**13.119 Zeleninový nákyp so zemiakmi a 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 | | 10,00 | 8,00 | 13,00 | 10,40 | 15,00 | 12,00 | 20,00 | 16,00 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| brokolica | | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 | 1,50 | 1,30 | 2,00 | 1,70 |
| hrášok | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| mrkva | | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 |
| zeler | | 0,40 | 0,34 | 0,60 | 0,48 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| maslo | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,85 | 0,85 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| strúhanka | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| syr tvrdý | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| Bešamel | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| olej | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| múka hladká | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| mlieko | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 |
| vajcia | | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| bylinky | | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 220 | | 250 | | 290 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky umyjeme, uvaríme do mäkka. Necháme vychladnúť, očistíme a nakrájame na plátky. Brokolicu umyjeme, sparíme a rozoberieme na drobné ružičky. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, dochutíme ochucovadlom, soľou a v celku uvaríme. Mäkkú vyberieme a pokrájame na drobné kocky.

Bešamel: Múku opražíme na sucho, pridáme časť oleja, zalejeme mliekom, vývarom so zeleniny, dochutíme bylinkami, dobre rozšľaháme a varíme do zhustnutia. Do pripravenej zmesi zašľaháme žĺtka a z bielkov tuhý sneh. Do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča vkladáme plátky uvarených zemiakov, ktoré pokryjeme ochutenou zeleninou, prelejeme polovicou bešamelu, časťou strúhaného syra, prikryjeme druhou polovicou zemiakov, bešamelom a strúhaným syrom. Polejeme maslom a dáme zapiecť do zlatista.

Príloha: zeleninové šaláty.

**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 | 922 | 220 | 8,41 | 9,7 | 0,1 | 23,0 | 3,5 | 200,7 | 1,5 | 0,287 | 0,1 | 0,1 | 21,8 | 0,3 |
| B | 1236 | 295 | 11,13 | 13,2 | 0,1 | 30,6 | 4,7 | 265,5 | 2,0 | 0,397 | 0,2 | 0,2 | 28,5 | 0,4 |
| C | 1483 | 354 | 13,32 | 16,0 | 0,1 | 36,5 | 5,6 | 327,6 | 2,3 | 0,506 | 0,2 | 0,2 | 33,1 | 0,5 |
| D | 1871 | 447 | 16,67 | 19,2 | 0,2 | 48,2 | 7,3 | 402,4 | 3,1 | 0,629 | 0,3 | 0,3 | 43,8 | 0,7 |