**13.099 Cestovina zapečená so syrom tofu a zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cestovina | | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 |
| syr tofu lahôdkový | | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| olej | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| cibuľa | | 0,40 | 0,34 | 0,60 | 0,51 | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 |
| zelenina koreňová | | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 4,80 |
| brokolica | | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| syr tvrdý | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| vajcia | | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 | 30 | 1,50 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| hrášok sterilizovaný b. n. | | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| smotana | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 190 | | 240 | | 280 | | 340 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |

**Výrobný postup**

Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, soľ a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok a dusíme do mäkka. Cestoviny uvaríme v osolenej vode. Uvarené cestoviny scedíme, zamiešame s udusenou zeleninou, pridáme pokrájaný syr tofu a vložíme do vymasteného pekáča. Zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane, posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapekáme.

Príloha: 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 | 1456 | 348 | 15,43 | 12,7 | 0,0 | 41,3 | 2,9 | 252,4 | 2,0 | 0,350 | 0,1 | 0,2 | 18,6 | 0,6 |
| B | 1865 | 446 | 20,00 | 17,4 | 0,0 | 50,2 | 3,7 | 343,6 | 2,6 | 0,470 | 0,1 | 0,2 | 24,8 | 0,8 |
| C | 2235 | 534 | 23,72 | 21,6 | 0,0 | 58,6 | 4,5 | 421,7 | 3,0 | 0,586 | 0,2 | 0,2 | 30,8 | 0,9 |
| D | 2797 | 669 | 29,40 | 26,5 | 0,0 | 74,8 | 5,6 | 519,2 | 3,7 | 0,705 | 0,2 | 0,3 | 37,1 | 1,1 |