



# **Materiálno - spotrebné normy a receptúry**

---

pre školské stravovanie  
v kontexte Flexi zásad  
pre zostavovanie jedálnych lístkov  
(Flexi MSN)

podľa § 140 zákona č. 245/2008 Z.z.  
o výchove a vzdelávaní (školský zákon) v znení  
neskorších predpisov

r. 2019

**Vydané:**

MŠVV a Š SR, registračné číslo 2019/15435:1-A1010

**Pracovná skupina MŠVV a Š SR:**

Marta Hlavatá, koordinátor, metodik pre školské stravovanie  
Bratislava MČ Ružinov

Ing. Silvia Tokárová, MŠVV a Š SR, spracovateľ

Ing. Viera Obertová, metodik pre školské stravovanie

OÚ OŠ Nitra, spracovateľ

MUDr. Jana Hamade MPH PhD, ÚVZ SR, odborný garant

## 1.073 Jablková šťava s aróniou – prírodná 100% (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jablková šťava 100% s aróniou	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	



## Výrobný postup

Jablkovú šťavu s aróniou (100%-nú) podávame ako nápoj.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	310	75	0,75	0,6	15,0	0,15	0,0	0,01
<b>B</b>	414	101	1,00	0,8	20,0	0,20	0,0	0,02	24,0
<b>C</b>	414	101	1,00	0,8	20,0	0,20	0,0	0,02	24,0
<b>D</b>	517	125	1,25	1,0	25,0	0,25	0,0	0,03	36,0

## 1.074 Jablková šťava s brusnicami – prírodná 100% (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Jablková šťava s brusnicami – 100%	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	



## Výrobný postup

Jablkovú šťavu s brusnicami (100%-nú) podávame ako nápoj k jedlu.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	289	73	0,45	0,6	13,6	0,10	0,0	0,01
<b>B</b>	386	92	0,63	0,8	18,8	0,13	0,0	0,01	24,0
<b>C</b>	386	92	0,63	0,8	18,8	0,13	0,0	0,01	24,0
<b>D</b>	482	115	0,75	1,0	23,5	0,16	0,0	0,02	30,0

## 1.075 Šťava z červenej repy (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šťava z červenej repy	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks



## Výrobný postup

Nápoj z červenej repy podávame k jedlu.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	264	63	2,70	0,15	10,95	0,10	0,10	0,01	15,0
<b>B</b>	352	84	3,60	0,20	14,60	0,13	0,15	0,01	20,0
<b>C</b>	352	84	3,60	0,20	14,60	0,13	0,15	0,01	20,0
<b>D</b>	440	105	4,50	0,25	18,25	0,16	0,20	0,02	25,0

1.076 **Ovocná šťava z limetky a rakytníka (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hmotnosť v kg, l, ks								
voda	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
zmes nápojová limetka a rakytník	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

**Výrobný postup**

Odmerané množstvo studenej vody zmiešame so zmesou limetky a rakytníka. Nápoj podávame k jedlu.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	15,3	3,3	0,01	0,0	1,20	0,07	0,0	0,01	1,5
<b>B</b>	20,4	5,2	0,02	0,0	1,60	0,10	0,0	0,01	2,0
<b>C</b>	20,4	5,2	0,02	0,0	1,60	0,10	0,0	0,01	2,0
<b>D</b>	25,4	6,3	0,03	0,0	2,00	0,13	0,0	0,02	2,0

1.077 **Ovocná šťava z citrónu s marhuľovou príchuťou (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
zmes nápojová citrón s marhuľovou príchuťou	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks

**Výrobný postup**

Odmerané množstvo studenej vody zmiešame so zmesou citrónu s marhuľovou príchuťou. Nápoj podávame k jedlu.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	15,3	3,3	0,01	0,0	1,20	0,07	0,0	0,01	1,5
<b>B</b>	20,4	5,2	0,02	0,0	1,60	0,10	0,0	0,01	2,0
<b>C</b>	20,4	5,2	0,02	0,0	1,60	0,10	0,0	0,01	2,0
<b>D</b>	25,4	6,3	0,03	0,0	2,00	0,13	0,0	0,02	2,0

1.078 **Ovocná šťava z malín a extraktom mäty (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	15,00	1500	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
zmes nápojová maliny a extrakt mäty	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks

**Výrobný postup**

Odmerané množstvo studenej vody zmiešame so zmesou malín a extraktu mäty.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	13,3	3,1	0,01	0,0	1,2	0,07	0,0	0,01	1,5
<b>B</b>	16,5	4,1	0,02	0,0	1,6	0,11	0,0	0,01	2,0
<b>C</b>	16,5	4,1	0,02	0,0	1,6	0,11	0,0	0,01	2,0
<b>D</b>	19,7	4,9	0,03	0,0	2,0	0,12	0,0	0,02	2,0



## 1.079 Čaj ovocný s koncentrátom (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čaj ovocný	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,18	0,18
ovocný koncentrát 50%-ný	0,90	0,90	1,20	1,20	1,20	1,20	1,60	1,60
voda	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks



## Výrobný postup

Ovocný čaj sparíme vriacou vodou prikrytý necháme vylúhovať. Dochutíme ovocným koncentrátom.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	106	25	0,22	0,0	5,7	0,0	9,0	0,0	0,0
<b>B</b>	138	33	0,30	0,0	7,8	0,0	12,0	0,0	0,0
<b>C</b>	138	33	0,30	0,0	7,8	0,0	12,0	0,0	0,0
<b>D</b>	184	44	0,39	0,0	10,4	0,0	15,1	0,0	0,0

## 1.080 Čaj čierny s ovocným koncentrátom (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čaj čierny	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05
ovocný koncentrát 50%-ný	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50	1,80	1,80
voda	15,00	15,00	20,00	20,00	20,00	20,00	25,00	25,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>150</b>		<b>200</b>		<b>200</b>		<b>250</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks



## Výrobný postup

V menšej nádobe sparíme čaj s vriacou vodou, prikryjeme a necháme vylúhovať. Ostatnú vodu prevaríme, pridáme k nej precedený čajový extrakt. Dochutíme ovocným koncentrátom.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	142	35	0,26	0,0	7,9	0,0	12,8	0,0	0,0
<b>B</b>	174	42	0,31	0,0	9,9	0,0	17,7	0,0	0,0
<b>C</b>	174	42	0,31	0,0	9,9	0,0	17,7	0,0	0,0
<b>D</b>	211	51	0,38	0,0	12,0	0,0	24,5	0,0	0,0

## 5.179 Polievka krémová zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
mrkva	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20
smotana 12%	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
cibuľa	0,30	0,26	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85
soľ	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09
korenie celé čierne	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
vývar zo strukovinovej zmesi	10,00	10,00	15,00	15,00	18,00	18,00	20,00	20,00
bobkový list	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,20	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>180</b>		<b>200</b>		<b>220</b>		<b>250</b>	



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes uvaríme v mierne osolenej vode (varíme asi 8 minút). Uvarenú zmes zlejeme a prepláchneme studenou vodou. Vývar si ponecháme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú mrkvu, korenie a bobkový list a dusíme 10 minút. Zalejeme vývarom zo zmesi, rozmixujeme na hladký krém, do ktorého vložíme uvarenú strukovinovú zmes. Dochutíme soľou, zjemníme smotanou a prevaríme. Petržlenovú vňať očistíme, posekáme a vkladáme do mís.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	210	52	2,56	2,93	6,82	1,49	14,00	0,29
<b>B</b>	264	67	3,03	4,20	9,25	2,06	19,65	0,88	26,93
<b>C</b>	315	77	3,87	5,35	10,32	2,99	28,72	1,45	35,21
<b>D</b>	385	95	4,69	6,96	12,36	3,56	35,21	2,01	40,62

## 5.180 Polievka cicerová zo strukovinej zmesi so zeleninou (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky z strukovinej zmesi z ciceru	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
koreňová zelenina	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20
karfiol	0,50	0,40	0,60	0,50	0,80	0,65	1,00	0,70
hrášok mrazený	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
cibuľa	0,60	0,45	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
soľ	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09
cesnak	0,08	0,06	0,10	0,09	0,13	0,12	0,15	0,13
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
voda	15,00	15,00	15,00	15,00	18,00	18,00	20,00	20,00
korenie biele mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>20,0</b>		<b>26,0</b>		<b>32,0</b>		<b>40,0</b>



## Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na čiastke oleja do zlatista, pridáme očistený prelisovaný cesnak, zalejeme vodou, pridáme strukovinovú cicerovú zmes, ktorú uvaríme do mäkka. Na zvyšnom oleji udusíme očistenú, pokrájanú zeleninu, pridáme k uvarenej strukovinej zmesi spolu s uvareným karfiolom a hráškom. Dochutíme majoránom, mletým bielym korením a soľou. Zjemníme maslom. Čerstvú zeleninu môžeme nahradiť miešanou mrazenou zeleninou.

