**14.077 Šúľance s posýpkou z tofu syra 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | | 11,00 | 8,80 | 15,00 | 12,00 | 20,00 | 16,00 | 25,00 | 20,00 |
| múka hrubá | | 6,50 | 6,50 | 7,50 | 7,50 | 10,00 | 10,00 | 11,00 | 11,00 |
| krupica | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |
| vajcia | | 7 | 0,35 | 9 | 0,45 | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 |
| múka na dosku | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 |
| olej | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| cukor práškový | | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,20 | 2,20 |
| maslo | | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,20 | 2,50 | 2,50 |
| biele tofu | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 230 | | 270 | | 340 | |
| Hmotnosť posýpky v g | | 50 | | 60 | | 90 | | 110 | |

**Výrobný postup**

Umyté zemiaky uvaríme v šupke, vychladené očistíme, zomelieme a zmiešame s múkou, krupicou a vajcami. Spracujeme cesto, z ktorého tvarujeme šúľance. Uvaríme v slanej vode, vyberieme a polejeme olejom. Podávame posypané posýpkou z tofu, poliate rozpusteným maslom.

Posýpka: biele tofu premiešame s práškovým cukrom.

**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 | 2474 | 591 | 15,14 | 19,3 | 0,1 | 86,0 | 5,0 | 114,3 | 2,5 | 0,094 | 0,2 | 0,1 | 16,9 | 0,4 |
| B | 2999 | 717 | 18,43 | 24,0 | 0,1 | 102,9 | 6,3 | 143,2 | 3,1 | 0,115 | 0,2 | 0,1 | 23,1 | 0,5 |
| C | 3913 | 935 | 24,74 | 30,5 | 0,2 | 135,1 | 8,3 | 197,6 | 4,2 | 0,143 | 0,3 | 0,2 | 30,8 | 0,7 |
| D | 4545 | 1086 | 29,74 | 36,2 | 0,2 | 154,3 | 9,8 | 250,1 | 5,1 | 0,167 | 0,3 | 0,2 | 38,4 | 0,8 |