**12.084 Špagety s hovädzím mäsom, syrom a tomato prontom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mäso hovädzie zadné | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| olej | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 | 1,30 | 1,30 |
| syr tehla | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| špagety | | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| tomato pronto | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| cibuľa | | 0,70 | 0,60 | 0,90 | 0,77 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,00 |
| soľ | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 190 | | 230 | | 280 | | 320 | |

**Výrobný postup**

Špagety uvaríme v slanej vode, prepláchneme vlažnou vodou, pomastíme olejom a nahrejeme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme na hrubo pomleté mäso, opražíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Pridáme tomato pronto, a  povaríme. Podávame: špagety, mäso a na vrch postrúhaný syr.

**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 | 1584 | 378 | 19,55 | 14,5 | 0,0 | 41,1 | 1,8 | 117,1 | 1,5 | 0,025 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,1 |
| B | 1991 | 476 | 24,82 | 19,0 | 0,0 | 49,9 | 2,2 | 170,0 | 1,9 | 0,036 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,2 |
| C | 2398 | 573 | 30,08 | 23,5 | 0,0 | 58,5 | 2,5 | 222,6 | 2,3 | 0,048 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 |
| D | 2805 | 670 | 35,34 | 28,0 | 0,0 | 67,2 | 2,9 | 275,4 | 2,6 | 0,060 | 0,1 | 0,2 | 1,1 | 0,3 |