**16.065 Farebné zemiaky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 22,00 | 15,40 | 28,00 | 19,60 | 34,00 | 23,80 | 40,00 | 28,00 |
| špenát mrazený | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| cvikla | | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 |
| maslo | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| rasca | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| syr tvrdý | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| korenie | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 160 | | 200 | | 240 | |

**Výrobný postup**

Očistené, umyté zemiaky uvaríme v slanej vode s rascou. Medzitým uvaríme cviklu, ktorú očistíme a postrúhame. Špenát podusíme na masle, dochutíme cesnakom a korením. Tvrdý syr nastrúhame. Uvarené zemiaky roztlačíme a rozdelíme na tri časti. Do jednej primiešame pripravenú cviklu, do druhej udusený špenát a do tretej postrúhaný syr. Na tanieri servírujeme tri rôzne kôpky zemiakov.

**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 | 731 | 175 | 3,83 | 2,5 | 0,1 | 31,2 | 5,2 | 46,6 | 1,9 | 0,067 | 0,2 | 0,1 | 30,9 | 0,1 |
| B | 935 | 223 | 5,00 | 3,3 | 0,2 | 39,7 | 6,7 | 64,5 | 2,4 | 0,092 | 0,2 | 0,1 | 39,3 | 0,1 |
| C | 1122 | 268 | 5,88 | 3,8 | 0,2 | 48,1 | 8,0 | 71,5 | 2,9 | 0,105 | 0,3 | 0,2 | 47,5 | 0,2 |
| D | 1328 | 317 | 7,05 | 4,6 | 0,3 | 56,6 | 9,5 | 89,3 | 3,4 | 0,131 | 0,3 | 0,2 | 56,0 | 0,2 |