri teplote 200°C. Krátko pred dopečením pridáme na urch postrúhaný syr a necháme v rúre dopieť ešte 5 minút.

Kcal 335  
kJ 1402  
Biel. 26,19

Tuky 24,70  
Sach. 2,10  
Vlák. 0,8

[späť na obsah](#)



# Losos s dusenou zeleninou



10 porcií

Alergény: 4, 7, 9

|                          | hrubá |    | čistá |    |
|--------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Losos</b>             | 1,43  | kg | 1,3   | kg |
| <b>Maslo</b>             | 0,08  | kg | 0,08  | kg |
| <b>Sol'</b>              | 0,012 | kg | 0,012 | kg |
| <b>Mrkva</b>             | 0,5   | kg | 0,4   | kg |
| <b>Pór</b>               | 0,15  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Zeler</b>             | 0,2   | kg | 0,16  | kg |
| <b>Cibuľa</b>            | 0,08  | kg | 0,068 | kg |
| <b>Brokolica</b>         | 0,3   | kg | 0,27  | kg |
| <b>Cesnak</b>            | 0,012 | kg | 0,010 | kg |
| <b>Korenie na ryby</b>   | 0,002 | kg | 0,002 | kg |
| <b>Petržlenová uňtať</b> | 0,015 | kg | 0,015 | kg |
| <b>Hrášok</b>            | 0,2   | kg | 0,2   | kg |

Lososa umyjeme, pokrájame na porcie a uložíme do vymasteného pekáča. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme maslom a pečieme asi 15 – 20 minút vo vyhriatej rúre. Mrkvu, pór, cibuľu, zeler umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Brokolicu očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky. Takto pripravenú zeleninu podusíme na masle, pridáme hrášok a dusíme. Dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a korením. Rybu servírujeme na tanieri u strede zeleniny, posypanú posekanou petržlenovou uňtaťou.

Kcal 285

kJ 1194

Biel. 22,31

Tuky 16,9

Sach. 9,6

[späť na obsah](#)



# Losos na masle s hráškovým pyré



10 porcií

Alergény: 10

|                         | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Losos</b>            | 1,5   | kg | 1,1   | kg |
| <b>Maslo čerstvé</b>    | 0,125 | kg | 0,125 | kg |
| <b>Citrón</b>           | 0,15  | kg | 0,135 | kg |
| <b>Korenie na ryby</b>  | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Korenie rozmarín</b> | 0,001 | kg | 0,001 | kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Hrášok čerstvý</b>   | 3     | kg | 3     | kg |
| <b>Cesnak</b>           | 0,03  | kg | 0,027 | kg |
| <b>Olivový olej</b>     | 0,1   | l  | 0,1   | l  |
| <b>Cibuľa</b>           | 0,15  | kg | 0,12  | kg |
| <b>Baby karotka</b>     | 0,5   | kg | 0,4   | kg |

Porcie lososa umyjeme a poukladáme na plech. Posypeme soľou, rozmarínom, zmesou korenín na ryby a na každý plátok uložíme kúsok masla. Dáme piecť do konvektomatu do zlatista. Na olivovom oleji si opražíme cibuľku do zlatista. Pridáme cesnak, hrášok a udušíme domäkka. Hotovú zmes rozmixujeme. Baby mrkvu si uvaríme v osolenej vode.

Lososa podávame s hráškovým pyré a baby karotkou. Na plátok ryby uložíme kúsok citróna na pokupkanie.

Kcal 444

kJ 1860

Biel. 20,7

Tuky 13,6

Sach. 35,9

[späť na obsah](#)



# Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami



10 porcií

Alergény: 4, 7

|                               | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Rybie filé</b>             | 1,40  | kg | 1,30  | kg |
| <b>Olej</b>                   | 0,08  | l  | 0,08  | l  |
| <b>Sol' - hrubozrnná</b>      | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Jablká</b>                 | 0,80  | kg | 0,80  | kg |
| <b>Syr - chedar</b>           | 0,10  | kg | 0,10  | kg |
| <b>Maslo - bezlaktózové</b>   | 0,025 | kg | 0,025 | kg |
| <b>Biele korenie</b>          | 0,10  | g  | 0,10  | g  |
| <b>Ligurček na dochutenie</b> |       |    |       |    |

