**16.066 Maruškine zemiaky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 20,00 | 14,00 | 26,00 | 18,20 | 32,00 | 23,40 | 38,00 | 26,60 |
| kapusta kyslá b. n. | | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 |
| slanina | | - | - | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| cibuľa | | 0,40 | 0,34 | 0,70 | 0,60 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| soľ | | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 |
| olej | | 0,20 | 0,20 |  | - | - | - | - | - |
| mletá červená paprika | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 170 | | 210 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Očistené, umyté zemiaky uvaríme v slanej vode. K polouvereným zemiakom pridáme kyslú kapustu a uvaríme do mäkka. Slaninu pokrájame na kocky, opražíme, pridáme očistenú,   
na drobno pokrájanú cibuľu, opražíme, pridáme červenú mletú papriku, nalejeme do uvarených zemiakov a premiešame. Jedlo je vhodné ako príloha k pečenému mäsu.

**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 | 666 | 159 | 3,09 | 2,4 | 0,1 | 28,6 | 5,0 | 29,3 | 1,6 | 0,005 | 0,2 | 0,1 | 29,8 | 0,1 |
| B | 915 | 219 | 4,61 | 4,0 | 0,2 | 37,5 | 6,6 | 41,4 | 2,1 | 0,006 | 0,2 | 0,1 | 39,5 | 0,1 |
| C | 1183 | 283 | 5,96 | 5,3 | 0,2 | 48,2 | 8,5 | 53,3 | 2,8 | 0,008 | 0,3 | 0,2 | 50,9 | 0,2 |
| D | 1372 | 328 | 6,93 | 6,5 | 0,3 | 55,0 | 9,8 | 63,4 | 3,2 | 0,009 | 0,3 | 0,2 | 58,5 | 0,2 |