**10.050 Losos v objatí zeleniny 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| losos | | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 |
| maslo | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| soľ | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 |
| mrkva | | 2,00 | 1,60 | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| pór | | 0,60 | 0,48 | 1,00 | 0,80 | 1,30 | 1,04 | 1,50 | 1,20 |
| stonkový zeler | | 0,80 | 0,64 | 1,20 | 0,96 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| cibuľa | | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,43 | 0,60 | 0,51 | 0,80 | 0,68 |
| brokolica | | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 |
| cesnak | | 0,05 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 |
| ochucovadlo | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| korenie na ryby | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
| hrášok mrazený | | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 82 | | 118 | | 134 | | 160 | |
| z toho mäso | | 42 | | 48 | | 54 | | 60 | |

**Výrobný postup**

Lososa umyjeme, osušíme, naporciujeme a vložíme do vymasteného pekáča. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme maslom a pečieme asi 15 - 20 minút vo vyhriatej rúre. Mrkvu, pór, cibuľu, stonkový zeler, umyjeme, očistíme a pokrájame na kocky. Brokolicu očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky. Pripravenú zeleninu dusíme na masle do mäkka, pridáme hrášok a dodusíme. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom. Rybu servírujeme na tanieri v strede zeleniny.

Príloha: zemiaky varené.

**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 | 778 | 186 | 15,45 | 11,6 | 0,0 | 4,4 | 1,6 | 55,6 | 1,5 | 0,460 | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 0,3 |
| B | 934 | 223 | 18,09 | 13,5 | 0,0 | 6,4 | 2,4 | 73,9 | 1,9 | 0,657 | 0,2 | 0,3 | 24,9 | 0,4 |
| C | 1086 | 260 | 20,66 | 15,4 | 0,0 | 8,2 | 3,0 | 91,6 | 2,4 | 0,858 | 0,3 | 0,3 | 31,8 | 0,5 |
| D | 1246 | 298 | 23,33 | 17,4 | 0,0 | 10,4 | 3,8 | 109,2 | 2,8 | 1,054 | 0,3 | 0,4 | 38,1 | 0,6 |