**7.053 Bravčové plátky so zeleninou a orechmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové stehno | | 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 |
| mrkva | | 2,00 | 1,60 | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
| citrón - šťava | | 0,20 | 0,08 | 0,30 | 0,12 | 0,40 | 0,16 | 0,50 | 0,20 |
| korenie na pečené mäso | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| škorica mletá | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |
| vlašské orechy | | 0,30 | 0,30 | 0,45 | 0,45 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| paradajkový pretlak | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 71 | | 87 | | 108 | | 129 | |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť porcie šťavy v g | | 35 | | 45 | | 60 | | 75 | |

**Výrobný postup**

Bravčové stehno umyjeme, osušíme, pokrájame na plátky, jemne naklepeme a okoreníme. Opečieme na oleji. Do výpeku pridáme paradajkový pretlak, škoricu, citrónovú šťavu, sekané orechy, uvarenú prelisovanú mrkvu. Dochutíme soľou a krátko povaríme. Na tanieri polievame plátok mäsa šťavou.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, cestovina.

**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 | 749 | 179 | 10,61 | 12,8 | 0,0 | 5,0 | 1,1 | 26,4 | 1,6 | 0,383 | 0,3 | 0,1 | 8,1 | 0,0 |
| B | 990 | 237 | 12,69 | 17,1 | 0,0 | 7,5 | 1,6 | 36,6 | 2,0 | 0,576 | 0,3 | 0,2 | 12,5 | 0,0 |
| C | 1183 | 283 | 14,53 | 20,8 | 0,0 | 8,9 | 2,0 | 43,9 | 2,4 | 0,756 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 0,0 |
| D | 1394 | 333 | 16,45 | 24,7 | 0,0 | 10,6 | 2,4 | 52,0 | 2,8 | 0,935 | 0,4 | 0,2 | 17,1 | 0,0 |