**16.052 Fazuľové struky s paradajkami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| fazuľové struky b. n. | | 7,50 | 7,50 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 | 12,00 | 12,00 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,43 | 0,70 | 0,60 |
| olej s príchuťou masla | | 0,25 | 0,25 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| paradajky | | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 | 5,00 | 4,50 |
| cesnak | | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| mleté čierne korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 90 | | 120 | | 130 | | 150 | |

**Výrobný postup**

Na oleji opečieme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, pridáme fazuľové struky, očistené, umyté, pokrájané paradajky, soľ, mleté čierne korenie a udusíme. Dochutíme umytou na drobno posekanou petržlenovou vňaťou.

**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 | 318 | 76 | 1,33 | 4,7 | 0,0 | 6,9 | 0,5 | 36,3 | 0,4 | 0,070 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 0,0 |
| B | 421 | 101 | 1,61 | 6,7 | 0,0 | 8,3 | 0,7 | 44,1 | 0,5 | 0,084 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 0,0 |
| C | 498 | 119 | 1,88 | 8,0 | 0,0 | 9,6 | 0,9 | 52,1 | 0,7 | 0,114 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 0,0 |
| D | 604 | 144 | 2,31 | 9,6 | 0,0 | 11,8 | 1,1 | 63,7 | 0,8 | 0,143 | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 0,0 |