7.023 - Bravčové stehno s lečom

Kategória: Pokrmy z bravčového mäsa Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové stehno	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2	1,7		
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13		
Lečo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	36	42	48	54	
šťava :	50	70	80	100	
Hmotnosť spolu:	86	112	128	154	

Technologický postup:

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané mäso, osolíme, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme sterilizované lečo bez nálevu a dusíme do mäkka. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú podľa potreby rozriedime vodou, a 20 minút ešte povaríme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby .

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	152	638	10,23	0,00	11,0	3,2	15,5		1,20					5,4	0,40
B:	194	811	12,03	0,00	14,3	4,3	19,9		1,40					8,1	0,60
C:	235	985	13,82	0,00	17,7	5,4	25,2		1,70					10,8	0,70
D:	277	1158	15,61	0,00	21,0	6,3	29,1		1,90					15,2	0,80