**12.086 Holandské klopsy 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové plece | | 4,00 | 4,00 | 4,70 | 4,70 | 5,50 | 5,50 | 7,00 | 7,00 |
| kukurica | | 0,90 | 0,90 | 1,35 | 1,35 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| zmes na mleté mäso | | - | - | 0,55 | 0,55 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| vajcia | | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 |
| cibuľa | | 0,70 | 0,60 | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 |
| syr tvrdý | | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| olej | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| petržlenová vňať | | 0,08 | 0,05 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,15 |
| mlieko | | 1,00 | 1,00 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| strúhanka | | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| sendvič | | 0,60 | 0,60 | - | - | - | - | - | - |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 70 | | 85 | | 100 | | 120 | |

**Výrobný postup**

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme strúhaný syr, zmes na mleté mäso, očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ, vajcia, časť strúhanky a kukuricu. Vymiešame. Z masy formujeme klopsy, ktoré obalíme v strúhanke, poukladáme   
na vymastený pekáč a pečieme v rúre približne 35 minút pri teplote 150˚C.

Pre stravníkov vekovej skupiny A použijeme náhradu za zmes mletého mäsa sendvič, ktorý navlhčíme mliekom.

Príloha: zemiaková kaša, varené zemiaky, zeleninový šalát.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 788 | 188 | 10,65 | 9,0 | 0,0 | 16,0 | 0,5 | 97,9 | 1,4 | 0,035 | 0,2 | 0,1 | 1,6 | 0,1 |
| B | 894 | 214 | 13,47 | 11,1 | 0,0 | 15,7 | 0,4 | 136,9 | 1,6 | 0,047 | 0,2 | 0,1 | 2,1 | 0,2 |
| C | 1055 | 252 | 14,74 | 13,1 | 0,0 | 18,5 | 0,5 | 165,8 | 1,9 | 0,061 | 0,3 | 0,2 | 3,3 | 0,3 |
| D | 1321 | 316 | 18,60 | 16,5 | 0,0 | 22,9 | 0,6 | 206,6 | 2,4 | 0,076 | 0,3 | 0,2 | 3,8 | 0,3 |