**10.049 Tuniak s cestovinami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| tuniak v oleji b. n. | | - | - | - | - | - | - | 4,00 | 4,00 |
| rajčiaky | | - | - | - | - | - | - | 5,00 | 4,50 |
| cestoviny | | - | - | - | - | - | - | 10,00 | 10,00 |
| bazalka | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,15 |
| olivy | | - | - | - | - | - | - | 3,00 | 3,00 |
| cesnak | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,18 |
| olej olivový | | - | - | - | - | - | - | 0,30 | 0,30 |
| šalát hlávkový | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 1,80 |
| syr tvrdý (parmezán) | | - | - | - | - | - | - | 2,50 | 2,50 |
| maslo | | - | - | - | - | - | - | 0,50 | 0,50 |
| korenie čierne mleté | | - | - | - | - | - | - | 0,02 | 0,02 |
| uhorky šalátové | | - | - | - | - | - | - | 10,00 | 8,00 |
| soľ | |  |  |  |  |  |  | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | - | | - | | - | | 350 | |

**Výrobný postup**

Rajčiaky umyjeme, ošúpeme, zbavíme semienok, pokrájame a dusíme na čiastke masla, pridáme korenie, soľ, ochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, podusíme, pridáme pokrájaného tuniaka. Cestoviny uvaríme, scedíme, prepláchneme, prehrejeme na masle a posypeme umytou posekanou bazalkou. Spojíme s upraveným tuniakom. Cestoviny podávame posypané strúhaným syrom.

Hlávkový šalát, šalátové uhorky očistíme, pokrájame, pridáme olivy, pokvapkáme olivovým olejom, posypeme bylinkami a podávame ako prílohu k cestovinám.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 2100 | 502 | 22,58 | 9,6 | 0,1 | 77,4 | 5,5 | 73,2 | 2,6 | 0,205 | 0,2 | 0,1 | 21,6 | 0,7 |