



Normy jedál

Dopomôcka pre počet SJ:
 a) prílohy 3 SJ (30g) maximume

Názov jedla	v surovom stave	v hotovom stave	v surovom stave	v hotovom stave
	racion. strava	racion. strava	dieta	dieta (DIA)
polievka	0,36l	0,33l	0,36l	0,33l
omáčky paradajková	0,27l	13.043 0,20l 150g	0,27l	213.024 0,20l 160g
ryba vyprážaná file	120g	10.017 120g 150g	150g	210.009 150g 150g
kurča pečené * s plnkou	250g	9.030 * 150g 250g	250g	150g
bravčové stehno dusené	100g	7.010 64g 72g	120g	207.007 74g 72g
hovädzie mäso	100g	6.001 63g 73g	120g	206.001 72g 72g
krkovička pečená	100g	60g	130g	80g
kuracie prsia v cestíčku * kebab. srah	100g	9.022 120g 135g	150g	209.014 140g 135g
vyprážaný rezeň bravčový	100g	7.035 120g 130g	130g	207.028 150g 130g
mleté mäso + prímiesy karbonátok	195,67g	13.018 120g 125g	256,1g	213.015 160g 135g
zemiaky	450g	032 250g 041	380g	200g 125g 013
ryža	250g	17.011 190g	210g	160g 95g 003
cestovina 17.001 185g	230g	225g	200g	200g 93g 001
knedľa kysnutá	173,5g	17.005 150g	149g	120g 75g 002
šaláty	135g	120g	174g	160g
žemľovka	396g	370g	-	-
buchty domáce plnené	546g	300g	-	-

Halušky 17.002 220g
 KMSK 009 180g
 Slovenská vňa 016 200g
 Tarhoňa 0017 210g
 Zem. pyré 018 295g

Halušky zemiakové 046 220g
 Celozrnné cestov. 058 190g
 Zemiakové opekané 026 250g cibul.
 Zemiakové opekané 029 310g
 Slov. šalát 040 240g

Zem. pyré 148g 008
 Zem. opek 125g 012
 (Zem.) Peč. zemi. 75g 031
 Tarhoňa dus 120g 030
 Tarhoňa dus 105g 007

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
	ČÍSLO RECEPTU	g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Cestoviny	217.001	93		652	156	3,93	2,0	30,1	32,37	30,9
— —	17.001		185	1321	316	7,86	4,0	60,2	33,54	30,73
Knedľa kysutá	217.002	75		820	196	5,96	2,2	36,9	49,2	20,33
— —	17.005		150	1686	403	12,99	5,8	72,2	48,13	20,78
Ryža dusená	217.003	95		473	185	2,96	3,8	33,9	35,68	28,02
— —	17.011		190	1585	379	6,59	5,5	73,8	38,84	25,75

Zdroj údajov :

17/1

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny
Ryža / duseva s kráskow	217.004	98		780	186	3,58	3,8	33,5	34,18	29,25
- -	17.012		195	1598	382	4,79	5,6	73,0	37,44	26,71
Ryža / duseva so šcupinami	217.005	95		752	180	3,12	3,9	32,4	34,11	29,32
- -	17.014		190	1597	334	6,23	5,6	63,1	33,21	30,11
Ryža / zeleninova	217.006	105		735	176	3,13	3,4	32,0	30,48	32,81
- -	17.015		210	1397	334	6,18	5,0	63,3	30,14	33,18

Zdroj údajov :

17/2

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny
Tarhoučka dusená	217.007	105		905	216	5,88	5,0	36,6	34,88	28,69
-II-	17.017		210	1642	400	11,75	7,8	69,6	33,14	30,17
Leviakové pyré	217.008	148		709	169	4,85	3,3	30,8	20,81	48,05
-II-	17.018		295	1953	467	9,69	14,1	69,8	23,66	42,26
Leviak salát s uhorkami	217.009	130		679	162	2,48	2,8	25,7	19,77	50,58
-II-	17.021		260	1357	324	5,59	5,8	58,0	22,31	44,83

Zdroj údajov :

