**13.115 Čevabčiči z tofu 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| syr tofu biele, údené | | 5,00 | 5,00 | 6,50 | 6,50 | 7,50 | 7,50 | 8,50 | 8,50 |
| kukuričná múka | | 1,30 | 1,30 | 1,80 | 1,80 | 2,10 | 2,10 | 2,40 | 2,40 |
| cibuľa | | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 | 3,00 | 2,55 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 1,20 | 1,20 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| paprika sladká | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| korenie čierne mleté | |  |  | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| horčica | | 0,80 | 0,80 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| mlieko | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,09 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 65 | | 75 | | 85 | |

**Výrobný postup**

Syr tofu mix pomelieme, pridáme papriku, korenie, soľ, časť očistenej, na jemno posekanej cibule, očistený prelisovaný cesnak, časť kukuričnej múky, mlieko. Vymiešame, z masy robíme valčeky, ktoré obalíme v múke a opekáme v rozpálenom oleji. Podávame s očistenou, pokrájanou cibuľou a horčicou. Pre stravníkov vekovej skupiny A opečieme v rúre do zlatista.

Príloha: zemiaky.

**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 | 550 | 131 | 7,86 | 5,9 | 0,0 | 11,5 | 0,5 | 22,1 | 0,3 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,2 |
| B | 788 | 188 | 10,55 | 8,7 | 0,0 | 16,4 | 0,7 | 34,3 | 0,4 | 0,021 | 0,0 | 0,1 | 2,4 | 0,2 |
| C | 926 | 221 | 12,42 | 10,2 | 0,0 | 19,4 | 0,9 | 42,5 | 0,5 | 0,028 | 0,0 | 0,1 | 3,0 | 0,3 |
| D | 1063 | 254 | 14,24 | 11,7 | 0,0 | 22,3 | 1,0 | 49,3 | 0,6 | 0,035 | 0,0 | 0,1 | 3,6 | 0,3 |