**12.083 Karbonátok so sójovými kockami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| hovädzie zadné | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| sójové kocky | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,10 | 1,10 | 1,20 | 1,20 |
| cibuľa | | 0,13 | 0,10 | 0,20 | 0,17 | 0,35 | 0,30 | 0,45 | 0,40 |
| žemľa | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| mlieko | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| vajcia | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 14 | 0,70 |
| olej | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| strúhanka | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,40 | 1,40 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,11 | 0,13 | 0,12 |
| mleté čierne korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,17 | 0,17 | 0,20 | 0,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 70 | | 80 | | 90 | |

**Výrobný postup**

Sójové kocky necháme nabobtnať. Potom nabobtnané kocky, umyté mäso, očistenú cibuľu a v mlieku namočené žemle pomelieme. Pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, soľ, mleté čierne korenie. Masu dobre premiešame a formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke. Pečieme v rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

**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 | 698 | 167 | 11,74 | 5,7 | 0,0 | 16,0 | 1,8 | 45,8 | 1,4 | 0,013 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,1 |
| B | 895 | 214 | 15,16 | 7,6 | 0,0 | 19,9 | 2,3 | 58,1 | 1,8 | 0,016 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 0,2 |
| C | 1086 | 260 | 18,20 | 9,3 | 0,0 | 24,1 | 2,7 | 69,0 | 2,2 | 0,020 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 0,2 |
| D | 1276 | 305 | 21,22 | 11,1 | 0,0 | 28,2 | 3,1 | 80,0 | 2,5 | 0,023 | 0,3 | 0,2 | 0,9 | 0,3 |