

### 10.019 - Rybie filé vyprážené v syrovom cestíčku \*

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Rybíe filé	kg			8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Soľ	kg			0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15		
Múka hladká	kg			1	1	1,5	1,5	2	2		
Mlieko	l			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Olej	kg			3	3	3	3	3,5	3,5		
Citróny	kg			1,2	1,02	1,2	1,02	1,5	1,27		
Vajcia	ks			20	0,7	25	1,25	30	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		100	115	130	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		100	115	130	

### Technologický postup:

Rybí filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, mlieka a strúhaného syra.

Vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]