**16.064 Pečené zemiaky s medvedím cesnakom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 22,00 | 15,40 | 28,00 | 19,60 | 34,00 | 23,80 | 40,00 | 28,00 |
| medvedí cesnak | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| bravčová masť | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 140 | | 180 | | 220 | |

**Výrobný postup**

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky, vložíme do vymasteného pekáča, pomastíme masťou, osolíme, pridáme medvedí cesnak (z obchodnej siete), premiešame a pečieme pri teplote 200˚C do zlatista.

**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 | 693 | 166 | 3,09 | 2,3 | 0,1 | 30,3 | 4,9 | 18,7 | 1,7 | 0,004 | 0,2 | 0,1 | 29,6 | 0,1 |
| B | 880 | 210 | 3,93 | 2,9 | 0,2 | 38,6 | 6,3 | 23,9 | 2,1 | 0,005 | 0,2 | 0,1 | 37,6 | 0,1 |
| C | 1068 | 255 | 4,78 | 3,5 | 0,2 | 46,9 | 7,6 | 28,8 | 2,6 | 0,006 | 0,3 | 0,1 | 45,7 | 0,1 |
| D | 1273 | 304 | 5,62 | 4,5 | 0,3 | 55,2 | 9,0 | 34,0 | 3,0 | 0,008 | 0,3 | 0,2 | 53,7 | 0,2 |