**12.076-2 Račiansky opekáčik 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko | | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 | 11,00 | 11,00 |
| cibuľa | | 1,20 | 1,02 | 1,70 | 1,45 | 2,50 | 2,13 | 4,50 | 3,83 |
| múka hladká | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| korenie čierne mleté | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,03 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| paprika červená mletá | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |
| horčica | | 0,70 | 0,70 | 1,15 | 1,15 | 1,70 | 1,70 | 2,50 | 2,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 65 | | 80 | | 105 | | 130 | |
| z toho hmotnosť mäsa | | 48 | | 56 | | 63 | | 70 | |

**Výrobný postup**

Bravčové pliecko umyjeme vcelku, osušíme, zomelieme s časťou očistenej cibule, pridáme soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme malé valčeky, ktoré obalíme v hladkej múke, ukladáme do olejom vymasteného pekáča a pečieme v rúre. Podávame s očistenou, pokrájanou cibuľou, horčicou a chlebom, prípadne   
s varenými zemiakmi.

**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 | 712 | 170 | 12,40 | 11,1 | 0,0 | 5,0 | 0,5 | 21,6 | 1,6 | 0,004 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| B | 935 | 224 | 16,09 | 14,6 | 0,0 | 6,8 | 0,7 | 31,1 | 2,1 | 0,005 | 0,4 | 0,2 | 1,6 | 0,2 |
| C | 1090 | 260 | 18,19 | 16,8 | 0,0 | 9,0 | 1,0 | 40,9 | 2,5 | 0,007 | 0,4 | 0,2 | 2,4 | 0,2 |
| D | 1280 | 306 | 20,59 | 19,0 | 0,0 | 12,5 | 1,7 | 57,9 | 2,9 | 0,008 | 0,5 | 0,3 | 4,3 | 0,3 |