



Ukázky receptur s propočtem nutričních hodnot

Polévka s drožd'ovými knedlíčky (d.č.3)

Suroviny (1 porce)

Kosti	20.00 g
Zeleninová směs (mrkev, celer, petržel)	13.00 g
Krupice pšeničná	10.00 g
Droždí	18.00 g
Olej 1l	3.00 g
Vaječná melanž	10.00 g

Technologický postup: Droždí vyrestujeme, necháme vychladnout, dáme do kotlíku, přidáme vaječnou melanž a krupici, promícháme. Přes síto prolisujeme nočky do vývaru s uvařenou zeleninou. Povaříme a dochutíme.

Množství: 250g

Nutriční hodnoty:

540 Kj, 129 Kcal, 6g B, 6g T, 12g S

Polévka bulharská (diety)

Suroviny (1 porce)

Kosti	18.00 g
Máslo	3.00 g
Brambory	45.00 g
Mouka hladká	3.00 g
Fazolové lusky mražené	5.00 g
Protlak z rajčat	20.00 g
Zeleninová směs (mrkev, celer, petržel)	15.00 g
Květák	15.00 g
Hovězí kýta	13.00 g

Technologický postup :Do vývaru z kostí přidáme nahrubo namleté hovězí maso a dáme vařit. Když je maso poloměkké přidáme na kostky nakrájené brambory, zeleninu, rajský protlak a povaříme. Zahustíme moukou na sucho opraženou rozmíchanou ve vodě, provaříme, dochutíme a zjemníme máslem.

Množství: 250g

Nutriční hodnoty:

561 Kj, 134 Kcal, 7g B, 5g T, 20g S

Vepřové horácké filé (d.č.3)

Suroviny (1 porce)

Slanina	5.00 g
Mouka hladká	10.00 g
Česneková pasta	1.00 g



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

Olej	5.00 g
Vepřová pečeně	80.00 g
Cibule	30.00 g

Technologický postup : Osolené a naklepané plátky vepřového masa dáme na plechy a poklademe směsí z nakrájené slaniny, části cibule, česneku a worchesteru. Pečeme. Zbytek cibule orestujeme, zalijeme vývarem, přidáme šťávu z masa, zahustíme moukou opraženou nasucho rozmíchanou ve vodě. Šťávu provaříme a dochutíme. Plátky masa na talíři přeléváme.

Množství: 170g

Nutriční hodnoty:

1124 Kj, 268 Kcal, 11g B, 21g T, 10g S

Vepřový závin (diety)

Suroviny (1 porce)

Šunka	10.00 g
Vejce	10.00 g
Máslo	5.00 g
Mouka hladká	10.00 g
Mrkev	10.00 g
Hrášek zelený sterilovaný	5.00 g
Vepřová kýta	80.00 g

Technologický postup : Naklepaný plát vepřového masa osolíme, poklademe směsí z vajec, mrkve, hrášku, šunky. Zavineme, dáme na plech a dusíme v kombimatiku do měkka. Měkké maso vyjmeme, zchladíme, naporcujeme. Před výdejem regenerujeme na požadovanou teplotu. Šťávu vydusíme na tuk, zahustíme moukou opraženou na sucho, rozmíchanou ve vodě, provaříme a dochutíme. Na závěr šťávu zjemníme máslem.

Množství: 205g

Nutriční hodnoty:

211 Kj, 886 Kcal, 14g B, 13g T, 9g S

Hovězí guláš moravský(diety)

Suroviny (1 porce)

Máslo	5.00 g
Brambory	30.00 g
Mouka hladká	5.00 g
Protlak z rajčat	10.00 g
Hovězí kýta	90.00 g

Technologický postup : Omyté maso nakrájíme na kostky, osolíme, opečeme nasucho, podlijeme vývarem, přidáme protlak a dusíme. Když je maso skoro měkké, přidáme nastrohané brambory, mletý kmín, majoránku a vaříme. Měkké maso vyjmeme. Šťávu



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve vodě a provaříme. Do hotového guláše dáme čerstvé máslo. Dochutíme.

Množství: 230g

Nutriční hodnoty:

747 Kj, 178 Kcal, 14g B, 9g T, 13g S

Hovězí pečeně myslivecká

Suroviny (1 porce)

Slanina	5.00 g
Okurky nakládané	5.00 g
Zeleninová směs (mrkev, celer, petržel)	10.00 g
Citróny	1.00 g
Mouka hladká	10.00 g
Žampiony	10.00 g
Celer sladkokyselý	10.00 g
Karotka sterilovaná	10.00 g
Olej	5.00 g
Cibule	10.00 g
Hovězí kýta	80.00 g
Smetana 12% tuku	10.00 g

Technologický postup :Omyté, osolené maso spolu se zeleninou a cibulí opečeme na tuku, podlijeme vývarem a dusíme. Měkké maso vyjmeme, zchladíme, naporcujeme a před výdejem regenerujeme na teplotu minimálně 70 st.C. Šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve vodě, přidáme vývar z koření a provaříme. Nakonec přidáme na slanině podušenou drobně nasekanou cibuli, kyselá okurky a žampiony. Zjemníme smetanou a dochutíme.