Umytú, nakrájanú petržlenovú vňať vkladáme do mís pred výdajom do hotovej polievky.



### Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	207	50	1,47	3,36	7,50	1,10	19,80	0,90
<b>B</b>	265	63	1,82	5,02	9,03	2,20	26,4	1,60	33,40
<b>C</b>	310	76	2,35	6,87	11,31	3,10	35,20	2,10	38,01
<b>D</b>	375	91	3,03	8,01	14,40	4,20	44,60	2,95	51,00

## 5.181 Polievka kukuričný krém so strukovinovou zmesou z červenej šošovice (Flexi)

100 porcií



### Receptúra

#### Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
	Hmotnosť v kg, l, ks							
pepitky zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
kukurica sterilizovaná alebo mrazená	1,20	1,20	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
vývar zo zmesi	13,00	13,00	15,00	15,00	18,00	18,00	20,00	20,00
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	,09
syr tvrdý -parmezán	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
kôpor čerstvý alebo rôzne bylinky	0,10	0,07	0,15	0,12	0,20	0,15	0,20	0,15
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>180</b>		<b>200</b>		<b>220</b>		<b>250</b>



### Výrobný postup

Strukovinovú zmes z červenej šošovice uvaríme v slanej vode v pomere 1:5 asi 8 minút. Vývar zo zmesi si ponecháme a podľa potreby ho doplníme vodou do požadovaného množstva. Strukovinovú zmes po uvarení prelejeme studenou vodou, premastíme olejom. Kukuricu uvaríme vo vývare zo zmesi, rozmixujeme na jemno, pridáme uvarenú strukovinovú zmes, prevaríme, dochutíme umytým, čerstvým, posekaným kôprom alebo inými bylinkami a maslom. Syr nastrúhame a vkladáme do mís pred podávaním.

## 5.181 Polievka kukuričný krém so strukovinovou zmesou z červenej šošovice (Flexi)

100 porcií



### Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	238	58	3,11	1,72	5,90	1,36	68,50	1,24	16,00
<b>B</b>	285	69	3,83	3,20	7,10	1,68	98,40	1,42	24,00
<b>C</b>	341	82	4,72	4,00	9,20	2,03	116,5	1,81	33,12
<b>D</b>	409	98	5,63	5,01	10,08	2,83	138,2	2,36	45,30

## 13.103 Mäsový nákup zo strukovinovej zmesi s kuracím mäsom (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky strukovinová zmes z hrášku a cukety	2,20	2,20	2,70	2,70	3,50	3,50	4,00	4,00
kuracie mäso	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
sendvič	0,70	0,70	0,90	0,90	1,25	1,25	1,50	1,50
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,75	0,75	0,85	0,85
cibuľu	0,60	0,50	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,12	0,12
koreníe mleté biele	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
smotana	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
máslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	12	0,60	15	0,75	17	0,85	20	1,00
strúhanka	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
bylinky	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10	0,20	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>85,0</b>		<b>115,0</b>		<b>140,0</b>		<b>170,0</b>



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes uvaríme v slanej vode v pomere 1:5 (varíme asi 8 minút). Uvarenú zmes prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme do zlatista, pridáme umyté, odblanené, pomleté mäso, soľ, koreníe, podlejeme vývarom zo zmesi a udusíme. Sendvič pokrájame na plátky, navlhčíme smotanou, zmiešame s mäsom a strukovinovou uvarenou zmesou. Pridáme žĺtka, umyté, posekané bylinky a zľahka primiešame vyšľahaný sneh. Dáme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, pokvapkáme maslom a pečieme pri teplote 180 stupňov C asi 20 – 25 minút.

Príloha: upravené zemiaky na rôznych spôsoboch, omáčky alebo rôzne zeleninové šaláty.



