**10.044 Rybie kocky s ľadovým šalátom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rybie mäso | | - | - | - | - | - | - | 13,00 | 11,50 |
| obaľovacia zmes na ryby | | - | - | - | - | - | - | 2,50 | 2,50 |
| olej | | - | - | - | - | - | - | 3,30 | 3,30 |
| ľadový šalát | | - | - | - | - | - | - | 30 | 6,00 |
| paprika | | - | - | - | - | - | - | 5,00 | 3,75 |
| paradajky | | - | - | - | - | - | - | 5,00 | 4,50 |
| kôpor | | - | - | - | - | - | - | 0,30 | 0,30 |
| olivový olej | | - | - | - | - | - | - | 0,35 | 0,30 |
| soľ | | - | - | - | - | - | - | 0,10 | 0,10 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | - | | - | | - | | 115 | |
| hmotnosť porcie oblohy v g | | - | | - | | - | | 100 | |

**Výrobný postup**

Rybie mäso opláchneme, pokrájame na kocky, ktoré obalíme v zmesi na ryby. Vyprážame. Ľadový šalát očistíme, natrháme na lístočky, pridáme umyté, očistené, na drobno nakrájané paradajky a papriku. Premiešame. Pridáme očistený, umytý, nasekaný kôpor a premiešame s olivovým olejom. Môžeme jemne posoliť. Servírujeme – šalát do stredu taniera, okolo kocky z rybieho mäsa.

Príloha: zemiakové hranolky pečené.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 711 | 170 | 14,15 | 9,6 | 0,0 | 5,4 | 3,0 | 68,9 | 1,3 | 0,277 | 0,1 | 0,1 | 79,5 | 0 |