**7.055 Študentský rezeň 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové karé b. k. | | 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 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| mleté čierne korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| zeleninové ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| ajvar | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| múka hladká | | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| pór | | 0,40 | 0,34 | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,72 | 1,00 | 0,85 |
| syr tvrdý | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| smotana | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 75 | | 85 | | 100 | | 120 | |

**Výrobný postup**

Bravčové karé umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky, vyklepeme, okoreníme, obalíme v múke a opečieme na oleji. Opečené mäso poukladáme do vymasteného pekáča, potrieme ajvarom, posypeme ochucovadlom, umytým, očisteným a posekaným pórom, strúhaným syrom a zalejeme smotanou. Pečieme 30 minút pri teplote 180°C.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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 | 737 | 176 | 12,14 | 13,1 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 116,6 | 1,6 | 0,035 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,1 |
| B | 903 | 216 | 14,62 | 15,9 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 151,9 | 2,0 | 0,046 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,2 |
| C | 1090 | 260 | 17,44 | 19,1 | 0,0 | 4,9 | 0,3 | 197,5 | 2,3 | 0,060 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 0,2 |
| D | 1261 | 301 | 19,96 | 22,0 | 0,0 | 6,2 | 0,4 | 232,3 | 2,7 | 0,071 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,3 |