**6.083 Hovädzí tokáň s fazuľkovými strukmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mäso - hovädzie zadné | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | 0,50 | 0,43 | 0,70 | 0,60 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| pasírované paradajky | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| fazuľkové struky | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| majorán | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| mleté čierne korenie | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 84 | | 115 | | 130 | | 150 | |
| z toho mäso v g | 34 | | 40 | | 46 | | 52 | |

**Výrobný postup**

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pripravené mäso, opečieme, podlejeme malým množstvom horúcej vody, osolíme, okoreníme a dusíme do mäkka. Pred dodusením pridáme fazuľové struky, pasírované paradajky, dochutíme majoránom a ešte 20 minút dusíme. Vodu už neprilievame, aby šťava bola hustej konzistencie.

Príloha: varené zemiaky.

**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 | 394 | 94 | 12,14 | 4,1 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 6,8 | 1,2 | 0,003 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 |
| B | 522 | 125 | 14,24 | 6,3 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 8,9 | 1,4 | 0,004 | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 0,0 |
| C | 646 | 154 | 16,31 | 8,5 | 0,0 | 3,2 | 0,2 | 10,2 | 1,6 | 0,004 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,0 |
| D | 783 | 187 | 18,51 | 10,7 | 0,0 | 4,2 | 0,3 | 12,5 | 1,8 | 0,005 | 0,0 | 0,1 | 1,3 | 0,0 |