**12.088 Karbonátok so zeleninou na tekvicovom bulgure 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 |
| morčacie mäso | | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| ochucovadlo na mleté mäso | | - | - | 1,30 | 1,30 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| mrkva | | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,60 |
| zeler | | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 |
| brokolica | | 0,40 | 0,32 | 0,60 | 0,54 | 0,80 | 0,70 | 1,00 | 0,90 |
| cibuľa | | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,43 | 0,70 | 0,60 | 0,90 | 0,75 |
| cesnak | | 0,09 | 0,08 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 | 0,12 | 0,10 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| strúhanka | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | - | - | - | - | - | - |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | - | - | - | - | - | - |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| bulgur | | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| tekvicové pyré | | 1,25 | 1,25 | 1,60 | 1,60 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 |
| voda | | 13,00 | 13,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| hmotnosť porcie v g | | 210 | | 270 | | 285 | | 310 | |
| z toho mäsa v g | | 60 | | 80 | | 90 | | 105 | |

**Výrobný postup**

Bravčové a morčacie mäso umyjeme, osušíme a pomelieme. Pridáme základ na mleté mäso, zmiešané s vodou, podľa návodu na obale. Zeleninu očistíme, umyjeme a uvaríme. Uvarenú zeleninu pokrájame, pridáme k mäsu s očistenou na drobno pokrájanou cibuľou, očisteným prelisovaným cesnakom. Dobre premiešame. Z masy tvarujeme na strúhanke karbonátky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného pekáča a upečieme.

Pre stravníkov vekovej skupiny A nahradíme ochucovadlo na mleté mäso vajcami, soľou a strúhankou.

Príloha: tekvicový bulgur.

Tekvicové pyré rozmiešame v studenej vode, pridáme bulgur a privedieme do varu. Varíme asi 5 minút, premiešame, podľa potreby podlejeme ešte vriacou vodou. Zjemníme maslom a odstavíme. Zamiešame a dochutíme soľou.

**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 | 589 | 141 | 10,51 | 6,7 | 0,0 | 9,2 | 0,9 | 28,0 | 1,1 | 0,167 | 0,1 | 0,1 | 3,1 | 0,1 |
| B | 637 | 152 | 11,02 | 6,6 | 0,0 | 11,0 | 1,1 | 41,4 | 1,2 | 0,199 | 0,2 | 0,1 | 4,7 | 0,1 |
| C | 785 | 187 | 13,39 | 8,1 | 0,0 | 14,0 | 1,5 | 51,7 | 1,5 | 0,307 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 0,1 |
| D | 963 | 230 | 15,97 | 9,6 | 0,0 | 18,5 | 1,9 | 62,8 | 1,8 | 0,382 | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |