**9.070 Lahôdková roláda (alternatíva) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracia roláda | | 7,20 | 7,20 | 8,40 | 8,40 | 9,60 | 9,60 | 12,00 | 12,00 |
| maslo | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| kukuričný škrob | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 70 | | 80 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Roládu vyberieme z obalu a pripravujeme ju v celku. Roládu pečieme pri teplote 200˚C, 15-20 minút do zlatista. Po upečení krájame na porcie. Roláda pri pečení uvoľní 20% šťavy. Šťavu zahustíme kukuričným škrobom, dochutíme maslom a 20 minút povaríme.

Príloha: zemiaková kaša, dusená ryža, 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 | 487 | 116 | 21,45 | 3,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 14,2 | 2,0 | 0,015 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| B | 583 | 139 | 25,03 | 4,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 16,6 | 2,3 | 0,020 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| C | 680 | 163 | 28,6 | 5,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 19,1 | 2,6 | 0,025 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| D | 842 | 201 | 35,75 | 6,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 23,8 | 3,3 | 0,030 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |