



Receptúra

Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	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
cesnak	0,10	0,09	0,20	0,18	0,30	0,27	0,30	0,27
múka	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
rasca celá	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
Hmotnosť porcie v g		76,0		92,0		108,0		124,0
Hmotnosť mäsa v g		36,0		42,0		48,0		54,0
Hmotnosť šťavy v g		40,0		50,0		60,0		70,0

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou vcelku, osušime, pokrájame na porcie, osolíme, uložíme na pekáč, potrieme očisteným, prelisovaným cesnakom, polejeme olejom, posypeme očistenou na kolieska pokrájanou cibuľou, rascou, podlejeme horúcou vodou a pečieme do mäkká a ružova. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme, zaprášime nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou a 20 minút povaríme. Hotovú šťavu precedíme cez husté sito.

Prílohy: kapustový alebo kelový prívarok, dusená kapusta, zemiaky alebo knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	614	147	10,11	10,50	2,40	0,30	13,40	1,10	0,90
B	759	181	11,92	13,30	3,50	0,40	16,70	1,30	1,20
C	895	214	13,73	15,70	4,50	0,50	20,60	1,60	1,80
D	1064	254	15,48	18,50	5,40	0,70	24,70	1,80	2,30