## 13.103 Mäsový nákyp zo strukovinovej zmesi s kuracím mäsom (Flexi)

100 porcií



### Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
A	811	199	13,44	9,10	24,90	1,94	132,00	2,33	6,21
B	1092	269	18,40	12,30	33,69	2,57	158,30	3,19	9,32
C	1335	327	24,00	14,98	41,02	3,16	179,60	3,89	11,59
D	1621	397	27,20	18,19	49,81	3,98	216,60	4,62	15,41

## 14.129 Plnená paprika so strukovinovou zmesou a syrom (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hmotnosť v kg, l, ks								
pepitky zo strukovinovej zmesi so šošovicou	2,20	2,20	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
syр tvrdý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,70	1,70	2,00	2,00
vajcia	15	0,75	18	0,90	20	1,00	23	1,5
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
cibuľa	0,70	0,60	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18	0,20	0,18
kalifornská paprika	3,00	2,25	4,50	3,38	5,50	4,13	6,00	4,50
korenie oregano	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
bylinky	0,05	0,04	0,10	0,08	0,15	0,12	0,20	0,16
maslo	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>75,0</b>		<b>110,0</b>		<b>135,0</b>		<b>165,0</b>



## Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na časti oleja, zalejeme vodou, osolíme, pridáme strukovinovú zmes, ktorú uvaríme do mäkka. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, korenie, 2/3 postrúhaného syra, vajcia a umyté posekané bylinky. Dobre zamiešame. Takto pripravenou zmesou plníme polovice očistených papriek, ktoré vložíme do vymasteného pekáča, posypeme zvyšnou časťou postrúhaného syra, pokvapkáme maslom a pečieme pri 190 °C 20 minút.

Príloha: zemiaková kaša, ktorú prichutíme tekvicovým pyré, rajčiaková omáčka, rôzne druhy zeleninových šalátov.

# 14.129 Plnená paprika so strukovinovou zmesou a syrom (Flexi)

100 porcií



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
A	753	191	10,60	8,85	17,30	1,47	89,96	2,13	25,52
B	1110	274	14,28	13,98	25,49	2,14	130,40	3,12	37,40
C	1363	342	18,63	16,92	31,95	2,63	160,80	3,83	47,30
D	1665	419	19,94	22,60	38,41	3,75	196,00	4,68	56,10

## 14.130 Tagliatelle so strukovinovou zmesou a syrom (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z hrášku a cukety	1,30	1,30	1,80	1,80	2,30	2,30	2,80	2,80
tagliatelle	6,00	6,00	7,50	7,50	8,50	8,50	9,50	9,50
olej	0,40	0,40	0,55	0,55	0,65	0,65	0,80	0,80
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
cesnak	0,10	0,09	0,13	0,11	0,15	0,13	0,20	0,15
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
korenie mleté biele	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
syр tvrdý	0,80	0,80	1,20	1,20	1,50	1,50	1,80	1,80
rajčiaky drvené/ rajčiakový pretlak	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,20	3,20
kečup jemný	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50
bazalka čerstvá	0,10	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,20	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>175,0</b>		<b>230,0</b>		<b>275,0</b>		<b>325,0</b>



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes uvaríme v slanej vode, asi 8 minút doba varu, precedíme, časť vody odložíme, uvarenú zmes premastíme čiastkou oleja. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno a opražíme na oleji. Pridáme očistený prelisovaný cesnak, drvené rajčiaky, soľ, podlejeme vývarom zo zmesi a udusíme. Pridáme uvarenú strukovinovú zmes a kečup. Dobre premiešame. Tagliatelle uvaríme v slanej vode s troškou oleja. Uvarené prepláchneme vlažnou vodou a scedíme. Tagliatelle polejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom a umytou, posekanou bazalkou.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	1619	397	10,93	10,35	55,35	2,81	98,04	1,82
<b>B</b>	2116	504	13,98	14,40	69,95	3,65	125,60	2,34	20,47
<b>C</b>	2479	604	16,70	17,10	85,21	4,42	158,30	3,06	24,47
<b>D</b>	2901	707	20,10	20,31	102,67	5,03	182,20	4,03	28,92

14.131 **Karbonátok zo strukovinovej zmesi (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
	Hmotnosť v kg, l, ks							
pepitky zo strukovinovej zmesi z hrášku a cukety	2,50	2,50	3,20	3,20	4,00	4,00	4,80	4,80
špenátové listy čerstvé/mrazené	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,40	1,40	1,70	1,70	2,10	2,10
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
soľ	-	-	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
cesnak	0,08	0,06	0,10	0,09	0,13	0,12	0,15	0,13
zmes obalovacia bezlepková	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,25	1,05	1,50	1,27
korenje biele mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>80,0</b>		<b>105,0</b>		<b>130,0</b>		<b>160,0</b>	

**Výrobný postup**

Strukovinovú zmes z hrachu a cukety uvaríme v slanej vode v pomere 1:5 do mäkka (varíme asi 8 minút). Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji do zlatista, pridáme očistený prelisovaný cesnak, uvarenú strukovinovú zmes a necháme vychladnúť.