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

Kcal 214

kJ 890

Biel. 15,72

Tuky 13,3

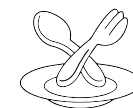
Sach. 6,9

Vlákn. 1,6

[späť na obsah](#)



# Rizoto s krabím mäsom so zeleninou a syrom



10 porcií

Alergény: 1, 4, 7

|                              | hrubá   | čistá    |
|------------------------------|---------|----------|
| <b>Ryža - Arborio</b>        | 0,85 kg | 0,85 kg  |
| <b>Cibuľa červená</b>        | 0,10 kg | 0,085 kg |
| <b>Maslo</b>                 | 0,13 kg | 0,13 kg  |
| <b>Krabie tyčinky</b>        | 0,90 kg | 0,90 kg  |
| <b>Koreňová zelenina</b>     | 0,50 kg | 0,40 kg  |
| <b>Hrášok</b>                | 0,12 kg | 0,12 kg  |
| <b>Sol'</b>                  | 0,02 kg | 0,02 kg  |
| <b>Korenie na ryby</b>       | 0,30 g  | 0,30 g   |
| <b>Syr Parmezán</b>          | 0,15 kg | 0,15 kg  |
| <b>Prouvensálske korenie</b> | 0,10 g  | 0,10 g   |
| <b>Bazalka</b>               | 0,10 g  | 0,10 g   |

Krabie mäso umyjeme a narežeme na menšie kúsky. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na polovici masla, pridáme očistenú, na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme do mäkka. Ryžu preberieme, umyjeme, osolíme, opražíme na druhej polovici masla, podlejeme vodou a dusíme v rúre. Udusené mäso so zeleninou zmiešame s udusenou ryžou a hráškom, dochutíme bazalkou a korením. Jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom parmezánom.

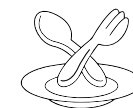
Kcal 559  
kJ 2330  
Biel. 19,57

Tuky 17,9  
Sach. 77,1  
Vlák. 2,9

[späť na obsah](#)



# Pečený pangasius so sezamom



10 porcií

Alergény: 1, 4, 11

|                         | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Pangasius</b>        | 1,38  | kg | 1,15  | kg |
| <b>Olivový olej</b>     | 0,08  | l  | 0,08  | l  |
| <b>Múka bezlepková</b>  | 0,09  | kg | 0,09  | kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,015 | kg | 0,015 | kg |
| <b>Sezam čierny</b>     | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Limetky</b>          | 0,08  | kg | 0,032 | kg |
| <b>Korenie na ryby</b>  | 0,005 | kg | 0,005 | kg |
| <b>Maslo prepustené</b> | 0,04  | kg | 0,04  | kg |

Mäso z ryby pangasius umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Sezam, múku a rybacie korenie dobre zmiešame. Porcie obalíme v pripravenej zmesi, poukladáme do vymasteného pekáča. Na každú porciu dáme kúsok masla a uložíme do vyhriatej rúry upiecť. Po upečení pokvapkáme limetkou.

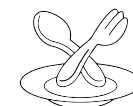
Kcal 312  
kJ 1302  
Biel. 20,53

Tuky 16,1  
Sach. 19,8  
Vlák. 2,4

[späť na obsah](#)



# Nákyp z rybieho filé so syrom



10 porcií

Alergény: 1, 3, 4, 7

|                      | hrubá   | čistá   |
|----------------------|---------|---------|
| <b>Rybie filé</b>    | 1,08 kg | 0,90 kg |
| <b>Smotana 31%</b>   | 0,40 l  | 0,40 l  |
| <b>Múka ryžová</b>   | 0,08 kg | 0,08 kg |
| <b>Olej- olivový</b> | 0,08 l  | 0,08 l  |
| <b>Rajčiny</b>       | 0,06 kg | 0,06 kg |
| <b>Sol'</b>          | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Syr - gouda</b>   | 0,15 kg | 0,15 kg |
| <b>Vajcia</b>        | 3 ks    | 3 ks    |
| <b>Strúhanka</b>     | 0,02 kg | 0,02 kg |

Rybie filé pokrájame na menšie kúsky, osolíme a opečieme. Z tuku a nasucho opraženej múky pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme smotanou, dobre vyšľaháme a uvaríme hustú kašu. Do vychladnutej kaše zamiešame žĺtka, sol', upečenú zomletú rybu, prepasírované rajčiny, postrúhaný syr a sneh z bielkov. Zľahka premiešame, dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Pourch polejeme olejom. Pečieme v rozohriatej rúre do ružova.

