



## Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hrubá	6,00	6,00	7,50	7,50	8,50	8,50	10,00	10,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
vajcia	8,00	0,40	10,00	0,50	12,00	0,60	16,00	0,80
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48	0,80	0,68
špenát	1,40	1,40	1,70	1,70	1,80	1,80	2,00	2,00
cesnak	0,05	0,04	0,06	0,05	0,10	0,09	0,10	0,09
<b>Omáčka:</b>								
olej	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
múka hladká	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
mlieko	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00	6,00	6,00
smotana 12%	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
syр smotanový termizovaný	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
cesnak	0,04	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06
ochucovadlo	-	-	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
<b>Hmotnosť porcie v g</b>	200,0		250,0		290,0		345,0	
<b>Hmotnosť halušiek v g</b>	150,0		180,0		210,0		250,0	
<b>Hmotnosť omáčky v g</b>	50,0		70,0		80,0		95,0	

## Výrobný postup

Múku preosejeme, pridáme vajcia a vodu. Vypracujeme redšie cesto. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme špenát, dochutíme prelisovaným cesnakom, časťou soli, zapracujeme do cesta, ktoré pretlačáme do slanej, vriacej vody. Uvarené špenátové halušky scedíme, prepláchneme vodou a pomastíme zvyšnou časťou oleja. Pri podávaní každú porciu polievame syrovou omáčkou.

Syrová omáčka: na oleji opražíme hladkú múku, zalejeme mliekom a smotanou, pridáme mäkký syr /môže byť aj plesňový/ a miešame kým sa syr neroztopí. Dochutíme prelisovaným cesnakom, ochucovadlom a varíme ešte 20 minút.

# 14.046 Špenátové halušky so syrovou 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	1336	319	9,75	8,60	49,20	2,20	132,90	1,30	2,40
B	1739	416	12,37	12,80	60,70	2,80	176,10	1,60	3,40
C	2062	493	14,59	16,60	69,20	3,10	216,90	1,80	3,90
D	2465	589	17,41	20,50	81,40	3,70	259,00	2,10	4,60