

13.021 - Karbonáty so syrom *

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	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,5	0,5	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Mlieko	l	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	1	1	1	1	1,5	1,5		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1,1	1,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,8	0,68		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	90	100	115	
Hmotnosť spolu:	65	90	100	115	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku a očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, očistený prelisovaný cesnak, postrúhaný syr, majorán, čierne mleté korenie a podľa potreby strúhanku. Dobre premiešame. Formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a na oleji vyprážame. Pre MŠ karbonátky pečieme v rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové prívaroky, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]