Do vychladnutej zmesi pridáme vajcia, strúhaný syr, mleté biele korenje. Dobre premiešame a dochutíme soľou. Podľa potreby zahustíme čiastkou bezlepkovej obalovacej zmesi. Tvarujeme placky, ktoré obalíme vo zvyšnej časti bezlepkovej zmesi, vložíme do vymasteného pekáča a pečieme pri teplote 180 °C asi 20 minút. Pre zjednodušenie prípravy, môžeme piecť vo vymastenom pekáči ako náryp.

Príloha: rôzne druhy zeleninových šalátov, zemiakov, omáčok.

Špenát môžeme nahradiť aj inou zeleninou alebo hríbbami.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	826	203	6,57	11,38	20,93	2,12	51,40	3,10	20,01
<b>B</b>	1081	262	8,54	14,22	26,60	2,65	65,02	3,99	26,32
<b>C</b>	1287	312	10,94	17,66	32,96	3,31	79,80	4,76	33,43
<b>D</b>	1596	387	12,21	19,37	40,45	3,99	99,09	5,99	45,20



## Receptúra

### Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z hrášku a cukety	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00
pepitky zo strukovinovej zmesi z cíceru a kukurice	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
špenátové listy čerstvé/mrazené	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
vajcia	8	0,40	10	0,50	4	0,70	17	0,85
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,55	0,55	0,70	0,70
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
syr tofu	1,00	1,00	1,30	1,30	1,40	1,40	1,80	1,80
kel (listy)	3,00	2,40	4,50	3,60	5,00	4,00	6,00	4,80
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,30	1,10
cesnak	0,07	0,06	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
sušené rajčiaky	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
korenje mleté čierne	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>105,0</b>		<b>140,0</b>		<b>170,0</b>		<b>215,0</b>



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes uvaríme v slanej vode do mäkka (varíme asi 8 minút), scedíme a prepláchneme studenou vodou. Časť vývaru si ponecháme. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme do zlatista na čiastke oleja. Špenátové listy, zmiešame s uvarenou strukovinovou zmesou, pridáme nastrúhaný syr, vajcia, sušené rajčiaky, soľ, korenje a očistený, prelisovaný cesnak. Náplň zabalíme do kelových listov, ktoré sme krátko povarili v horúcom vývare zo zmesi. Naplnené kelové listy vložíme do olejom vymasteného pekáča, podlejeme vývarom zo strukovinovej zmesi, pokvapkáme maslom, vložíme zvyšné kelové listy a dusíme 30 minút pri teplote 180 °C.

Príloha: zemiaková kaša, varené zemiaky, zeleninový šalát.



**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	974	238	11,35	9,89	33,04	3,81	68,85	2,96	29,44
<b>B</b>	1215	304	14,71	12,26	45,68	4,61	83,40	3,62	36,00
<b>C</b>	1489	367	17,39	15,65	56,45	6,75	99,36	4,51	44,53
<b>D</b>	1806	441	21,89	18,22	70,30	8,05	120,20	5,33	55,30

14.133 **Nákyp zo strukovinovej zmesi so syrom (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice a mrkvy	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
sendvič	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
smotana 12%	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
olej	0,35	0,35	0,45	0,45	0,55	0,55	0,70	0,70
vajcia	13	0,65	17	0,85	20	1,00	25	1,25
cibuľa	0,60	0,50	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,14	0,14
korenje mleté čierne	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,12	0,20	0,15	0,20	0,15
karfiol	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,20	2,00	1,70
hrášok sterilizovaný bez nálevu	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,70	1,70
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
strúhanka	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>85,0</b>		<b>105,0</b>		<b>130,0</b>		<b>170,0</b>

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme strukovinovú zmes, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Uvarenú zmes scedíme, časť vývaru si ponecháme, pridáme soľ, korenje, sendvič, ktorý pokrájame na plátky, zvlhčíme smotanou, vývarom, žltka, umytú posekanú petržlenovú vňať, hrášok, uvarený karfiol rozobratý na ružičky, postrúhaný syr a zľahka vmiešame vyšľahaný sneh z bielkov. Dobře zamiešame a dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Pokvapkáme maslom.

