**9.069 Hydinová roláda 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hydinové mäso | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| jablká | | 1,50 | 1,15 | 1,80 | 1,44 | 2,10 | 1,80 | 2,50 | 2,10 |
| zeler | | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,70 | 0,56 | 0,80 | 0,64 |
| sušené slivky | | 0,80 | 0,80 | 1,10 | 1,10 | 1,40 | 1,40 | 1,80 | 1,80 |
| paprika červená | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 |
| cesnak | | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 | 0,15 | 0,13 |
| ajvar | | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| smotana | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| kukuričný škrob | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
| biele mleté korenie | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 75 | | 90 | | 105 | |
| hmotnosť šťavy v g | | 30 | | 45 | | 60 | | 80 | |

**Výrobný postup**

Hydinové mäso umyjeme, osušíme, vyklepeme na plátky, ktoré potrieme ajvarom, očisteným prelisovaným cesnakom, osolíme, posypeme bielym korením a umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Zeler očistíme, umyjeme, postrúhame na hrubo, jablká ošúpeme a pokrájame na drobno, rovnako aj sušené slivky. Touto zmesou naplníme plátky, ktoré zvinieme, previažeme niťou, sprudka opečieme na oleji, podlejeme troškou vody a pečieme 20 až 25 minút pri teplote 200°C. Počas pečenia obraciame. Upečené rolády vyberieme, zbavíme nití a pokrájame. Výpek zahustím kukuričným škrobom a smotanou. Povaríme 20 minút.

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 | 679 | 162 | 17,38 | 6,0 | 0,0 | 9,3 | 0,5 | 34,0 | 1,8 | 0,022 | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 0,1 |
| B | 868 | 207 | 20,35 | 8,2 | 0,0 | 12,4 | 0,7 | 42,2 | 2,1 | 0,027 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 0,2 |
| C | 1080 | 258 | 23,50 | 11,0 | 0,0 | 15,7 | 0,8 | 51,3 | 2,5 | 0,037 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,2 |
| D | 1298 | 310 | 26,58 | 13,7 | 0,0 | 19,5 | 1,0 | 59,7 | 2,8 | 0,042 | 0,1 | 0,2 | 5,1 | 0,3 |