**14.081 Bryndzovník 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka polohrubá | | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 | 11,00 | 11,00 |
| droždie | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| cukor kryštálový | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| mlieko | | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 5,20 | 5,20 | 6,50 | 6,50 |
| olej | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| vajcia | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 |
| múka na dosku | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| olej na pekáč | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| Plnka | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| zemiaky | | 3,50 | 2,50 | 8,00 | 5,50 | 10,00 | 7,00 | 12,00 | 8,40 |
| bryndza | | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 2,80 | 2,80 | 3,50 | 3,50 |
| kyslá smotana | | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| pažítka alebo kôpor | | 0,10 | 0,07 | 0,12 | 0,09 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 200 | | 250 | | 275 | | 320 | |

**Výrobný postup**

Z mlieka, droždia a cukru si pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme soľ, vajcia, olej, vykysnutý kvások a vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme do vymastených plechov a potrieme bryndzovou plnkou. Posypeme umytou, posekanou pažítkou alebo čerstvým kôprom.

Plnka: Zemiaky umyjeme, očistíme a uvaríme v osolenej vode. Uvarené prelisujeme. Pridáme bryndzu, kyslú smotanu a dobre rozmiešame.

**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 | 1371 | 328 | 11,20 | 9,0 | 0,0 | 48,9 | 2,1 | 186,2 | 1,1 | 0,076 | 0,1 | 0,2 | 5,6 | 0,4 |
| B | 1883 | 450 | 14,56 | 10,5 | 0,1 | 71,6 | 3,6 | 214,8 | 1,7 | 0,087 | 0,1 | 0,2 | 11,5 | 0,5 |
| C | 2449 | 585 | 19,16 | 14,2 | 0,1 | 91,9 | 4,6 | 291,8 | 2,2 | 0,118 | 0,2 | 0,3 | 14,7 | 0,6 |
| D | 3014 | 720 | 23,65 | 17,7 | 0,1 | 112,5 | 5,5 | 363,5 | 2,7 | 0,147 | 0,2 | 0,4 | 17,5 | 0,8 |