Pečieme pri 180 °C 20 minút.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	904	219	12,21	9,09	24,92	2,04	112,0	2,82	8,21
<b>B</b>	1262	295	16,61	11,70	33,99	2,76	152,0	3,63	11,04
<b>C</b>	1485	359	20,96	14,25	41,02	3,36	186,2	4,32	13,44
<b>D</b>	1867	436	24,38	17,30	49,51	4,08	226,1	5,14	16,32

14.134 **Karbonátok zo syra tofu a hlávkovej kapusty (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hmotnosť v kg, l, ks								
syр tofu	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
ovsené vločky	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
hlávková kapusta	2,50	2,00	3,50	2,80	4,50	3,60	5,50	4,40
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,60	0,60	0,70	0,70
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
cibuľa	0,60	0,50	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,00
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,10	0,10	0,15	0,15
korenie mleté biele	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,15
strúhanka	0,50	0,50	0,60	0,60	0,75	0,75	0,90	0,90
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>75,0</b>		<b>100,0</b>		<b>125,0</b>		<b>150,0</b>	

**Výrobný postup**

Lahôdkový syр tofu roztláčime alebo postrúhame na hrubé rezance, pridáme očistený, prelisovaný cesnak, rascu, majorán a soľ. Ovsené vločky zalejeme vriacou vodou aby sa napučali. Necháme ich chvíľu odstáť a potom precedíme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme postrúhaný syр tofu, na jemné rezance pokrájanú hlávkovú kapustu, sparené ovsené vločky, vajcia a zahustíme podľa potreby strúhankou. Z pripravenej zmesi formujeme karbonátky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, pokvapkáme maslom a pečieme 30 minút pri 180 °C.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo prívarky.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	847	208	8,53	5,22	29,61	3,30	29,83	2,14
<b>B</b>	1164	286	11,66	7,15	39,93	3,63	37,38	2,93	7,10
<b>C</b>	1428	351	14,31	8,77	49,05	4,45	50,35	3,60	8,72
<b>D</b>	1745	429	17,49	10,72	59,89	5,44	61,54	4,40	10,65

## 17.093 Príloha zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice (Flexi)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hmotnosť v kg, l, ks								
pepitky zo strukovinovej zmesi z červenej šošovice a mrkvy	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,51
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>110,0</b>		<b>130,0</b>		<b>150,0</b>		<b>180,0</b>	



## Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, pridáme strukovinovú zmes z červenej šošovice, soľ, zalejeme vodou a uvaríme do mäkkka. Doba varu 8 minút

Podávame ako prílohu k jedlám.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	836	200	12,86	4,12	27,3	3,35	24,45	2,60	11,25
<b>B</b>	988	234	15,33	4,43	32,34	3,95	28,85	3,15	13,90
<b>C</b>	1140	270	17,65	5,55	37,25	4,52	33,89	3,65	16,20
<b>D</b>	1368	324	21,09	6,67	44,14	5,47	39,96	5,12	19,30

17.094 **Krúpovo ciroková kaša s príchuťou Ratatouille (Flexi)** 100 porcií**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
krúpovo ciroková kaša	2,50	2,50	3,10	3,10	4,00	4,00	5,00	5,00
voda	8,40	8,40	11,00	11,00	14,50	14,50	18,00	18,00
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>100,0</b>		<b>130,0</b>		<b>170,0</b>		<b>200,0</b>	

Hmotnosť v kg, l, ks

**Výrobný postup**

Cirokovú kašu zalejeme odmeraným množstvom vriacej vody, dobre premiešame a necháme asi 20 minút postáť.

Podávame ako prílohu k jedlám z pečeného alebo duseného mäsa, mäsa údeného alebo s vareným vajcom.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	368	88	2,50	0,12	1,55	1,52	2,45	0,26	1,12
<b>B</b>	456	105	3,10	0,16	1,23	1,81	2,88	0,31	1,39
<b>C</b>	588	140	4,00	0,20	1,72	2,40	3,18	0,36	1,62
<b>D</b>	736	175	5,00	0,22	2,15	3,05	3,59	0,40	1,93

17.095 **Strukovinová zmes so zeleninou a orieškami (Flexi)**

100 porcií

**Receptúra****Veková skupina**

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z cíceru a kukurice	2,00	2,00	3,00	3,00	3,60	3,60	4,40	4,40
kalifornská paprika	2,00	1,50	3,00	2,25	3,50	2,85	4,50	3,60
fazuľové struky sterilizované b.n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,17	0,17
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,60	1,00	0,85	1,50	1,28
rajčiaky	2,00	1,80	2,50	2,25	3,00	2,70	4,00	3,60
čínska kapusta	2,00	1,80	2,50	2,25	3,00	2,70	3,50	3,25
korenie mleté biele	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,12	0,20	0,15	0,20	0,15
orechy kešú	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
<b>hmotnosť porcie v g</b>		<b>80</b>		<b>120</b>		<b>150</b>		<b>190</b>

