



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	7,70	7,00	8,80	8,00	10,50	9,50	12,50	11,50
zemiaky	20,00	16,00	30,00	24,00	35,00	28,00	40,00	32,00
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,60	0,90
vajcia	15,00	0,75	18,00	0,90	20,00	1,00	22,00	1,10
karfiol	6,00	5,10	7,00	5,95	8,00	6,80	9,00	7,65
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
maslo	0,25	0,25	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
smotana 12%	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
múka	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,30	1,10	1,50	1,27
paprika červená mletá (sladká)	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,11	0,20	0,15	0,20	0,15
Hmotnosť porcie v g		190,0		240,0		290,0		340,0

Výrobný postup

Umyté rybie filé pokrájame na porcie, obalíme v múke, rozmiešanej s červenou paprikou. Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo. Očistený, umytý karfiol rozoberieme na ružičky a uvaríme. Do vymastených pekáčov ukladáme zemiaky pokrúpané na plátky, pokrúpané vajcia, uvarený karfiol, očistenú pokrúpanú cibuľu, rybie filé a pečieme. Pred dopečením zalejeme smotanou, pridáme maslo, soľ, posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: Zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	1210	289	17,11	5,90	38,10	6,80	58,80	2,20	44,30
B	1689	404	20,86	8,40	55,60	9,70	79,90	3,20	58,70
C	1995	477	24,51	10,50	64,70	11,30	92,90	3,70	68,20
D	2447	585	29,02	16,10	74,00	12,90	105,70	4,20	77,00