**16.056 Celozrnné cestoviny 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 | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 0,16 | 0,16 | 0,20 | 0,20 |
| olej | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 140 | | 170 | | 190 | |

**Výrobný postup**

Celozrnné cestoviny vložíme do osolenej, vriacej vody. Počas varu občas premiešame, aby sa nelepili na dno. Doba varenia cestovín je uvedená na obale a závisí od kvality. Uvarené cestoviny scedíme, opláchneme, necháme odkvapkať a prelejeme olejom.

Podávame ako prílohu.

**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 | 876 | 214 | 7,2 | 2,4 | 1,1 | 39,6 | 1,2 | 10,8 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,005 |
| B | 1022 | 249 | 8,4 | 3,1 | 1,4 | 46,2 | 1,4 | 12,6 | 0,27 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,0 | 0,006 |
| C | 1160 | 285 | 9,6 | 3,8 | 1,7 | 52,8 | 1,6 | 14,4 | 0,29 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,006 |
| D | 1314 | 327 | 10,8 | 4,5 | 2,0 | 59,4 | 1,8 | 16,2 | 0,32 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 0,007 |