**9.064 Žitavská pochúťka 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie prsia | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 2,20 | 2,20 | 2,80 | 2,80 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | | 6 | 0,30 | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 |
| múka hladká | | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| majorán | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| zemiaky | | 25,00 | 16,25 | 30,00 | 19,50 | 37,00 | 24,05 | 45,00 | 29,25 |
| cibuľa | | 0,50 | 0,42 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
| lečo sterilizované b. n. | | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| paradajkový pretlak | | 0,20 | 0,20 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| paprika červená mletá | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| syr tvrdý | | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| hmotnosť placky v g | | 100 | | 150 | | 175 | | 195 | |
| hmotnosť mäsa v g | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť šťavy v g | | 35 | | 40 | | 50 | | 60 | |
| hmotnosť porcie v g | | 171 | | 232 | | 273 | | 309 | |

**Výrobný postup**

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme mäso a opečieme. Pridáme paradajkový pretlak, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Pred dodusením pridáme lečo a dusíme ešte 20 minút.

Zemiakové placky pripravíme z očistených, umytých a na jemno postrúhaných zemiakov, vajec, očisteného, prelisovaného cesnaku, majoránu a múky spracujeme cesto, z ktorého pražíme na zvyšnom oleji placky. Jedlo podávame tak, že na tanier uložíme placku, dáme vrstvu uduseného mäsa, prikryjeme druhou plackou a posypeme strúhaným syrom.

Prílohy: zeleninové šaláty.

**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 | 1964 | 471 | 15,2 | 210 | 11,4 | 46,3 | 6,1 | 86,6 | 3,7 | 0,034 | 0,4 | 0,2 | 29,7 | 6,3 |
| B | 2468 | 582 | 17,6 | 27,0 | 15,3 | 54,4 | 7,3 | 98,2 | 4,4 | 0,050 | 0,5 | 0,3 | 37,4 | 7,4 |
| C | 3063 | 761 | 21,1 | 35,5 | 19,1 | 71,7 | 9,2 | 112,1 | 5,7 | 0,063 | 0,6 | 0,3 | 46,0 | 8,8 |
| D | 3549 | 885 | 24,6 | 41,3 | 22,2 | 86,7 | 11,1 | 124,1 | 6,5 | 0,076 | 0,72 | 0,42 | 55,9 | 10,3 |