**6.089 Spišské hovädzie mäso 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hovädzie mäso | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 | 1,50 | 1,27 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| vajcia | | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 | 18 | 0,90 | 20 | 1,00 |
| uhorky sterilizované | | 0,80 | 0,75 | 1,00 | 0,90 | 1,20 | 1,08 | 1,40 | 1,19 |
| rajčiakový pretlak | | 0,20 | 0,20 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| červená paprika mletá | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| zemiaky | | 1,50 | 1,05 | 2,00 | 1,40 | 2,00 | 1,40 | 2,50 | 1,75 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 125 | | 140 | | 155 | |
| z toho hmotnosť mäsa v g | | 34 | | 40 | | 46 | | 52 | |

**Výrobný postup**

Hovädzie mäso umyjeme v celku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezance. Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji. Pridáme pripravené mäso, červenú mletú papriku, rajčiakový pretlak opražíme, prilejeme horúcu vodu a dusíme do mäkka. Mäkké mäso zahustíme očistenými na jemno postrúhanými zemiakmi. Varíme ešte 20 minút. Vajcia uvaríme na tvrdo, očistíme, pokrájame na kocky. Uhorky pokrájame na rezance. Vajcia a uhorky vložíme k upravenému mäsu. Zjemníme maslom.

Prílohy: dusená ryža, bulgur, zemiakové cestoviny a zeleninové šaláty.

**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 | 467 | 112 | 13,63 | 4,4 | 1,8 | 3,2 | 0,6 | 10,9 | 1,3 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 16,8 | 0,1 |
| B | 636 | 149 | 15,8 | 6,9 | 2,4 | 4,9 | 0,9 | 14,2 | 1,6 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 21,3 | 0,1 |
| C | 782 | 195 | 17,3 | 8,9 | 2,9 | 6,1 | 1,3 | 17,1 | 1,8 | 0,02 | 0,02 | 0,3 | 27,4 | 0,2 |
| D | 902 | 226 | 19,1 | 10,9 | 3,4 | 8,1 | 1,6 | 20,8 | 2,0 | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 34,2 | 0,2 |