**12.089 Švédske machuľky s vlákninou (pre celiatikov) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové plece | | 4,30 | 4,30 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 6,00 | 6,00 |
| hovädzie zadné | | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| zmes na mleté mäso s vlákninou bez glutamanu | | - | - | 0,40 | 040 | 050 | 0,50 | 0,55 | 0,55 |
| voda | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,10 | 1,10 |
| olej | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| múka hladká | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| smotana | | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
| citrón | | 0,30 | 0,12 | 0,50 | 0,20 | 0,60 | 0,24 | 0,70 | 0,28 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,10 | 0,10 |
| sendvič | | 0,60 | 0,60 | - | - | - | - | - | - |
| vajcia | | 6 | 0,30 | - | - | - | - | - | - |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 160 | | 185 | | 210 | |
| z toho hmotnosť mäsa v g | | 50 | | 60 | | 75 | | 90 | |
| Z toho hmotnosť omáčky v g | | 80 | | 100 | | 110 | | 120 | |

**Výrobný postup**

Mäso umyjeme, osušíme, pomelieme, pridáme k zmesi, ktorú zmiešame s predpísaným množstvom vody. Pre stravníkov vekovej skupiny A zmes nahradíme sendvičom, ktorý navlhčíme mliekom a vajcami. Dôkladne zamiešame, tvarujeme guľky, ktoré vkladáme do olejom vymasteného pekáča, podlejeme vodou a v rúre dusíme do mäkka.

Omáčka.

Múku opražíme na oleji, pridáme výpek z mäsa, premiešame a prevaríme. Zjemníme smotanou, dochutíme soľou, ochucovadlom a citrónovou šťavou. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky a dozdobiť sterilizovanými brusnicami.

**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 | 855 | 204 | 12,03 | 13,8 | 0,0 | 8,0 | 0,3 | 23,5 | 1,4 | 0,022 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 0,1 |
| B | 964 | 230 | 13,15 | 16,0 | 0,0 | 8,6 | 0,4 | 25,4 | 1,5 | 0,017 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| C | 1173 | 280 | 15,97 | 19,4 | 0,0 | 10,6 | 0,4 | 29,4 | 1,9 | 0,020 | 0,2 | 0,2 | 1,3 | 0,1 |
| D | 1300 | 311 | 17,22 | 21,4 | 0,0 | 12,5 | 0,5 | 33,5 | 2,0 | 0,023 | 0,2 | 0,2 | 1,6 | 0,1 |