**13.109 Markova kaša 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| fazuľa farebná | | 2,50 | 2,50 | 3,40 | 3,40 | 4,40 | 4,40 | 5,50 | 5,50 |
| ryža | | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,40 | 2,40 | 3,00 | 3,00 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 5,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 |
| múka hladká | | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
| cibuľa | | 1,70 | 1,50 | 2,00 | 1,70 | 2,40 | 2,04 | 3,00 | 2,55 |
| slanina údená | | - | - | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| maslo | | 1,00 | 1,00 | - | - | - | - | - | - |
| Soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 170 | | 210 | | 250 | | 300 | |

**Výrobný postup**

Fazuľu umyjeme a namočíme deň vopred. Dáme variť a k polomäkkej pridáme prebratú, umytú ryžu, soľ a dovaríme. Do uvarenej masy zapracujeme mlieko, múku hladkú, očistený prelisovaný cesnak a povaríme. Kaša musí byť mazľavej konzistencie. Podávame poliatu s opraženou slaninou a cibuľou.

Príloha: kyslá uhorka, rôzne zeleninové šaláty, chlieb

**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 | 1051 | 251 | 8,09 | 9,3 | 0,0 | 31,3 | 4,7 | 74,1 | 2,0 | 0,070 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 0,2 |
| B | 1210 | 289 | 11,85 | 7,2 | 0,0 | 40,6 | 6,2 | 108,8 | 2,7 | 0,028 | 0,3 | 0,2 | 2,3 | 0,4 |
| C | 1583 | 378 | 15,78 | 9,1 | 0,0 | 53,8 | 8,0 | 158,7 | 3,6 | 0,038 | 0,4 | 0,2 | 3,0 | 0,6 |
| D | 1979 | 473 | 19,75 | 11,3 | 0,0 | 67,3 | 10,1 | 198,5 | 4,5 | 0,048 | 0,5 | 0,3 | 3,7 | 0,8 |