**Výrobný postup**

Strukovinovú zmes z cíceru a kukurice uvaríme v slanej vode v pomere 1:5 (varíme asi 8 minút). Uvarenú zmes prepláchneme studenou vodou. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji do zlatista, pridáme očistenú, pokrájanú zelenú papriku, očistené pokrájané rajčiaky, sterilizované fazuľkové struky a udusíme do mäkka. Zmiešame s uvarenou strukovinovou zmesou. Dochutíme mletým, bielym korením, soľou, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Orišky opražíme na suchej panvici. Servírujeme tak, že kapustné listy pokrájané na rezance, uložíme do taniera, navršíme upravenú strukovinovú zmes a posypeme posekanými orechami.

Podávame k rôzne upraveným pokrmom. Napr. k pečenému kuraciemu mäsu, k rybám a pod.



**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	538	139	7,85	5,72	17,40	2,54	49,93	1,65
<b>B</b>	816	206	11,76	8,58	26,10	3,80	74,88	2,47	37,44
<b>C</b>	1082	262	14,71	10,72	32,71	4,75	93,60	3,09	46,80
<b>D</b>	1276	319	18,63	13,58	41,42	6,02	118,2	3,91	59,28

## 19.022 Jogurtová omáčka (Flexi – aj pre celiatikov)

100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
jogurt rastlinný (jogonaise)	-	-	4,50	4,50	5,50	5,50	7,00	7,00
cibuľa	-	-	0,40	0,32	0,50	0,43	0,60	0,50
uhorky sterilizované b.n.	-	-	0,40	0,36	0,60	0,54	0,80	0,72
<b>hmotnosť porcie v g</b>	-		50,0		60,0		80,0	

Hmotnosť v kg, l, ks



## Výrobný postup

Rastlinný jogurt (jogonaise) zmiešame s očistenou na jemno nakrájanou cibuľou a sterilizovanými uhorkami. Cibuľu uhorky môžeme aj postrúhať. Podávame k rôzne upraveným mäsám alebo zelenine. Tiež môžeme použiť pri príprave kuracích prs v jogurte.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>B</b>	536	126	0,94	1,25	5,03	0,70	23,50	0,20	1,08
<b>C</b>	650	151	1,21	1,47	6,12	0,98	27,50	0,28	1,96
<b>D</b>	821	193	1,82	2,01	8,92	1,25	31,26	0,34	2,81

23.022 **Dezert zo strukovinovej zmesi s ovocím a dipom (Flexi)** 100 porcií**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hmotnosť v kg, l, ks								
pepitky zo strukovinovej zmesi s cicerom	2,50	2,50	1,70	1,70	1,70	1,70	2,50	2,50
strúhaný kokos	0,30	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
mlieko kondenzované	0,70	0,70	0,45	0,45	0,45	0,45	0,70	0,70
jogurt	2,50	2,50	1,80	1,80	1,80	1,80	2,50	2,50
drobné sušené ovocie (marhule, hrozienka, slivky)	0,75	0,75	0,50	0,50	0,50	0,50	0,75	0,75
kokosové mlieko	0,30	0,30	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
olej	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>95,0</b>		<b>65,0</b>		<b>65,0</b>		<b>95,0</b>	

**Výrobný postup**

Strukovinovú zmes uvaríme vo vode v pomere 1:3, scedíme, uvarenú zmes premastíme olejom a necháme vychladnúť. Do vychladnutej zmesi pridáme drobné sušené ovocie, ( ktoré namarinujeme v čaji ), strúhaný kokos a zamiešame. Jednotlivé porcie zalejeme dipom, ktorý si pripravíme z kondenzovaného mlieka, bieleho jogurtu a kokosového mlieka.

Podávame ako doplnok k obedu, večeri. Pre deti v materskej škole podávame na olovrant.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
<b>A</b>	475	115	7,45	3,95	18,21	1,92	21,95	1,12	21,83
<b>B</b>	325	76	5,00	2,62	12,48	1,26	15,10	0,75	14,42
<b>C</b>	325	76	5,00	2,62	12,48	1,26	15,10	0,75	14,42
<b>D</b>	475	115	7,45	3,95	18,21	1,92	21,95	1,12	21,83

