



Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie prsia | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| drvené rajčiaky (rajčiakový pretlak) | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| kečup jemný | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| uhorky sterilizované (bez nálevu) | 0,80 | 0,72 | 1,00 | 0,90 | 1,50 | 1,35 | 1,80 | 1,62 |
| horčica plnotučná | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
| olej | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| cibuľa | 1,15 | 0,97 | 1,70 | 1,44 | 2,20 | 1,87 | 2,70 | 2,29 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| škrob kukuričný | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| Hmotnosť porcie v g | | 86,0 | | 102,0 | | 118,0 | | 134,0 |
| Hmotnosť mäsa v g | | 36,0 | | 42,0 | | 48,0 | | 54,0 |
| Hmotnosť šťavy v g | | 50,0 | | 60,0 | | 70,0 | | 80,0 |

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezance, čiastočne osolíme, pridáme horčicu, polovicu kečupu, premiešame a zalejeme polovicou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme upravené mäso a krátko opečieme. Pridáme na rezance nakrájané uhorky, zvyšok kečupu, rajčiakový pretlak, podlejeme horúcou vodou, dusíme do mäkka, zahustíme škrobom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: ryža, zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

| Veková skupina | Energia | | Bielkoviny | Tuky | Sacharidy | Vláknina | Vápník | Železo | Vitamín C |
|----------------|---------|------|------------|------|-----------|----------|--------|--------|-----------|
| | kJ | kcal | | | | | | | |
| A | 550 | 131 | 16,89 | 5,60 | 3,10 | 0,30 | 24,20 | 1,90 | 2,50 |
| B | 662 | 158 | 19,80 | 6,70 | 4,30 | 0,50 | 30,90 | 2,20 | 3,40 |
| C | 772 | 185 | 22,69 | 7,90 | 5,30 | 0,60 | 37,50 | 2,60 | 4,10 |
| D | 884 | 211 | 25,60 | 9,00 | 6,40 | 0,80 | 44,90 | 2,90 | 5,10 |