

## 13.029 - Koložvárska kapusta \*

Kategória: Pokrm 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	6	6		
Saláma mäkká	kg	1,7	1,6								
Klobása	kg			2	1,9	2,2	2,1	2,5	2,4		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Ryža	kg	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,35	0,5	0,37	0,6	0,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Smotana 12%	l	1,5	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Kapusta kyslá	kg	6,5	6,5	8,5	8,5	10	10	12	12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	135	170	220	290	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	135	170	220	290	

### Technologický postup:

Olej si rozdelíme na niekoľko častí. Na časti oleja pripravíme ryžu, ktorú udusíme. Očistenú nakrájanú cibuľu, opražíme na druhej časti oleja, pridáme umyté, nahrubo zomleté mäso, červenú mletú papriku, soľ, čierne mleté korenie a rascu. Podlejeme vodou a dusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme kyslú kapustu spolu s najkrájanou klobásou na kúsky. Pre deti MŠ použijeme pokrájanú mäkkú salámu. Pekáče vymastíme olejom a vysypeme strúhankou. Postupne vrstváme kyslú kapustu, dusené mäso so šľavou a zvlášť udusenú ryžu. Poslednou vrstvou je kyslá kapusta. Zalejeme smotanou a pečieme asi 45 minút.

Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, chlieb.

### 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:	210	878	9,12	0,00	12,1	15,3	41,9		1,40					21,3	1,70
B:	261	1090	11,37	0,00	15,2	18,7	56,0		1,50					27,6	2,30
C:	314	1312	12,98	0,00	18,4	22,9	66,6		1,70					32,6	2,40
D:	385	1612	16,27	0,00	23,2	26,7	80,4		2,10					36,1	3,20