**20.069 Tvarohové fánky 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka hladká | | 2,60 | 2,60 | 3,20 | 3,20 | 3,20 | 3,20 | 4,00 | 4,00 |
| tvaroh | | 2,60 | 2,60 | 3,20 | 3,20 | 3,20 | 3,20 | 4,00 | 4,00 |
| cukor kryštálový | | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| sóda bikarbóna | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 |
| soľ | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| olej | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| cukor vanilkový | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| cukor práškový | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,75 | 0,75 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 80 | | 80 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Z hladkej múky, prelisovaného tvarohu, vajec, cukru, sódy bikarbóny a soli vypracujeme hladké cesto. Na pomúčenej doske rozvaľkáme cesto na hrúbku 1 cm, narežeme radielkom na štvorce, ktoré z oboch strán vyprážame. Teplé fánky obaľujeme v práškovom cukre, ktorý zmiešame   
s vanilkovým 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 | 1103 | 264 | 6,56 | 14,1 | 0,0 | 27,3 | 0,8 | 29,0 | 0,6 | 0,041 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| B | 1344 | 321 | 8,04 | 17,0 | 0,0 | 33,6 | 1,0 | 35,6 | 0,7 | 0,050 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| C | 1344 | 321 | 8,04 | 17,0 | 0,0 | 33,6 | 1,0 | 35,6 | 0,7 | 0,050 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| D | 1697 | 406 | 10,06 | 21,2 | 0,0 | 42,9 | 1,3 | 44,4 | 0,9 | 0,062 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |