**10.048 Pečené rybie mäso s rajčiakmi a olivami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rybie mäso | | 8,40 | 7,00 | 9,60 | 8,00 | 11,40 | 9,50 | 13,80 | 11,50 |
| korenie na ryby | | 0,02 | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| drvené rajčiaky alebo neapolská omáčka | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| maslo | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| syr tvrdý | | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| olivy zelené b. n. | | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 70 | | 85 | | 105 | |

**Výrobný postup**

Rybie mäso, umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, okoreníme rybím korením, vložíme do maslom vymasteného pekáča, zalejeme drvenými rajčiakmi alebo neapolskou omáčkou (pripravenou podľa návodu). Posypeme strúhaným syrom a pečieme do zlatista.

Príloha: zemiaková kaša.

**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 | 647 | 155 | 11,98 | 11,8 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 161,3 | 0,1 | 0,055 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,1 |
| B | 769 | 184 | 13,95 | 14,0 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 194,0 | 0,1 | 0,067 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 |
| C | 896 | 214 | 16,21 | 16,4 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 217,5 | 0,1 | 0,077 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,1 |
| D | 1093 | 261 | 19,87 | 19,9 | 0,0 | 1,0 | 0,4 | 272,3 | 0,2 | 0,095 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,2 |