**13.110 Heľpianske trhance 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 10,00 | 7,00 | 12,00 | 9,60 | 16,00 | 12,80 | 20,00 | 16,00 |
| bryndza | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 6,00 | 6,00 |
| cestoviny - fliačky | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 |
| smotana | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| slanina | | - | - | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| maslo | | 0,80 | 0,80 | - | - | - | - | - | - |
| korenie čierne mleté | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,66 | 1,10 | 0,96 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 |
| pažítka | | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,14 | 0,14 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 190 | | 250 | | 300 | | 350 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na kocky. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Bryndzu vymiešame so smotanou, spojíme s uvarenými cestovinami a s nakrájanými zemiakmi. Cibuľu opražíme na slanine pokrájanej na kocky.   
Na záver všetko premiešame. Podávame posypané očistenou, umytou, nakrájanou pažítkou.

**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 | 1418 | 339 | 10,93 | 15,7 | 0,1 | 36,7 | 3,3 | 219,9 | 1,3 | 0,147 | 0,1 | 0,2 | 14,6 | 0,1 |
| B | 1799 | 430 | 15,42 | 17,8 | 0,1 | 49,5 | 4,5 | 291,8 | 1,9 | 0,141 | 0,2 | 0,3 | 20,0 | 0,2 |
| C | 2294 | 548 | 18,98 | 21,1 | 0,1 | 67,2 | 6,0 | 337,7 | 2,4 | 0,164 | 0,2 | 0,3 | 26,8 | 0,3 |
| D | 2943 | 703 | 24,65 | 27,5 | 0,2 | 85,1 | 7,6 | 447,2 | 3,1 | 0,217 | 0,3 | 0,4 | 33,4 | 0,3 |