**6.088 Hovädzia roštenka s brusnicami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hovädzia roštenka | | 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 | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 | 2,00 | 1,70 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| brusnicový džem | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| brusnicový kompót | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| kukuričný škrob | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| citrón | | 0,70 | 0,60 | 0,90 | 0,80 | 1,00 | 0,90 | 1,30 | 1,15 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 66 | | 82 | | 98 | | 114 | |
| z toho porcia mäsa v g | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |

**Výrobný postup**

Hovädziu roštenku umyjeme, osušíme, pokrájame na širšie rezance, osolíme. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme. Pridáme mäso, ktoré osolíme, okoreníme, opečieme a dusíme vo vlastnej šťave. Zalejeme troškou vody a udusíme do mäkka. K mäkkému mäsu pridáme brusnicový džem, ktorý rozmiešame s kukuričným škrobom v studenej vode. Dusíme ešte 20 minút. Servírujeme tak, že na mäso dáme plátok citrónu a na vrch brusnicový kompót.

Príloha: opekané zemiaky, dusená ryža.

**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 | 616 | 147 | 10,55 | 9,1 | 0,0 | 5,7 | 0,4 | 13,1 | 1,8 | 0,009 | 0,0 | 0,1 | 3,7 | 0,0 |
| B | 782 | 187 | 12,34 | 12,1 | 0,0 | 7,0 | 0,5 | 16,2 | 2,1 | 0,010 | 0,0 | 0,1 | 4,9 | 0,0 |
| C | 959 | 229 | 14,10 | 15,2 | 0,0 | 9,0 | 0,6 | 18,6 | 2,4 | 0,012 | 0,0 | 0,1 | 5,5 | 0,0 |
| D | 1153 | 275 | 15,97 | 18,3 | 0,0 | 11,7 | 0,9 | 23,7 | 2,8 | 0,014 | 0,0 | 0,1 | 7,5 | 0,0 |