**10.036-2 Zapekané rybie mäso s drvenými rajčiakmi a olivami 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rybie mäso | | 7,80 | 6,20 | 9,60 | 8,00 | 10,80 | 9,00 | 12,00 | 10,00 |
| drvené rajčiaky | | 2,00 | 2,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| olivy čierne | | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,50 | 0,42 | 080 | 0,68 | 1,00 | 0,85 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| tvrdý syr údený | | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| bazalka | | 0,05 | 0,04 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 85 | | 108 | | 127 | | 147 | |
| z toho mäso v g | | 39 | | 48 | | 57 | | 67 | |

**Výrobný postup**

Rybie mäso umyjeme v celku, osušíme. Údený syr nastrúhame. Naporciované rybie mäso rozložíme do vymasteného pekáča, prelejeme omáčkou, posypeme syrom a upečieme do zlatista (15 – 20 minút). Servírujeme so zemiakovou kašou, na ktorú položíme porcie upečenej ryby.

Omáčka:

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme. Pridáme drvené rajčiaky, bazalku a pokrájané olivy, zalejeme vodou a udusíme. Rozmixujeme.

**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 | 438 | 105 | 9,27 | 4,8 | 1,1 | 5,2 | 0,4 | 11,2 | 0,1 | 0,020 | 0,00 | 0,00 | 10,8 | 0,1 |
| B | 650 | 162 | 13,99 | 6,2 | 2,5 | 9,8 | 0,8 | 15,8 | 0,3 | 0,041 | 0,00 | 0,00 | 15,8 | 0,2 |
| C | 795 | 199 | 16,28 | 8,3 | 3,1 | 11,7 | 1,0 | 18,6 | 0,4 | 0,058 | 0,00 | 0,00 | 17,2 | 0,3 |
| D | 999 | 249 | 19,29 | 11,3 | 4,3 | 14,5 | 1,4 | 22,1 | 0,5 | 0,075 | 0,00 | 0,00 | 20,1 | 0,4 |