Kcal 267

kJ 1114

Biel. 17,84

Tuky 16,7

Sach. 11,1

Vlák. 0,5

[späť na obsah](#)



## Treska s citrónom, prosom a krúpami



10 porcií

Alergény: 1, 4

|                         | hrubá   | čistá   |
|-------------------------|---------|---------|
| <b>Ryby treska</b>      | 1,50 kg | 1,10 kg |
| <b>Olej - olivový</b>   | 0,10 l  | 0,10 l  |
| <b>Citróny</b>          | 0,15 kg | 0,10 kg |
| <b>Proso</b>            | 0,40 kg | 0,40 kg |
| <b>Krúpy</b>            | 0,40 kg | 0,40 kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,02 kg | 0,02 kg |
| <b>Petržlenová uňať</b> | 0,10 g  | 0,10 g  |

Rybie filé osolíme a pečieme na olivovom oleji. Krúpy a proso osobitne uvaríme v osolenej vode deň vopred. Na tanier servírujeme proso zmiešané s krúpami a na stred položíme opečenú tresku. Zdobíme citrónom a zelenou petržlenovou uňaťou. Podávame s grilovanou zeleninou.

Kcal 267

kJ 1114

Biel. 17,84

Tuky 16,7

Sach. 11,1

Vlák. 0,5

[späť na obsah](#)

**Bezmäsité jedlá**



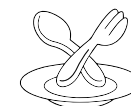
# Obsah

- 81 Fľačky s kyslou kapustou
- 82 Žemľovka s jablkami
- 83 Tekvicový prívarok z Hokkaido tekvice

[späť na obsah](#)



# Fliačky s kyslou kapustou



10 porcií

Alergény: 1

|                            | hrubá    | čistá    |
|----------------------------|----------|----------|
| <b>Cestoviny celozrnné</b> | 0,8 kg   | 0,8 kg   |
| <b>Sol'</b>                | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Olej</b>                | 0,13 l   | 0,13 l   |
| <b>Cibuľa</b>              | 0,09 kg  | 0,077 kg |
| <b>Kapusta kyslá</b>       | 0,10 kg  | 0,10 kg  |

Cestovinu uvaríme v slanej vode podľa návodu. Mäkkú cestovinu precedíme, prepláchneme studenou vodou, omastíme časťou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme premytú kyslú kapustu bez nálevu a udusíme. Udusenú kapustu premiešame s uvarenou cestovinou. Cestoviny podávame v požadovanej teplote.

Kcal 434

kJ 1816

Biel. 9,04

Tuky 14,3

Sach. 64,6

Vlák. 4,60

[späť na obsah](#)



# Žemľouka s jablkami



10 porcií

Alergény: 1, 6

|                         | hrubá |    | čistá |    |
|-------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Pečivo celozrnné</b> | 0,75  | kg | 0,75  | kg |
| <b>Mlieko</b>           | 0,90  | l  | 0,90  | l  |
| <b>Maslo</b>            | 0,20  | kg | 0,20  | kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,007 | kg | 0,007 | kg |
| <b>Vajcia</b>           | 4     | kg | 4     | kg |
| <b>Cukor kryštálový</b> | 0,27  | kg | 0,27  | kg |
| <b>Cukor práškový</b>   | 0,03  | kg | 0,03  | kg |
| <b>Cukor vanilkový</b>  | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Jablká</b>           | 1,5   | kg | 0,78  | kg |
| <b>Olej na plech</b>    | 0,03  | l  | 0,30  | l  |

Cukor, maslo, sol', žĺtky a vanilkový cukor vymiešame do spenenia, pridáme v mlieku namočené, pokrájané pečivo a vyšľahaný tuhý sneh. Zľahla zamiešame a dáme časť do vymasteného pekáča, uložíme očistené, pokrájané alebo postrúhané jablká, ktoré môžeme mierne podusiť, zakryjeme druhou časťou upravených rožkov. Upečieme. Pri podávaní posypeme práškovým cukrom.

