

4.019 Lievanka so syrom**100 porcií****Receptúra**

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hladká	0,70	0,70	0,80	0,80	1,20	1,20	1,50	1,50
mlieko	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
petržlenová vňať čerstvá	0,08	0,06	0,10	0,08	0,10	0,08	0,15	0,11
vajcia	10	0,40	10	0,40	12	0,48	12	0,48
syr tvrdý	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
hmotnosť porcie v g	20		30		35		45	

Výrobný postup

Múku preosejeme, pridáme soľ, vajcia, mlieko, strúhaný tvrdý syr a umytú posekanú petržlenovú vňať. Vypracujeme hladké cesto, ktoré cez sito zavaríme do polievky. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bieľkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	136	31	1,85	0,9	0,0	4,9	0,3	9,6	0,2	0,02	0,0	0,0	0,9	0,01
B	159	45	2,60	1,2	0,02	6,1	0,4	10,1	0,3	0,04	0,01	0,0	1,2	0,01
C	189	52	2,95	1,4	0,03	7,2	0,7	11,1	0,3	0,06	0,02	0,1	1,4	0,02
D	226	58	3,12	1,5	0,05	8,1	0,9	14,2	0,4	0,10	0,02	0,1	1,8	0,05