**10.037-2 Losos so šampiňónmi a syrom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| losos | | 7,80 | 6,20 | 9,60 | 8,00 | 10,80 | 9,00 | 12,00 | 10,00 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,90 | 0,90 |
| šampiňóny čerstvé | | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,12 | 3,00 | 2,55 |
| syr tvrdý | | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| soľ morská | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,12 | 0,12 |
| rajčiaky | | 1,00 | 0,90 | 2,00 | 1,90 | 2,50 | 2,25 | 3,00 | 2,70 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 65 | | 98 | | 117 | | 139 | |
| z toho mäso v g | | 39 | | 48 | | 57 | | 69 | |

**Výrobný postup**

Umytého lososa osolíme a vložíme do vymasteného pekáča. Na porcie lososa dáme na plátky pokrájané rajčiaky, šampiňóny a pečieme v rúre 15-20 minút pri 200 ○C. Krátko pred dopečením pridáme na vrch postrúhaný tvrdý syr a necháme ešte 5 minút v rúre zapiecť.

**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 | 722 | 173 | 14,68 | 12,3 | 0,0 | 0,8 | 0,3 | 85,1 | 0,8 | 0,077 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 0,4 |
| B | 948 | 227 | 19,27 | 16,0 | 0,0 | 1,4 | 0,5 | 120,6 | 1,2 | 0,121 | 0,2 | 0,3 | 6,3 | 0,5 |
| C | 1137 | 272 | 22,72 | 19,4 | 0,0 | 1,7 | 0,7 | 171,9 | 1,4 | 0,148 | 0,2 | 0,3 | 7,5 | 0,6 |
| D | 1402 | 335 | 26,19 | 24,7 | 0,0 | 2,1 | 0,8 | 223,5 | 1,6 | 0,177 | 0,3 | 0,4 | 8,9 | 0,7 |