Kcal 664

kJ 2765

Biel. 13,23

Tuky 26,3

Sach. 89,4

Vlák. 5,8

späť na obsah



# Tekvicový prívarok z Hokkaido tekvice



10 porcií

Alergény: 1, 7

|                         | hrubá    | čistá    |
|-------------------------|----------|----------|
| <b>Maslo čerstvé</b>    | 0,130 kg | 0,130 kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,045 kg | 0,045 kg |
| <b>Cibuľa</b>           | 0,165 kg | 0,135 kg |
| <b>Zemiaky</b>          | 0,585 kg | 0,450 kg |
| <b>Mlieko</b>           | 1,00 l   | 1,00 l   |
| <b>Smotana 12°</b>      | 0,400 l  | 0,400 l  |
| <b>Citrón (šťava)</b>   | 0,05 l   | 0,05 l   |
| <b>Kryštálový cukor</b> | 0,050 kg | 0,050 kg |
| <b>Tekvica Hokkaido</b> | 0,650 kg | 0,5 kg   |

Tekvice a zemiaky očistíme, tekvicu zbavíme semiačok a narežeme na kocky. V hrnci si rozpustíme lyžicu masla a opražíme na ňom nadrobno nasekanú cibuľu. Pridáme tekvicu, zemiaky (zopár si necháme na zahustenie), trochu zamiešame a zalejeme vodou. Prívarok osolíme, okoreníme a varíme na miernom plameni do zmäknutia. Ak je treba, dolejeme počas varenia viac vody. Odložené zemiaky rozmixujeme v mlieku a v smotane. Zmes následne primiešame k prívarku do zhutnutia. Na záver pridáme pretlačený cesnak a dochutíme citrónovou šťavou.

Kcal 542  
kJ 2261  
Biel. 31,02

Tuky 34,38  
Sach. 35,39  
Vlák. 20,47

[späť na obsah](#)



# Prílohy k jedlám



# Obsah

- 
- 
- 
- 
- 
- 86 Ryža dusená
  - 86 Zemiaky opekané s cibuľou
  - 86 Ryža pohánková
  - 86 Bulgur
  - 87 Kuskus
  - 87 Kuskus so zeleninou
  - 87 Grilovaná zelenina
  - 87 Brokolicovo - zemiaková kaša
  - 88 Zeleninová príloha
  - 88 Halušky zo sójovej múky
  - 88 Knedľa kysnutá z cícerovej múky
  - 89 Prívarok cuketový
  - 89 Fazuľové struky s paradajkami

späť na obsah



## Ryža dusená

Alergény:

|                         | hrubá   | čistá   |
|-------------------------|---------|---------|
| <b>Ryža</b>             | 0,85 kg | 0,85 kg |
| <b>Olej</b>             | 0,07 l  | 0,07 l  |
| <b>Cibuľa</b>           | 0,06 kg | 0,05 kg |
| <b>Sol'</b>             | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Petržlenová uňať</b> | 0,02 kg | 0,01 kg |

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme scedenú ryžu, ktorú opražíme, zalejeme uriacou vodou, osolíme a privedieme do varu. Ryžu prikryjeme a varíme do mäkkka. Udusenú ryžu vidličkou pomiešame. Porcie posypeme umytou, posekanou petržlenovou uňaťou.

|      |      |       |      |
|------|------|-------|------|
| Kcal | 371  | Tuky  | 7,6  |
| KJ   | 1546 | Sach. | 67,8 |

## Zemiaky opekané s cibuľou

Alergény:

|                        | hrubá    | čistá    |
|------------------------|----------|----------|
| <b>Zemiaky IX.-XI.</b> | 3,70 kg  | 2,96 kg  |
| <b>Sol'</b>            | 0,02 kg  | 0,02 kg  |
| <b>Rasca</b>           | 0,005 kg | 0,005 kg |
| <b>Olej</b>            | 0,075 l  | 0,075 l  |
| <b>Cibuľa</b>          | 0,12 kg  | 0,1 kg   |

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrtky a dáme variť do uriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do polomäkkka. Očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme preduarené zemiaky, posolíme a za občasného premiešania opečieme do ružova.

|      |      |       |      |       |      |
|------|------|-------|------|-------|------|
| Kcal | 369  | Biel. | 6,13 | Sach. | 62,2 |
| KJ   | 1536 | Tuky  | 8    | Vlák. | 9,9  |