Množství: 200g

Nutriční hodnoty:

978 Kj, 233 Kcal, 13g B, 15g T, 12g S

Nákyp rýžový meruňkový

Suroviny (1 porce)

Mléko	300.00 g
Vejce	15.00 g
Máslo	13.00 g
Rýžel	20.00 g
Cukr krupice	20.00 g
Cukr moučka	10.00 g
Kompot meruňka	200.00 g

Technologický postup :Rýži uvaříme v mléce s cukrem na kaši. Do prochládlé kaše lehce vmícháme vyšlehaná vejce do pěny. Na máslem vymaštěný plech rozetřeme zamíchanou



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

směs, poklademe meruňkovým kompotem a dáme péci. Nakonec potřeme rozpuštěným máslem. Porce na talíři cukrujeme.

Množství: 690g

Nutriční hodnoty:

4121 Kj, 983 Kcal, 21g B, 19g T, 185g S

Vdolečky bavorské

Suroviny (1 porce)

Mléko	50.00 g
Tvaroh měkký netučný	60.00 g
Máslo	12.00 g
Olej 1	20.00 g
Mouka hladká	80.00 g
Cukr krupice	15.00 g
Droždí	5.00 g
Mouka hrubá	40.00 g
Cukr moučka	5.00 g
Povidla švestková	40.00 g
Vaječná melanž	10.00 g

Technologický postup :Z mouky, cukru, vlažného mléka, vaječné melanže, másla, soli a droždí vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Těsto na vále rozválíme na silnější placky z kterých vykrajujeme vdolky. Necháme vykynout a poté smažíme na oleji. Usmažené vdolky potřeme švestkovými povidly a ozdobíme vyšlehaným tvarohem s cukrem.

Množství: 260g

Nutriční hodnoty:

5452 Kj, 1298 Kcal, 30g B, 72g T, 138g S

Kuřecí směs Asie

Suroviny (1 porce)

Pór	25.00 g
Zelí bílé	45.00 g
Sojová omáčka	6.00 g
Žampiony	30.00 g
Kuřecí prsa	80.00 g
Olej	10.00 g
Cibule	30.00 g
Zeleninová směs ASIE	50.00 g
Maizena	10.00 g

Technologický postup :Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, opečeme, krátce dusíme. Pokrájenou zeleninu dusíme na cibulovém základě do měkka, přidáme maso. Zahustíme maizenou a moukou opraženou na sucho. Krátce povaříme, dochutíme.



Množství: 290g

Nutriční hodnoty:

1007 Kj, 240 Kcal, 17g B, 11g T, 19g S

Kuřecí ragú (diety)

Suroviny (1 porce)

Mléko	30.00 g
Máslo	5.00 g
Mouka hladká	10.00 g
Mrkev	20.00 g
Kuřecí prsa	90.00 g
Hrášek zelený sterilovaný	10.00 g
Květák	30.00 g

Technologický postup : Kuřecí kostky opečeme, zeleninu mírně podusíme. Zahustíme moukou opraženou na sucho a rozmíchanou v mléce. Povaříme, zjemníme máslem, dochutíme.

Množství: 170g

Nutriční hodnoty:

688 Kj, 164 Kcal, 16g B, 5g T, 13g S

Zelenina dušená

Suroviny (1 porce)

Máslo	5.00
Mouka hladká	4.00
Zelenina mražená s kukuřicí	150.00

Technologický postup : Zeleninovou směs osolíme a dusíme do měkka. Zahustíme moukou opraženou nasucho, rozmíchanou ve vodě a provaříme. Do hotové zeleniny přidáme čerstvé máslo, dochutíme.

Množství: 150g

Nutriční hodnoty:

720 Kj, 171 Kcal, 6g B, 5g T, 27g S

Salát z hlávkového zelí s koprem

Suroviny (1 porce)

Zelí bílé	90.00 g
Kopr v kyselém nálevu	10.00 g
Cukr krupice	5.00 g
Olej	5.00 g
Cibule	10.00 g



Technologický postup : Očištěné zelí nastrouháme, přidáme nakrájenou cibuli, sterilovaný kopr a zálivku z vody, cukru a soli. Zakápneme olejem a promícháme.

Množství: 100g

Nutriční hodnoty:

386 Kj, 92 Kcal, 2g B, 5g T, 10g S

Rizoto s kuřecím masem a zeleninou (redukční dieta)

Suroviny (1 porce)

Pór	20.00 g
Mrkev	20.00 g
Kuřecí prsa	80.00 g
Hrášek zelený sterilovaný	30.00 g
Olej	2.00 g
Cibule	20.00 g
Rýže	25.00 g

Technologický postup : Vypranou rýži zalijeme odměřeným množstvím vody, osolíme a dusíme do měkka. Na cibulovém základě orestujeme kuřecí maso, zeleninu, podlijeme a podusíme. Směs smícháme s rýží, dochutíme.

Množství: 200g

Nutriční hodnoty:

838 Kj, 200 Kcal, 15g B, 3g T, 29g S

Rybí filé po srbsku (redukční dieta)

Suroviny (1 porce)

Rybí filé	100.00 g
Protlak z rajčat	20.00 g
Lečo bez vajec	100.00 g
Olej	5.00 g
Cibule	10.00 g

Technologický postup : Porce filé osolíme, opepříme a poklademe na plech, podusíme v kombinatiku. Na cibulovém základě podusíme lečo. Podlijeme, přidáme rajčatový protlak, ochutíme a dusíme, dochutíme. Porce filé na talíři přeléváme omáčkou.

Množství: 190g

Nutriční hodnoty:

747 Kj, 178 Kcal, 13g B, 8g T, 13g S