

# 13.033 - Mäsové gule na segedínsky spôsob

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	6	6	7	7	8	8	9	9		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	10	0,5	10	0,5	10	0,5	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68		
Olej	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,9	0,9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Kapusta kyslá	kg	6	6	7	7	8	8	10	10		
Ryža	kg	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5		
Mlieko	l	8	8	9	9	9	9	10	10		
Smotana kyslá	l	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Cesnak	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,15	0,12	0,15	0,12		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	80	100	
kapustový prívarok :	150	170	200	210	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	210	240	280	310	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme do polomäčka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, mleté čierne korenie a ochucovadlo. Formujeme guľky, ktoré dáme do cibuľového základu, pridáme červenú mletú papriku, zalejeme teplou vodou a dusíme do mäčka. Hotové guľky vyberieme, šľavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme mlieko, smotanu, očistený prelisovaný cesnak a 20 minút varíme. Nakoniec pridáme posekanú a zvlášť uvarenú kyslú kapustu. Do kapusty vložíme hotové mäsové guľky.

Príloha: knedľa.

## 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:	252	1055	14,23	0,00	14,3	16,0	143,7		2,10					21,0	1,60
B:	297	1242	16,28	0,00	17,8	17,1	164,3		2,40					24,4	1,90
C:	347	1452	18,40	0,00	20,3	21,8	173,6		2,80					28,2	2,20
D:	398	1666	20,68	0,00	23,9	24,0	198,9		3,10					34,9	2,70