**13.098 Syr tofu s kyslou kapustou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| tofu syr lahôdkový | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| mlieko | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| smotana | | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 |
| múka hladká | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| cibuľa | | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 |
| kapusta kyslá b.n. | | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 |
| rasca | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 |
| cukor kryštálový | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| paprika červená mletá | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 170 | | 200 | | 250 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |

**Výrobný postup**

Tofu pokrájame na kocky vhodnej veľkosti, opečieme na spenenej cibuli, pridáme soľ, rascu, mletú červenú papriku, kyslú kapustu, zalejeme vodou a udusíme do mäkka. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedenou mliekom a smotanou. Dochutíme kryštálovým cukrom a varíme ešte 20 minút.

Príloha: knedľa kysnutá.

**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 | 652 | 156 | 10,29 | 9,0 | 0,0 | 7,8 | 1,6 | 194,2 | 1,6 | 0,016 | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 0,4 |
| B | 845 | 202 | 12,33 | 12,1 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 235,6 | 2,0 | 0,020 | 0,1 | 0,1 | 27,7 | 0,4 |
| C | 1030 | 246 | 14,27 | 15,2 | 0,0 | 12,1 | 2,6 | 272,5 | 2,3 | 0,023 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 0,5 |
| D | 1201 | 287 | 16,21 | 18,2 | 0,0 | 13,4 | 3,0 | 309,1 | 2,5 | 0,026 | 0,1 | 0,1 | 35,2 | 0,5 |