



## 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  |
| <b>Hmotnosť porcie v g</b>          | 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<br>g | Tuky<br>g | Sacharidy<br>g | Vláknina<br>g | Vápník<br>mg | Železo<br>mg | Vitamín C<br>mg |
|----------------|---------|------|-----------------|-----------|----------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|
|                | kJ      | kcal |                 |           |                |               |              |              |                 |
| 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            |