

9.039 - Morčacie prsia vyprážané v cestíčku *

Kategória: Pokrm z hydiny

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Morčacie prsia b. k.	kg			7	7	8	8	9	9	
Olej	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	
Vajcia	ks			20	1	22	1,1	24	1,2	
Mlieko	l			1,8	1,8	1,9	1,9	2	2	
Múka hladká	kg			1,4	1,4	1,7	1,7	2	2	
Soľ	kg			0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		95	105	115	
Hmotnosť spolu:		95	105	115	

Technologický postup:

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, narežeme na porcie, jemne naklepeme a posolíme. Z časti múky, vajec, mlieka a soli vymiešame stredne husté cestíčko. Pripravené rezne obalíme vo zvyšku hladkej múky, namočíme do cestíčka a vyprážame v horúcom oleji z každej strany.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, ovocný kompót, zeleninová obloha.

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:															
B:	319	1336	18,88	0,00	27,6	11,4	55,6		1,30					0,1	0,40
C:	376	1573	21,59	0,00	32,9	13,7	61,9		1,50					0,1	0,50
D:	433	1810	24,29	0,00	38,2	16,0	68,5		1,70					0,2	0,60