## Ryža pohánková

Alergény:

|                       | hrubá    | čistá    |
|-----------------------|----------|----------|
| <b>Pohánková ryža</b> | 0,880 kg | 0,880 kg |
| <b>Olej</b>           | 0,070 l  | 0,070 l  |
| <b>Sol'</b>           | 0,012 kg | 0,012 kg |

Pohánkovú ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Zalejeme uriacou vodou, pridáme olej, sol', prikryjeme a varíme alebo dusíme v rúre 30 minút.

|      |      |       |      |       |      |
|------|------|-------|------|-------|------|
| Kcal | 405  | Biel. | 0,00 | Sach. | 10,3 |
| KJ   | 1694 | Tuky  | 8,81 | Vlák. | 66,7 |

## Bulgur

Alergény: 7

|                               | hrubá    | čistá    |
|-------------------------------|----------|----------|
| <b>Bulgur</b>                 | 0,70 kg  | 0,70 kg  |
| <b>Maslo</b>                  | 0,03 kg  | 0,038 kg |
| <b>Ochucovadlo zeleninové</b> | 0,015 kg | 0,015 kg |
| <b>Sol'</b>                   | 0,008 kg | 0,008 kg |
| <b>Voda</b>                   | 1,50 l   | 1,50 l   |

Bulgur celý zalejeme vodou, dochutíme ochucovadlom, soľou, prikryjeme a pečieme v rúre - konvektomate 30 – 40 minút pri teplote 180°C. Po upečení premiešame vidličkou.

|      |      |       |      |       |       |
|------|------|-------|------|-------|-------|
| Kcal | 278  | Biel. | 9,05 | Sach. | 44,40 |
| KJ   | 1165 | Tuky  | 6,90 | Vlák. | 11,80 |



10 porcií

## Kuskus

Alergény:

|                     | hrubá   | čistá   |
|---------------------|---------|---------|
| <b>Kuskus</b>       | 0,70 kg | 0,70 kg |
| <b>Olivový olej</b> | 0,75 l  | 0,75 l  |
| <b>Sol'</b>         | 0,20 kg | 0,20 kg |
| <b>Voda</b>         | 1,05 l  | 1,05 l  |

Kuskus zľahka zahrejeme na oleji a pod pokrývkou zaliaty vodou dusíme do mäkka.

|              |      |              |    |
|--------------|------|--------------|----|
| <b>KJ</b>    | 1400 | <b>Tuky</b>  | 1  |
| <b>Biel.</b> | 11,5 | <b>Sach.</b> | 65 |

## Kuskus so zeleninou

Alergény:

|                                    | hrubá   | čistá   |
|------------------------------------|---------|---------|
| <b>Zelenina mrazená</b>            | 0,20 kg | 0,20 kg |
| <b>Maslo čerstvé</b>               | 0,04 kg | 0,04 kg |
| <b>Olej</b>                        | 0,03 l  | 0,03 l  |
| <b>Sol'</b>                        | 0,01 kg | 0,01 kg |
| <b>Kuskus</b>                      | 0,60 kg | 0,60 kg |
| <b>Koreninová zmes bez gluténu</b> | 0,02 kg | 0,02 kg |

Miešanú mrazenú zeleninu krátko podusíme a osolíme. Kuskus uložíme do nádoby, pridáme olej, sol', koreninovou zeleninu a zalejeme vriacou vodou. Vodu prilievame postupne, aby kuskus nasiakol. Nádobu prikryjeme a necháme 10 minút odstáť. K hotovému kuskusu pridáme udusenú zeleninu, premiešame a dochutíme maslom.

|             |      |              |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|--------------|------|
| <b>Kcal</b> | 473  | <b>Biel.</b> | 7,69 | <b>Sach.</b> | 3,6  |
| <b>KJ</b>   | 1979 | <b>Tuky</b>  | 48,1 | <b>Vlák.</b> | 0,99 |

## Grilovaná zelenina

Alergény:

|                          | hrubá    | čistá    |
|--------------------------|----------|----------|
| <b>Mrkva</b>             | 1,00 kg  | 0,840 kg |
| <b>Šampiňóny čerstvé</b> | 1,00 kg  | 0,950 kg |
| <b>Cuketa</b>            | 1,00 kg  | 1,00 kg  |
| <b>Sol'</b>              | 0,010 kg | 0,010 kg |
| <b>Olej</b>              | 0,05 l   | 0,05 l   |
| <b>Korenie rozmarín</b>  | 0,002 kg | 0,002 kg |

Šampiňóny si umyjeme, očistíme a prerežeme na polovicu. Mrkvu si ošúpeme a nakrájame na rovnako veľké pásy. Cuketu umyjeme a nakrájame na rovnaké pásiky. Takto pripravenú zeleninu poukladáme na plech, osolíme, pokvapkáme olejom a dáme piecť na programe grilovanie do konvektomatu. Keď sa zelenina upečie, vyberieme ju a posypeme rozmarínom.

