**2.120-2 Celozrnné pečivo s tofu syrom a zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| celozrnné pečivo | | 5,00 | 5,00 | 7,00 | 7,00 | 9,00 | 9,00 | 12,00 | 12,00 |
| sojakrém | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,20 | 2,20 |
| syr tofu | | 3,50 | 3,50 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 |
| paprika zelená | | 0,80 | 0,60 | 1,20 | 0,90 | 1,50 | 1,13 | 2,00 | 1,50 |
| čínska kapusta | | 1,10 | 1,00 | 1,50 | 1,28 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 |
| rajčiaky | | 1,00 | 0,90 | 1,50 | 1,35 | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 |
| uhorka šalátová | | 0,80 | 0,64 | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 170 | | 210 | | 280 | |

**Výrobný postup**

Celozrnné pečivo prekrojíme pozdĺž, natrieme sojakrémom, obložíme tofu syrom, očistenou, pokrájanou zeleninou.

**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 | 1097 | 262 | 10,35 | 9,9 | 0,0 | 30,9 | 3,7 | 103,3 | 2,0 | 0,042 | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 0,4 |
| B | 158 | 372 | 14,63 | 14,4 | 0,0 | 43,3 | 5,1 | 146,3 | 2,4 | 0,050 | 0,2 | 0,1 | 22,1 | 0,5 |
| C | 1910 | 457 | 17,46 | 16,7 | 0,0 | 57,1 | 6,5 | 162,6 | 2,6 | 0,058 | 0,2 | 0,1 | 27,3 | 0,7 |
| D | 2466 | 589 | 23,16 | 20,2 | 0,0 | 75,9 | 8,7 | 215,9 | 3,5 | 0,077 | 0,3 | 0,2 | 35,9 | 0,9 |