**20.072 Jablkovo-mrkvový koláč 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| jablká | | 1,40 | 0,90 | 1,80 | 1,20 | 2,20 | 1,40 | 2,40 | 1,60 |
| mrkva | | 1,40 | 0,90 | 1,80 | 1,20 | 2,20 | 1,40 | 2,40 | 1,60 |
| cukor práškový | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,10 | 1,10 |
| maslo/tuk | | 0,45 | 0,45 | 0,55 | 0,55 | 0,70 | 0,70 | 0,75 | 0,75 |
| vajcia | | 14 | 0,70 | 18 | 0,90 | 22 | 1,10 | 24 | 1,20 |
| múka špaldová polohrubá | | 1,10 | 1,10 | 1,45 | 1,45 | 1,80 | 1,80 | 1,90 | 1,90 |
| mlieko | | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 | 0,55 | 0,55 | 0,60 | 0,60 |
| škorica mletá | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| prášok do pečiva | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| cukor práškový na posypanie | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 70 | | 70 | | 85 | |

**Výrobný postup**

Vajcia vymiešame s práškovým cukrom, pridáme škoricu, očistené nahrubo nastrúhané jablká, mrkvu a znovu premiešame. Postupne pridáme mlieko, roztopené a vychladené maslo. Nakoniec zľahka zašľaháme múku, v ktorej sme rozmiešali prášok do pečiva. Cesto dáme do vymasteného a múkou vysypaného plechu a pečieme pri teplote 170˚C asi 40 – 45 minút. Po vychladnutí múčnik posypeme práškovým cukrom. Ak podávame vekovej skupine A na olovrant, normujeme hmotnosť porcie 2 krát.

**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 | 516 | 123 | 3,04 | 4,7 | 0,0 | 16,7 | 0,6 | 13,8 | 0,4 | 0,231 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,0 |
| B | 660 | 158 | 3,97 | 5,9 | 0,0 | 21,7 | 0,8 | 17,9 | 0,5 | 0,304 | 0,0 | 0,1 | 1,8 | 0,0 |
| C | 816 | 195 | 4,88 | 7,4 | 0,0 | 26,6 | 0,9 | 21,6 | 0,5 | 0,359 | 0,0 | 0,1 | 2,1 | 0,0 |
| D | 880 | 210 | 5,23 | 8,0 | 0,0 | 28,7 | 1,1 | 24,0 | 0,6 | 0,407 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,0 |