**13.095 Celozrnné cestoviny so špenátovou omáčkou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| celozrnné cestoviny | | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,50 | 9,50 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| olej | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
| špenátová omáčka | | 1,70 | 1,70 | 2,20 | 2,20 | 2,60 | 2,60 | 3,00 | 3,00 |
| syr tvrdý | | 1,50 | 1,50 | 2,20 | 2,20 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 165 | | 225 | | 260 | | 310 | |

**Výrobný postup**

Celozrnné cestoviny vložíme do osolenej vriacej vody. Varíme za občasného miešania 5 – 7 minút. Uvarené scedíme, prepláchneme studenou vodou a polejeme olejom. Špenátovú omáčku si pripravíme podľa návodu na obale. Cestoviny podávame poliate omáčkou a posypané strúhaným syrom.

**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 | 1023 | 244 | 8,21 | 4,7 | 0,0 | 41,5 | 0,2 | 9,0 | 0,2 | 0,003 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,2 |
| B | 1302 | 311 | 10,47 | 6,0 | 0,0 | 52,9 | 0,2 | 11,7 | 0,2 | 0,004 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,2 |
| C | 1499 | 358 | 12,02 | 7,1 | 0,0 | 60,6 | 0,3 | 13,7 | 0,3 | 0,005 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,2 |
| D | 1772 | 423 | 14,21 | 8,3 | 0,0 | 71,8 | 0,3 | 16,3 | 0,3 | 0,006 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,3 |