**7.052-2 Bravčové mäso s peperonátou a grilovanými šampiňónmi 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové mäso (stehno) | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| korenie na pečené mäso | | - | - | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| šampiňóny sterilizované | | 1,00 | 1,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| olej | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,13 |
| peperonáta | | - | - | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| omáčka Neapol | | - | - | 0,40 | 0,40 | 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 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť porcie šťavy v g | | 50 | | 70 | | 90 | | 110 | |

**Výrobný postup**

Bravčové stehno umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance, okoreníme korením na bravčové mäso a opečieme na oleji. Pridáme očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, peperonátu a pokrájané grilované šampiňóny. Zalejeme omáčkou Neapol, pripravenou podľa návodu výrobcu. Dusíme do mäkka.

Príloha: dusená ryža

**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 | 693 | 166 | 10,8 | 13,3 | 1,9 | 2,2 | 0,3 | 12,5 | 1,2 | 0,01 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 1,7 |
| B | 1091 | 273 | 12,3 | 14,7 | 3,1 | 4,2 | 1,1 | 15,3 | 1,5 | 0,02 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 3,1 |
| C | 1209 | 402 | 14,8 | 17,1 | 4,3 | 5,2 | 1,7 | 18,8 | 1,8 | 0,03 | 0,3 | 0,2 | 10,5 | 4,1 |
| D | 1412 | 456 | 17,1 | 20,9 | 5,5 | 6,2 | 2,0 | 21,5 | 2,0 | 0,04 | 0,4 | 0,3 | 13,1 | 4,9 |