



## Receptúra

### Veková skupina

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
slanina údená bez kože	-	-	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10
šunka dusená	0,50	0,50	-	-	-	-	-	-
olej	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
cibuľa	1,80	1,53	2,00	1,70	2,50	2,12	3,50	2,98
horčica plnotučná	0,10	0,10	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
lečo sterilizované (bez nálevu)	1,30	1,30	1,80	1,80	2,20	2,20	3,00	3,00
paprika červená mletá (sladká)	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15
čierne korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
<b>Hmotnosť porcie v g</b>		74,0		82,0		98,0		114,0
<b>Hmotnosť mäsa v g</b>		36,0		42,0		48,0		54,0
<b>Hmotnosť šťavy v g</b>		38,0		40,0		50,0		60,0

## Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, mierne naklepeme, osolíme, potrieme horčicou a posypeme mletou červenou paprikou. Slaninu a očistenú cibuľu nakrájame na tenké plátky. Do olejom vymasteného pekáča poukladáme tenké plátky slaniny (MŠ šunky), na ne dáme vrstvu mäsa, cibule a leča. Môžeme urobiť niekoľko vrstiev na seba po celom pekáči. Na vrchnú vrstvu poukladáme zvyšok slaniny (šunky), podlejeme vodou, prikryjeme a v rúre dusíme do červena.

Prílohy: zemiaky varené, zeleninové šaláty.

## 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	3311	791	52,29	28,70	69,60	0,50	13,86	1,80	26,70
B	4247	1015	65,29	38,70	87,20	0,70	17,35	2,20	33,90
C	4413	1055	67,16	42,00	87,90	0,80	17,40	2,40	36,20
D	4563	1091	69,17	44,40	89,40	1,10	17,49	2,80	40,70