**16.070-1 Pečené zemiaky s maslom (znížená norma) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 12,00 | 8,40 | 17,00 | 11,90 | 22,00 | 15,40 | 29,00 | 20,30 |
| maslo | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 |
| soľ | | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 90 | | 110 | | 150 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky preberieme a dobre umyjeme kefkou a dáme piecť do horúcej rúry. Upečené zemiaky ešte za horúca po stranách zatlačíme, tak aby na povrchu praskli. Osolíme a do vzniknutej praskliny dáme kúsok masla.

**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 | 492 | 117 | 1,72 | 4,3 | 0,1 | 16,6 | 2,7 | 11,3 | 0,9 | 0,028 | 0,1 | 0,1 | 16,1 | 0,1 |
| B | 694 | 166 | 2,43 | 6,0 | 0,1 | 23,5 | 3,8 | 16,0 | 1,3 | 0,039 | 0,1 | 0,1 | 22,9 | 0,1 |
| C | 896 | 214 | 3,14 | 7,7 | 0,1 | 30,4 | 4,9 | 20,8 | 1,7 | 0,050 | 0,2 | 0,1 | 29,6 | 0,1 |
| D | 1185 | 283 | 4,14 | 10,3 | 0,2 | 40,1 | 6,5 | 27,4 | 2,2 | 0,066 | 0,2 | 0,1 | 39,0 | 0,1 |