



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,80	0,80	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30
syr tvrdý	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,20	1,20
tarhoňa	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
mrkva	1,50	1,30	2,00	1,60	2,50	2,00	2,50	2,00
hrášok sterilizovaný (bez nálevu)	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
kukurica sterilizovaná (bez nálevu)	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
Hmotnosť porcie v g	170,0		220,0		250,0		290,0	

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na 2/3 oleja, pridáme mäso, opražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme za občasného miešania do mäkka. Tarhoňu opražíme na zvyšnom oleji do ružova, osolíme a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, prikryjeme a v rúre dusíme do mäkka. Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kocky, podlejeme vodou, osolíme, podusíme, pridáme sterilizovaný hrášok, kukuricu a dusíme do mäkka. Udusenú tarhoňu, mäso a zeleninu spolu zmiešame. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitámín C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg
A	1694	405	17,38	18,90	40,60	0,50	90,60	1,50	2,20
B	2035	486	21,27	22,50	48,70	0,70	135,80	1,80	2,60
C	2380	569	24,62	26,60	56,60	0,80	161,20	2,00	2,90
D	2701	646	27,52	30,20	65,20	1,00	168,40	2,30	3,30