

## Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pľiecko	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	6,00	6,00
hovädzie zadné	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
vajcia	10,00	0,50	13,00	0,65	17,00	0,85	22,00	1,10
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50
smotana kyslá	0,60	0,60	0,80	0,80	1,10	1,10	1,50	1,50
strúhanka	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85
horčica plnotučná	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
<b>Omáčka:</b>								
jogurt biely (s obsahom tuku 1, 5%)	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50	6,50	6,50
horčica plnotučná	0,20	0,20	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,40	0,34	0,60	0,51	0,70	0,60	0,80	0,68
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
citróny	0,20	0,08	0,30	0,10	0,40	0,13	0,40	0,13
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
<b>Hmotnosť porcie v g</b>	100,0		130,0		160,0		170,0	
<b>Hmotnosť pagáčka v g</b>	60,0		75,0		90,0		100,0	
<b>Hmotnosť omáčky v g</b>	40,0		55,0		70,0		70,0	

## Výrobný postup

Vcelku umyté mäso jemne pomelieme, pridáme strúhanku navlhčenú mliekom, smotanu, vajcia, očistenú pokrúpanú a na masle opraženú cibuľu, horčicu a soľ. Masu dobre vymiešame, tvoríme ploché pagáčky, ktoré dáme do vymasteného pekáča a upečieme.

Jogurtová omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou, jemne nakrájanou cibuľou, očisteným, prelisovaným cesnakom, cukrom, citrónovou šťavou a soľou.

Podávame poliate jogurtovou omáčkou a zemiakmi.

# 13.061 Švédske pagáčky s jogurtovou omáčkou

100 porcií

## Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápník mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	786	188	11,60	11,00	10,10	0,50	71,50	1,30	2,10
B	1043	249	14,18	15,10	13,50	0,70	92,70	1,60	2,90
C	1288	308	16,63	19,10	16,60	0,90	109,10	2,00	3,50
D	1541	368	19,64	22,60	20,60	1,00	132,80	2,30	3,90