## 23.023 Pudingový dezert zo strukovinovej zmesi cíceru (Flexi) 100 porcií



## Receptúra

## Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky zo strukovinovej zmesi z cíceru	1,00	1,00	0,60	0,60	0,60	0,60	1,00	1,00
mlieko	7,00	7,00	4,50	4,50	4,50	4,50	7,00	7,00
krémový prášok	0,30	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
vanilkový cukor	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cukor kryštál	0,35	0,35	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
drobné ovocie na zdobenie	1,50	1,35	1,00	0,90	1,00	0,90	1,50	1,35
lieskové oriešky	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>100,0</b>		<b>70,0</b>		<b>70,0</b>		<b>100,0</b>	



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes zalejeme 2/3 mlieka, ktoré ochutíme vanilkovým a kryštálovým cukrom, varíme do mäkka. Pred ukončením varu vlejeme krémový prášok rozmiešaný vo zvyšnej čiastke studeného mlieka. Uvarenú zmes plníme do misiek, ktoré vypláchneme studenou vodou. Zdobíme drobným ovocím a opraženými, posekanými orieškami.

Podávame ako doplnok k obеду, večeri. Pre deti v materskej škole podávame na olovrant.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	393	96	5,68	1,93	17,20	2,50	92,00	1,50
<b>B</b>	275	67	3,98	1,35	12,93	1,75	66,52	1,05	8,40
<b>C</b>	275	67	3,98	1,35	12,93	1,75	66,52	1,05	8,40
<b>D</b>	393	96	5,68	1,93	17,20	2,50	91,00	1,50	12,00

23.024 **Ciroková kaša s ovocím (Flexi – pre celiatikov)**

100 porcií

**Receptúra**

## Veková skupina

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ciroková kaša	2,50	2,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
mlieko	12,50	12,50	10,00	10,00	10,00	10,00	12,50	12,50
med	0,30	0,30	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
soľ	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
aníz koreníe	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
drobné ovocie (maliny, brusnice)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
mandľové lupienky	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>140,0</b>		<b>110,0</b>		<b>110,0</b>		<b>140,0</b>	

**Výrobný postup**

Cirokovú kašu postupne zavaríme do vriaceho mlieka, ktoré varíme s korením anízu a štipky soli. Miešame do zhustnutia. Uvarenú kašu dochutíme medom. Podávame s rôznym drobným ovocím a mandľovými lupienkami.

Podávame ako doplnok k obedu, večeri. Pre deti v materskej škole podávame na olovrant.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	696	174	2,92	3,75	30,17	1,25	150,6	0,14
<b>B</b>	580	145	2,34	3,00	25,03	1,00	123,5	0,12	1,03
<b>C</b>	580	145	2,34	3,00	25,03	1,00	123,5	0,12	1,03
<b>D</b>	696	174	2,92	3,75	30,17	1,25	150,6	0,14	1,25



## Receptúra

### Veková skupina

Potravina	Hmotnosť v kg, l, ks							
	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pepitky o strukovinovej zmesi z cíceru a kukurice	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
červená šošovica	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80
zeler	0,60	0,48	1,00	0,80	1,00	0,80	1,50	1,20
syr tvrdý	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
rajčiaky	1,20	1,08	2,00	1,80	2,00	1,80	3,00	2,70
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09
korenie mleté biele	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
med	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
ocot	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
bylinky - mäta	0,10	0,07	0,15	0,10	0,15	0,10	0,20	0,15
<b>hmotnosť porcie v g</b>	<b>60,0</b>		<b>85,0</b>		<b>85,0</b>		<b>120,0</b>	



## Výrobný postup

Strukovinovú zmes uvaríme v slanej vode v pomere 1:5 (varíme asi 8 minút). Uvarenú zmes prepláchneme studenou vodou. Červenú šošovicu uvaríme a necháme vychladnúť.

Do vychladnutej zmesi pridáme uvarenú červenú šošovicu, pokrúpané rajčiaky, očistený na jemno pokrúpaný zeler, na rezance pokrúpaný syr a umytú, posekanú mäta. Zamiešame a zalejeme zálievkou, ktorú si pripravíme z medu, octu, vody a korenia.

Červenú šošovicu ako i krájaný zeler môžeme nahradiť sterilizovanými výrobkami.



## Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
	<b>A</b>	356	87	5,12	2,60	13,06	1,40	16,44	1,52
<b>B</b>	506	123	7,25	3,68	18,53	1,95	24,55	2,12	6,88
<b>C</b>	506	123	7,25	3,68	18,53	1,95	24,55	2,12	6,88
<b>D</b>	711	174	10,23	5,19	26,16	2,76	32,90	3,00	9,84