**14.076 Špaldulienky s brusnicovým tvarohom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka špaldová | | 3,50 | 3,50 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 |
| vajcia | | 15 | 0,75 | 18 | 0,90 | 22 | 1,10 | 30 | 1,50 |
| mlieko | | 7,50 | 7,50 | 9,50 | 9,50 | 12,50 | 12,50 | 15,00 | 15,00 |
| olej | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| tvaroh mäkký | | 3,75 | 3,75 | 5,00 | 5,00 | 6,25 | 6,25 | 7,50 | 7,50 |
| mlieko | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| šľahačka rastlinná | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| brusnice | | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 | 2,40 | 2,40 |
| cukor práškový - posýpka | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 230 | | 270 | | 330 | |

**Výrobný postup**

Z mlieka, vajec, špaldovej múky si pripravíme cesto na palacinky, ktoré pečieme na oleji z oboch strán.

Tvaroh, mlieko, šľahačku rastlinnú vložíme do nádoby, vyšľaháme metličkou, potom krátko   
na najnižších obrátkach a asi 5 minút na najvyšších obrátkach. Do vyšľahaného tvarohu vmiešame brusnice. Upečené palacinky plníme tvarohom, zvinieme alebo zložíme a posypeme práškovým cukrom.

**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 | 623 | 149 | 10,63 | 7,2 | 0,0 | 10,3 | 0,0 | 135,3 | 0,7 | 0,035 | 0,1 | 0,3 | 1,3 | 0,9 |
| B | 810 | 193 | 13,89 | 9,4 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 173,8 | 0,9 | 0,043 | 0,1 | 0,4 | 1,7 | 1,2 |
| C | 1001 | 239 | 17,53 | 11,9 | 0,0 | 15,6 | 0,0 | 224,7 | 1,2 | 0,054 | 0,1 | 0,5 | 2,2 | 1,5 |
| D | 1213 | 290 | 21,26 | 14,4 | 0,0 | 18,7 | 0,0 | 270,6 | 1,4 | 0,069 | 0,1 | 0,6 | 2,7 | 1,8 |