**13.108 Francúzske zemiaky s tofu syrom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 25,00 | 20,00 | 30,00 | 24,00 | 35,00 | 28,00 | 45,00 | 36,00 |
| lahôdkové tofu | | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| cibuľa | | 0,60 | 0,51 | 0,70 | 0,60 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| olej | | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |
| vajcia | | 35 | 1,75 | 40 | 2,00 | 45 | 2,25 | 50 | 2,50 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| smotana | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| mlieko | | 2,00 | 2,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 200 | | 250 | | 300 | | 350 | |

**Výrobný postup**

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na polovici oleja, pridáme pokrájané lahôdkové tofu a opečieme. Polovicu vajec uvaríme na tvrdo, očistíme a pretlačíme krájačom na zemiaky. Pripravené zemiaky, tofu, soľ, vajcia zmiešame a dáme do vymasteného pekáča. Zalejeme mliekom a smotanou, v ktorej sme rozšľahali zvyšok vajec. Na zemiaky dáme maslo, 20 minút zapečieme a podávame.

Príloha: zeleninový 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 | 1653 | 395 | 14,31 | 17,4 | 0,2 | 41,9 | 6,6 | 185,8 | 3,5 | 0,086 | 0,3 | 0,3 | 39,3 | 0,7 |
| B | 2004 | 479 | 17,29 | 21,3 | 0,2 | 50,6 | 7,9 | 231,7 | 4,2 | 0,106 | 0,3 | 0,3 | 47,2 | 0,9 |
| C | 2335 | 558 | 19,97 | 24,9 | 0,3 | 58,9 | 9,2 | 265,6 | 4,9 | 0,125 | 0,4 | 0,4 | 55,0 | 1,1 |
| D | 2839 | 678 | 23,61 | 28,7 | 0,3 | 75,3 | 11,8 | 310,8 | 6,1 | 0,146 | 0,5 | 0,4 | 70,6 | 1,2 |