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| <b>KJ</b>    | 290 | <b>Tuky</b>  | 5,1 |
| <b>Biel.</b> | 1,3 | <b>Sach.</b> | 8,1 |

## Brokolicovo - zemiaková kaša

Alergény:

|                  | hrubá    | čistá    |
|------------------|----------|----------|
| <b>Brokolica</b> | 1,500 kg | 1,000 kg |
| <b>Zemiaky</b>   | 1,500 kg | 1,000 kg |
| <b>Mlieko</b>    | 0,200 l  | 0,200 l  |
| <b>Maslo</b>     | 0,120 kg | 0,120 kg |
| <b>Sol'</b>      | 0,020 kg | 0,020 kg |

Zemiaky očistíme, pokrájame a uvaríme v osolenej vode. Brokolicu blanšírujeme tak, že ju ponoríme do vriacej vody na 3-5 minút, zlejeme a opláchneme studenou vodou. Následne ju rozmixujeme a pridáme k popučeným zemiakom, mixérom rozmixujeme a dochutíme maslom, mliekom a soľou.

|             |       |              |     |              |      |
|-------------|-------|--------------|-----|--------------|------|
| <b>Kcal</b> | 137,7 | <b>Biel.</b> | 4,2 | <b>Sach.</b> | 28,2 |
| <b>KJ</b>   | 576   | <b>Tuky</b>  | 1,5 |              |      |



## Zeleninová príloha

Alergény: 7

|                                      | hrubá    | čistá    |
|--------------------------------------|----------|----------|
| <b>Zelenina mrazená miešaná</b>      | 3,000 kg | 2,850 kg |
| <b>Sol'</b>                          | 0,008 ks | 0,008 ks |
| <b>Olej</b>                          | 0,030 l  | 0,030 l  |
| <b>Maslo</b>                         | 0,030 kg | 0,030 kg |
| <b>Korenie na grilovanú zeleninu</b> | 0,005 kg | 0,005 kg |

Mrazenú zeleninu blanšírujeme cca 5 minút, scedíme a uložíme na pekáč. Ochutíme soľou, korením na grilovanú zeleninu, polejeme olivovým olejom a rozpusteným maslom, premiešame a pečieme pri teplote 180 stupňov 10 – 15 minút.

|      |     |       |       |       |       |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Kcal | 149 | Biel. | 5,80  | Sach. | 10,50 |
| kJ   | 625 | Tuky  | 29,10 | Vlák. | 2,80  |

## Halušky zo sójovej múky

Alergény:

|                       | hrubá    | čistá    |
|-----------------------|----------|----------|
| <b>Múka polohrubá</b> | 1 kg     | 1 kg     |
| <b>Múka sójová</b>    | 0,10 kg  | 0,10 kg  |
| <b>Sol'</b>           | 0,025 kg | 0,025 kg |
| <b>Vajcia</b>         | 2 ks     | 2 ks     |
| <b>Olej</b>           | 0,06 l   | 0,06 l   |

Do preosiatej múky pridáme soľ, sójovú múku, vajcia, vodu a vypracujeme cesto redšej konzistencie, ktoré pretlačíme cez sito do osolenej vriacej vody. Uvarené halušky scedíme, prepláchneme vodou a polejeme olejom.

|      |      |       |       |       |      |
|------|------|-------|-------|-------|------|
| Kcal | 461  | Biel. | 13,49 | Sach. | 78,2 |
| kJ   | 1922 | Tuky  | 9,2   | Vlák. | 2,4  |

