**16.051 Pečená zelenina 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cvikla | | 2,50 | 2,00 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 | 7,00 | 5,60 |
| mrkva | | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| petržlen | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 |
| olej olivový | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| bylinky – rozmarín, oregano, bazalka | | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | 0,20 | 0,15 |
| soľ | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 35 | | 45 | | 55 | | 75 | |

**Výrobný postup**

Zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame na krúžky, vložíme do vymasteného pekáča, osolíme, polejeme olejom a dáme piecť do vyhriatej rúry na 175oC asi na 30 minút. Pred ukončením pečenia posypeme bylinkami.

Podávame ako prílohu k mäsu.

**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 | 99 | 24 | 0,72 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 1,5 | 20,8 | 0,7 | 0,422 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 0,0 |
| B | 142 | 34 | 1,05 | 0,1 | 0,0 | 6,0 | 2,1 | 29,1 | 1,0 | 0,507 | 0,0 | 0,0 | 12,8 | 0,0 |
| C | 183 | 44 | 1,36 | 0,2 | 0,0 | 7,7 | 2,8 | 37,9 | 1,2 | 0,676 | 0,0 | 0,1 | 16,8 | 0,0 |
| D | 242 | 58 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 10,2 | 3,6 | 49,2 | 1,6 | 0,846 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 0,0 |