**13.116 Rezne zo strukovín 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| fazuľa | | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| šošovica | | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| hrach | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| sendvič | | 0,60 | 0,60 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| vajcia | | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 | 30 | 1,50 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,72 | 1,20 | 1,00 | 1,60 | 1,36 | 2,00 | 1,70 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 |
| strúhanka | | 0,60 | 0,60 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| ochucovadlo | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| mlieko | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| olej | | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,12 | 0,09 | 0,15 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 90 | | 110 | | 130 | |

**Výrobný postup**

Strukoviny preberieme, namočíme a uvaríme. Uvarené zomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme v mlieku namočený sendvič, vajcia, očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, ktorú opražíme na čiastke oleja, očistený prelisovaný cesnak, ochucovadlo, soľ, korenie a očistenú, umytú, posekanú petržlenovú vňať. Dobre premiešame a tvarujeme rezne, obalíme v strúhanke a po oboch stranách opečieme v dobre vymastenom pekáči.

Príloha: zemiaková kaša, mrkvový šalát.

**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 | 464 | 111 | 5,33 | 1,9 | 0,0 | 16,8 | 2,1 | 26,8 | 1,5 | 0,030 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 0,1 |
| B | 678 | 162 | 7,83 | 2,5 | 0,0 | 25,1 | 3,1 | 38,5 | 2,2 | 0,038 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 0,1 |
| C | 899 | 215 | 10,34 | 3,3 | 0,0 | 33,5 | 4,1 | 50,5 | 2,9 | 0,049 | 0,2 | 0,1 | 3,8 | 0,1 |
| D | 1121 | 268 | 12,87 | 4,0 | 0,0 | 41,9 | 5,1 | 63,3 | 3,6 | 0,060 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 0,2 |