## Knedľa kysnutá z cícerovej múky

Alergény:

|                         | hrubá    | čistá    |
|-------------------------|----------|----------|
| <b>Múka polohrubá</b>   | 0,45 kg  | 0,45 kg  |
| <b>Múka cícerová</b>    | 0,50 kg  | 0,50 kg  |
| <b>Múka na dosku</b>    | 0,02 kg  | 0,02 kg  |
| <b>Mlieko</b>           | 0,61 l   | 0,61 l   |
| <b>Sol'</b>             | 0,02 kg  | 0,025 kg |
| <b>Cukor kryštálový</b> | 0,005 kg | 0,005 kg |
| <b>Droždie</b>          | 0,06 kg  | 0,06 kg  |
| <b>Vajcia</b>           | 2 ks     | 2 ks     |
| <b>Olej</b>             | 0,02 l   | 0,02 l   |

Z mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý ulejeme do preosiatej múky. Pridáme vajcia, soľ a vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta na pomúčenej doske formujeme rovnaké knedle, necháme kysnúť asi 30 minút. Vykysnuté knedle varíme 20 minút. Uvarené knedle vyberieme, popicháme vidličkou, potrieme olejom a vychladnuté krájame na plátky.

|      |      |       |       |       |     |
|------|------|-------|-------|-------|-----|
| Kcal | 343  | Biel. | 10,63 | Sach. | 63  |
| kJ   | 1430 | Tuky  | 4,4   | Vlák. | 1,9 |



## Prívarok cuketový

Alergény: 1, 7

|                      | hrubá |    | čistá |    |
|----------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Cuketa</b>        | 1,9   | kg | 1,33  | kg |
| <b>Sol'</b>          | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Olej</b>          | 0,05  | l  | 0,05  | l  |
| <b>Múka ryžová</b>   | 0,06  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Mlieko</b>        | 0,8   | l  | 0,8   | l  |
| <b>Rasca</b>         | 0,001 | g  | 0,001 | g  |
| <b>Cibuľa</b>        | 0,05  | kg | 0,05  | kg |
| <b>Kôpor čerstvý</b> | 0,02  | kg | 0,015 | kg |
| <b>Citróny</b>       | 0,06  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Maslo</b>         | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Smotana kyslá</b> | 0,125 | l  | 0,125 | l  |

Umytú cuketu ošúpeme, zbavíme jadierok, postrúhame, posolíme a necháme postáť, aby pustila vodu. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme cuketu, rasca a dusíme. Múku opražíme na sucho, rozriedime vodou, mliekom a smotanou. Povaríme a ulejeme na cuketu. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a posekaným kôprom, zjemníme maslom a uvaríme ešte 20 minút.

|             |     |              |      |               |      |
|-------------|-----|--------------|------|---------------|------|
| <b>Kcal</b> | 619 | <b>Biel.</b> | 5,35 | <b>Sach.</b>  | 12,9 |
| <b>kJ</b>   | 148 | <b>Tuky</b>  | 7,9  | <b>Vlákn.</b> | 1,9  |

## Fazuľové struky s paradajkami

Alergény:

|                             | hrubá |    | čistá |    |
|-----------------------------|-------|----|-------|----|
| <b>Fazuľové struky</b>      | 1,20  | kg | 1,20  | kg |
| <b>Cibuľa</b>               | 0,07  | kg | 0,06  | kg |
| <b>Olej</b>                 | 0,06  | l  | 0,06  | l  |
| <b>Paradajky</b>            | 0,50  | kg | 0,45  | kg |
| <b>Cesnak</b>               | 0,02  | kg | 0,02  | kg |
| <b>Sol'</b>                 | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Korenie čierne mleté</b> | 0,01  | kg | 0,01  | kg |
| <b>Petržlenová uňť</b>      | 0,02  | kg | 0,02  | kg |

Na oleji opečieme očistenú, pokrájanú cibuľu a očistený, prelisovaný cesnak. Pridáme fazuľové struky (bez nálevu, alebo mrazené), očistené, umyté a pokrájané paradajky, sol', mleté čierne korenie a dusíme. Dochutíme umytou, posekanou petržlenovou uňťou.

|             |     |              |      |               |      |
|-------------|-----|--------------|------|---------------|------|
| <b>Kcal</b> | 67  | <b>Biel.</b> | 0,70 | <b>Sach.</b>  | 3,0  |
| <b>kJ</b>   | 281 | <b>Tuky</b>  | 5,7  | <b>Vlákn.</b> | 1,04 |



**Dobrá chuť**