17/3

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO							
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Zemiakový šalát so zeleninou	217.010	140		632	151	2,91	2,0	27,3	19,5	51,28
—	17.024		280	1259	301	5,94	4,1	54,8	19,57	51,09
Zemiakové opekané s cibulou	217.011	125		768	184	3,06	4,0	31,1	24,88	40,19
—	17.028		250	1536	367	6,13	8,0	62,2	24,88	40,19
Zemiakové opekané	217.012	125		755	180	2,98	4,0	30,6	24,48	40,85
—	17.029		310	1609	385	6,43	8,0	66,0	21,29	46,97

Zdroj údajov :

17/4

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Leviacky varene	217.013	125		618	148	2,98	0,3	30,6	24,48	40,85
- -	17.032		250	1235	295	5,97	0,5	61,1	24,44	40,92
Leviacky varene s maslom	217.014	125		682	163	3,02	1,9	30,6	24,48	40,85
- -	17.035		250	1487	355	6,07	7,1	61,4	24,56	40,72
Leviacky varene nové s maslom	217.015	125		645	154	3,02	2,4	29,3	23,44	42,66
- -	17.042		250	1443	345	6,06	8,9	58,6	23,44	42,66

Zdroj údajov :

17/5

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny
Fazaľka duseňá	217.016	80		303	72	3,96	3,8	2,8	3,5	285,71
Fazaľka s truhly duseňá	17.043		160	545	130	7,90	6,1	5,6	3,5	285,71
Kyslá kapusta duseňá	217.017	93		360	86	1,40	3,5	9,7	10,43	95,88
- -	17.047		185	505	121	2,36	5,2	14,2	7,68	130,28
Hrašok, duseňá s mrkvou	217.018	65		235	56	2,0	2,3	6,0	9,23	108,33
- -	17.048		130	470	112	4,0	4,5	12,1	9,31	107,44

Zdroj údajov :

17/6

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK. G v porcii	TUKY G v porcii	SACHARIDY		
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii			g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Kapusta, nledkova, dusena	217.019	95		292	70	1,32	3,2	7,8	8,21	121,79
- -	17.049		190	502	120	2,81	3,9	16,2	8,53	117,28
Zemiakové knedle	217.020	180		1566	374	11,2	3,7	79,0	43,29	22,78
- -	17.051		180	1778	425	10,68	3,7	82,6	45,89	21,79
Kyslá kap. dusena s jablkom	217.021	100		328	78	1,32	3,1	10,2	10,2	98,04
- -	17.052		200	591	141	2,66	4,3	20,3	10,15	98,52

Zdroj údajov :

17/7

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny
Pečeň zelená	217.022	38		121	29	0,90	0,1	5,1	13,42	74,51
-II-	17.053		75	389	93	1,80	4,2	10,2	13,6	73,53
Ryžové cestoviny	217.023	105		517	124	2,38	0,2	28,0	26,67	37,5
Cestoviny ryžové	17.057		210	1225	293	5,2	3,9	57,8	27,52	36,33
Čínska zeleninová polievka	217.024	115		313	75	2,90	14,6	5,3	4,61	216,98
-II-	17.059		230	923	221	6,90	7,2	28,1	12,22	81,85

Zdroj údajov :

17/8

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny
Krakovská zel. polievka s baklažánou	17.025	150		327	78	2,44	1,8	11,2	7,47	133,93
-II-	17.060		300	771	187	6,03	4,8	25,7	8,57	116,73
Hruškové pyré	217.076	35		228	54	1,75	3,5	3,4	9,71	102,94
-II-	17.061		70	449	107	3,58	7,2	6,7	9,57	104,48
Zelenina úvarená na angl. spôsob	217.027	90		307	73	1,93	4,0	6,3	7	142,86
-II-	17.062		180	640	153	4,27	7,4	14,3	7,94	125,87

Zdroj údajov :

