**4.024 Zlatá syrová závarka 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| mlieko | | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| syr tvrdý | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | | 6 | 0,30 | 7 | 0,35 | 7 | 0,35 | 8 | 0,40 |
| múka hrubá | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 |
| múka na plech | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| maslo na plech | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 15 | | 20 | | 20 | | 25 | |

**Výrobný postup**

Maslo a žĺtka vymiešame. Pridáme soľ, postrúhaný syr, múku hrubú, mlieko, umytú posekanú petržlenovú vňať, tuhý sneh a zľahka premiešame. Cesto dáme na vymastený, múkou vysypaný plech na hrúbku 1 cm. Upečieme do zlatista. Upečené cesto pokrájame na malé kocky. Podávame ako závarku do rôznych polievok.

**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 | 250 | 60 | 2,18 | 3,6 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 50,1 | 0,2 | 0,038 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 |
| B | 300 | 72 | 2,64 | 4,4 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 61,3 | 0,2 | 0,044 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 |
| C | 300 | 72 | 2,64 | 4,4 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 61,3 | 0,2 | 0,044 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 |
| D | 350 | 84 | 3,10 | 5,1 | 0,0 | 6,3 | 0,3 | 72,8 | 0,2 | 0,050 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 |