**13.114 Karfiolový nákyp 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| karfiol | | 12,00 | 10,20 | 15,00 | 12,80 | 18,00 | 15,30 | 20,00 | 17,00 |
| sendvič - žemľa | | 1,30 | 1,30 | 1,60 | 1,60 | 1,90 | 1,90 | 2,40 | 2,40 |
| vajcia | | 30 | 1,50 | 40 | 2,00 | 50 | 2,50 | 60 | 3,00 |
| maslo | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| mlieko | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| šampiňóny sterilizované | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| olej | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| krupica | | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| strúhanka | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| petržlenová vňať | | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 |
| korenie čierne mleté | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 150 | | 190 | | 230 | |

**Výrobný postup**

Karfiol očistíme, umyjeme a uvaríme v slanej vode. Rozoberieme na ružičky. Žemle pokrájame, pokropíme mliekom. Maslo vymiešame so žĺtkami, pridáme pripravený karfiol, zvlhčené žemle, očistenú posekanú petržlenovú vňať, sterilizované šampiňóny a vyšľahaný tuhý sneh, ktorý sme spojili s krupicou. Dobre zmiešame. Plech vymastíme olejom a vysypeme strúhankou, vložíme pripravenú masu a pečieme 25 minút vo vyhratej rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo ovocný kompót.

**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 | 656 | 157 | 6,70 | 5,8 | 0,0 | 17,6 | 3,3 | 67,2 | 1,3 | 0,072 | 0,2 | 0,2 | 71,6 | 0,1 |
| B | 842 | 201 | 8,69 | 7,5 | 0,0 | 22,5 | 4,2 | 88,6 | 1,7 | 0,094 | 0,2 | 0,3 | 90,1 | 0,1 |
| C | 1022 | 244 | 10,61 | 9,2 | 0,0 | 27,1 | 5,0 | 109,5 | 2,1 | 0,115 | 0,2 | 0,3 | 107,6 | 0,2 |
| D | 1219 | 291 | 12,54 | 10,9 | 0,0 | 32,8 | 5,7 | 127,4 | 2,4 | 0,135 | 0,3 | 0,4 | 119,5 | 0,2 |