

# 13.035 - Mäsové guľky v paradajkovej omáčke

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
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Cibuľa	kg	1	0,85	1	0,85	1,5	1,27	1,5	1,27		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Ryža	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	3	3		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25		
Múka hladká	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Korenie nové	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Paradajkový pretlak	kg	1,5	1,5	2,5	2,5	2,7	2,7	3	3		
Škorica	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	75	95	105	
omáčka :	110	130	150	170	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	170	205	245	275	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme spolu s časťou očistenej cibule, pridáme udusenú ryžu, vajcia, mleté čierne korenie, osolíme a zamiešame. Z masy tvoríme guľky, ktoré dáme do pekáča, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké guľky spojíme s omáčkou.

Omáčka: na oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme múku a opražíme. Pridáme paradajkový pretlak, soľ, bobkový list, škoricu, cukor, nové celé korenie, rozriedíme vodou a povaríme. Nakoniec zjemníme maslom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	212	885	10,86	0,00	10,2	18,6	22,9		1,60					9,1	1,10
B:	288	1204	13,69	0,00	13,4	27,2	31,4		2,20					14,6	1,50
C:	356	1491	16,26	0,00	16,9	33,4	37,7		2,50					16,1	1,80
D:	454	1900	19,09	0,00	21,6	44,5	46,0		3,00					17,8	2,10