

### 13.020 - Karbonátok s ovsenými vločkami

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	10	0,5	13	0,65	17	0,85	20	1		
Olej	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,8	0,68	1	0,85		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Ovsené vločky	kg	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	80	95	110	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	60	80	95	110	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme s očistenou cibuľou a ovsenými vločkami namočenými v mlieku. Pridáme soľ, čierne mleté korenie, majorán, múku, očistený prelisovaný cesnak a vajcia. Všetko spolu dobre vymiešame. Z masy formujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v strúhanke a pečieme pomaly vo vymastenom pekáči.

Príloha: zemiaková kaša, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninové alebo zemiakové prívary.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]