

## 12.075 Špagety s bolonskou omáčkou

100 porcií

### Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špagety	-	-	-	-	-	-	10,00	10,00
bravčové pliecko	-	-	-	-	-	-	6,00	6,00
cibuľa	-	-	-	-	-	-	1,00	0.85
olej	-	-	-	-	-	-	0,70	0,70
bolonská zmes	-	-	-	-	-	-	0.85	0.85
voda	-	-	-	-	-	-	6,00	6,00
syr tvrdý	-	-	-	-	-	-	2,00	2,00
soľ	-	-	-	-	-	-	0,10	0,10
kečup	-	-	-	-	-	-	0.50	0.50
cukor	-	-	-	-	.	-	0.25	0.25
hmotnosť porcie v g	-		-		-		340	

### Výrobný postup:

Bravčové pliecko umyjeme, osušíme a pomelieme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pomleté mäso, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Bolonskú zmes rozšľaháme vo vlažnej vode a za stáleho miešania privedieme do varu. Pridáme udusené mäso, dochutíme cukrom, kečupom a ešte 20 minút dusíme na miernom ohni pod pokrievkou. Špagety uvaríme v mierne slanej vode s troškou oleja. Uvarené prepláchneme a scedíme. Pri podávaní polejeme omáčkou a posypeme postrúhaným tvrdým syrom.

### Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg
A														
B														
C														
D	3183	747	26,2	32,3	2,9	81,4	4,3	221	2,9	0,12	0,4	0,3	22,8	1,3