**4.022 Závarka do polievky z tofu syra 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mlieko | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| tofu syr lahôdkový | | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | | 7 | 0,35 | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 10 | 0,50 |
| špaldová múka hrubá | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 |
| špaldová múka hladká | | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| petržlenová vňať | | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 | 0,15 | 0,11 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 24 | | 33 | | 38 | | 48 | |

**Výrobný postup**

Vajcia rozšľaháme, pridáme mlieko, nastrúhaný syr tofu a špaldovú múku. Osolíme, pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať. Pripravíme si hladké cesto, ktoré cez sito zavaríme do polievky za stáleho miešania.

**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 | 162 | 39 | 2,98 | 1,0 | 0,0 | 5,3 | 0,2 | 20,5 | 0,3 | 0,011 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 182 | 43 | 2,17 | 1,1 | 0,0 | 6,1 | 0,2 | 22,3 | 0,3 | 0,012 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 |
| C | 255 | 61 | 2,87 | 1,3 | 0,0 | 9,0 | 0,4 | 27,1 | 0,4 | 0,016 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |
| D | 303 | 72 | 3,36 | 1,4 | 0,0 | 11,3 | 0,4 | 30,2 | 0,4 | 0,016 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 |