**13.118 Lievance starej mamy 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mrkva | | 5,00 | 4,00 | 6,50 | 5,20 | 8,50 | 6,80 | 11,00 | 8,80 |
| pór | | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| karfiol | | 5,00 | 4,25 | 6,50 | 5,50 | 8,50 | 7,23 | 11,00 | 9,35 |
| šampiňóny | | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 |
| múka polohrubá | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| mlieko | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| vajcia | | 24 | 1,20 | 28 | 1,40 | 36 | 1,80 | 40 | 2,00 |
| soľ | | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,13 | 0,13 | 0,15 | 0,15 |
| olej | | - | - | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,12 | 0,09 | 0,15 | 0,12 |
| maslo | | 0,50 | 0,50 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 130 | | 180 | | 230 | | 280 | |

**Výrobný postup**

Karfiol očistíme, umyjeme a uvaríme do polomäkka v slanej vode. Pór očistíme, pokrájame, opražíme na masle, pridáme očistenú, postrúhanú mrkvu, očistené, pokrájané šampiňóny, umytú, posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a udusíme. Vajcia vymiešame so soľou, pridáme múku, mlieko, zmiešame s udusenou zeleninou a na drobno nasekaným karfiolom. Zamiešame na cestíčko, z ktorého lyžicou alebo naberačkou vkladáme do rozohriateho oleja malé lievance – placky. Rozotrieme a opečieme po oboch stranách do zlatista. Pre stravníkov vekovej skupiny A upečieme v pekáči vymastenom maslom.

Príloha: zemiaky varené mastené maslom, zemiaková kaša, zeleninové šaláty, jogurtová omáčka.

**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 | 556 | 133 | 4,06 | 5,7 | 0,0 | 13,8 | 3,1 | 64,3 | 1,7 | 0,913 | 0,1 | 0,2 | 35,0 | 0,1 |
| B | 680 | 163 | 5,98 | 5,8 | 0,0 | 19,4 | 4,1 | 81,6 | 2,2 | 1,158 | 0,1 | 0,2 | 44,9 | 0,1 |
| C | 885 | 212 | 7,80 | 7,4 | 0,0 | 25,7 | 5,4 | 105,0 | 2,9 | 1,513 | 0,2 | 0,3 | 59,3 | 0,2 |
| D | 1096 | 262 | 9,60 | 8,7 | 0,0 | 32,6 | 7,0 | 134,5 | 3,7 | 1,950 | 0,2 | 0,3 | 76,9 | 0,2 |