17/9

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK. G v porcii	TUKY G v porcii	SACHARIDY		
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii			g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Cuketa tety Hanky	217.028	68		234	56	1,05	4,0	3,5	5,15	194,29
- -	17.063		135	400	96	2,19	5,9	7,5	5,56	180
Pačučie zemľaky s medv. cesnak.	217.029	110		637	152	2,81	2,3	27,0	25,09	39,86
- -	17.066		220	1311	313	5,62	4,4	57,6	26,18	38,19
Farešue zemľaky	217.030	120		664	159	3,52	2,3	28,3	23,58	42,4
- -	17.067		240	1365	326	7,05	4,4	59,1	24,63	40,61

Zdroj údajov :

17/10

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Pečené zemiaky s maslom (zuz)	217.031	75		593	142	2,07	5,2	20,1	26,8	37,31
- -	17.040		150	1212	290	4,14	10,2	41,9	27,93	35,8
Kuskus so zeleninou	217.032	100		574	137	3,42	3,7	0,7	0,7	142,57
- -	17.071		200	1979	473	7,69	4,81	3,8	1,8	555,56
Pečené zemiaky s maslom	217.033	90		423	173	2,50	6,5	24,1	26,78	37,34
- -	17.072		180	1479	353	5,0	12,8	50,5	28,06	35,64

Zdroj údajov :

17/11

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTŮR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
	ČÍSLO RECEPTU	g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Zemiakové pytle s utkvou	217.034	140		701	168	3,57	3,8	27,3	19,5	51,28
-II-	17.074		280	1403	335	7,55	7,5	54,2	19,36	51,66
Zemiakové pytle s karfiolom	217.035	140		666	159	4,02	3,8	24,8	17,71	56,45
-II-	17.077		280	1352	323	8,72	7,6	50,0	17,86	56
Zemiakové pytle so zelenou	217.036	140		676	162	3,57	3,8	25,7	18,36	54,47
-II-	17.078		280	1360	325	7,60	7,6	51,4	18,36	54,47

Zdroj údajov :

17/12

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Ratatouille	217.037	75		724	173	0,99	2,0	3,0	4	250
-11-	17.065		150	378	90	2,58	4,5	8,3	5,53	180,72

Zdroj údajov :

17/13

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK. G v porcii	TUKY G v porcii	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Halušky	17.002		220	1837	439	12,28	7,5	78,0	35,45	28,21
Halušky so sojovou máľou	17.003		210	1942	464	14,57	9,6	77,5	36,9	27,1
Hranolky pečené v rúre	17.004		165	1910	457	6,25	14,5	71,3	43,21	23,14
Knedľa / kysuta, s celer. muk	17.006		160	1675	400	13,20	6,1	69,9	43,69	22,89
Knedľa / kysuta, s celer. muk	17.007		155	1650	394	14,19	6,5	66,5	42,9	23,31
Knedľa / kysuta, so žemľou	17.008		155	1629	389	12,89	6,1	68,3	44,06	22,69

Zdroj údajov :

17/14

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO					g	g	g
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Kuskus cestovinná	17.009		180	1938	463	7,36	486	0,8	27	37,04
Lokše	17.010		225	1912	457	14,40	6,0	81,6	36,27	27,57
Ryza, dušená s kukuricou	17.013		190	1365	328	5,56	5,4	62,3	32,79	30,5
Slovenská ryza	17.016		200	1621	387	9,87	5,3	73,9	36,95	27,06
Leviachové pyré I.	17.019		295	1949	466	9,27	14,5	69,0	23,39	42,75
Leviachové pyré II.	17.020		295	1949	466	9,27	14,5	69,0	23,39	42,75

Zdroj údajov :

17/15

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO					g sacharid. v 1. porcii potravinu	g sacharid. na 100 g potravinu	g potravinu na 1 SJ (10 g sach.)
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii			
Leviakoy s ťalst s ukork. I	17.022		260	1223	292	4,94	5,5	51,3	19,43	50,68
Leviakoy s ťalst s ukork. II	17.023		260	1262	302	5,12	5,5	53,3	20,5	48,78
Levi. s ťalst so zelen. a jablkami.	17.025		280	1227	293	5,56	5,0	51,2	18,29	54,69
Leviakoy opek. s cibul. I	17.027		250	1615	386	6,51	8,0	66,1	26,44	37,82
Leviakoy opekate s cibul. II	17.028		260	1551	371	6,20	8,0	62,9	24,19	41,34
Leviakoy opekate I	17.030		340	1775	424	7,23	8,0	74,3	21,85	45,76

Zdroj údajov :

17/16

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO					g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii			
Zemiaky opekané I	17.031		340	1875	448	7,71	8,1	79,2	23,29	42,93
Zemiaky varené I	17.033		250	1227	293	5,93	0,5	60,4	24,28	41,19
Zemiaky varene II	17.034		250	1218	291	5,89	0,5	60,3	24,12	41,46
Zemiaky varene s maslom I	17.036		250	1479	353	6,03	7,1	60,9	24,36	41,05
Zemiaky varene s maslom II	17.037		250	1472	352	6,0	7,1	60,6	24,24	41,25
Bataky varene s maslom	17.038		210	1390	332	4,73	6,9	57,9	27,57	36,27

Zdroj údajov:

17/17

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Bataky varené	17.039		210	1144	273	4,68	0,3	57,8	27,52	36,33
Slovenský šalát	17.040		240	1030	246	5,72	1,0	49,0	20,42	48,98
Zemiaky varené nové	17.041		250	1138	272	6,0	0,7	58,6	23,44	42,66
Pohánková ryža	17.044		190	1642	392	8,81	8,9	66,7	35,11	28,49
Bulgur	17.045		190	1165	278	9,12	3,9	48,3	25,42	39,34
Haluzky zemiakové	17.046		220	1336	319	7,4	7,3	50,1	22,77	43,91

Zdroj údajov :

17/18

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO							
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potravy	g sacharid. na 100 g potravy	g potravy na 1 SJ (10 g sach.)
Gnocchi	17.050		190	1245	298	7,0	3,5	58,3	30,68	32,59
Fuzare struky s paradajkami	17.054		150	281	67	0,70	5,7	3,0	2	500
Pyžu dusený s hrachom a bazalkou	17.055		185	1418	339	9,75	2,2	66,9	36,16	27,65
Železnové (bratajové) hranolky	17.056		200	1002	239	3,6	11,4	26,0	13	46,92
Celozrnné cestoviny	17.058		190	1485	355	11,7	5,3	64,1	33,74	29,64
Sošovicové rožky	17.064		180	911	218	10,67	4,2	31,2	17,33	57,69

Zdroj údajov :

17/19

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO	kJ	Kcal			G	G	g sacharid. v 1. porcii potravinu
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii			
Mariškove Zemiaky	17.068		250	1380	330	6,92	5,5	57,5	23	43/48
Cuketa dusená s batátami	17.069		250	1031	246	5,55	4,8	41,1	16,44	60,83
Bulgar so zeleňinou	17.073		190	1803	431	10,64	11,6	67,1	35,32	28,32
Bulgar, detský, extra jemný	17.075		180	1177	281	8,68	5,5	46,1	25,61	39,05
Knedle z polentky	17.076		200	692	165	4,06	3,7	28,6	14,3	69,93
Cestoviny Zemiakové	17.079		185	1306	312	7,2	3,0	61,2	33,08	30,23

Zdroj údajov :

17/20

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Francúzska šľahačka	17.080		20	390	93	0,69	7,5	5,4	0,7	37,04
Vajničkové zevričky	17.081		240	1518	363	9,16	10,4	53,7	22,38	44,69
Duseň papriková zevričky	17.082		330	1923	460	7,32	13,7	70,7	21,42	46,68

Zdroj údajov :

17/21

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
	ČÍSLO RECEPTU	g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Chlieb k polievke tuavrý	203.001	70		943	225	3,22	0,9	46,5	86,43	15,05
Chlieb k polievke	3.001		70	646	154	5,6	0,8	29,1	41,57	24,05
Chlieb k polievke celozrný	203.0021	70		684	163	4,9	4,9	21,7	31	32,26
-hr	3.0021		70	646	154	5,6	0,8	29,1	41,57	24,05
Chlieb k prívarku tuavrý	203.003	100		1348	322	4,6	1,2	66,5	66,5	15,04
Chlieb k prívarku	3.003		100	923	221	8,0	1,2	41,5	41,5	24,1

Zdroj údajov :

3/1

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK. G	TUKY G	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
chlieb k prívarku celozrny	202.004	100		977	234	7,0	7,0	31,0	31	32,26
—	3.004		100	923	221	8,0	1,2	41,5	41,5	24,1
chliebkau raňajky tvary	203.005	150		2022	483	6,9	1,8	99,8	66,53	15,03
chlieb na raňajky	3.005		150	1384	331	12,0	1,8	62,3	41,53	24,08
chlieb na raňajky celozrny	203.006	150		1466	350	10,5	10,5	46,5	31	32,26
—	3.006		150	1384	331	12,0	1,8	62,3	41,53	24,08

Zdroj údajov :

3/2

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Chlieb uš desiatu tvavý	203.007	90		1213	290	4,14	1,1	59,9	66,56	15,03
Chlieb uš desiatu	3.007		90	830	198	7,2	1,1	37,4	41,56	24,06
Chlieb uš desiatu celozrny	203.008	90		879	210	6,3	6,3	27,9	31	32,26
—	3.008		90	830	198	7,2	1,1	37,4	41,56	24,06
Chlieb uš olovrant tvavý	203.009	90		1213	290	4,14	1,1	59,9	66,56	15,03
Chlieb uš olovrant	3.009		90	830	198	7,2	1,1	37,4	41,56	24,06

Zdroj údajov :

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK. G v porcii	TUKY G v porcii	SACHARIDY		
		DIA g porcie	RACIO g porcie	KJ v porcii	Kcal v porcii			g sacharid. v 1. porcii potravy	g sacharid. na 100 g potravy	g potravy na 1 SJ (10 g sach.)
Chliebka olovrant celozrny	203.010	90		879	210	6,3	6,3	27,9	31	32,26
-	3.010		90	830	198	7,2	1,1	37,4	41,56	24,06
Pečivo, tukové	203.011	100		1240	296	4,7	8,7	47,1	47,1	21,23
-	3.011		100	1283	307	8,3	2,9	59,9	59,9	16,69
Pečivo vodové	203.012	100		1240	296	4,7	8,7	47,1	47,1	21,23
-	3.012		100	1218	291	8,4	1,0	60,1	60,1	16,64

Zdroj údajov :

3/4

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP ČÍSLO RECEPTU	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
		DIA	RACIO							
		g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Pečivo celozrnné	203.013	100		1087	260	10,6	4,0	42,3	42,3	23,64
—	3.013		100	1470	351	11,9	10,0	52,0	52	19,23
Fenyle	203.014	100		1496	358	4,8	8,8	62,0	62	16,13
—	3.014		100	1393	333	9,45	3,9	61,7	61,7	16,21
Zeleninový chlieb	203.015		pre deti	2-6 rokov					66	15,15
—	3.016			—					66	15,15

Zdroj údajov :

3/5

VÝPIS KALORICKÝCH HODNÔT V JEDNEJ PORCII POTRAVINY PODĽA RECEPTÚR JEDÁL

NÁZOV POTRAVINY	TYP	HMOTNOSŤ		ENERGIA		BIELK.	TUKY	SACHARIDY		
	ČÍSLO RECEPTU	g porcie	g porcie	kJ v porcii	Kcal v porcii	G v porcii	G v porcii	g sacharid. v 1. porcii potraviny	g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)
Vianočka, sladké pečivo	3.015		150	2077	496	11,85	9,6	88,1	58,73	17,03
Domeček vianočka	3.017		105	2079	497	10,13	19,3	69,1	65,81	15,2
Domeček chlieb špaldový	3.018		100	909	217	10,05	1,2	38,4	38,4	26,04
Pizza hniezda	3.019		120	1724	412	20,26	14,0	49,6	41,33	24,19

Zdroj údajov :

3/6