

13.044 - Plavnická roláda

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		
Pečivo	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Mlieko	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Cesnak	kg	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,1	0,15	0,13		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,5	0,7	0,6		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6		
Mrkva	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2		
Kápie sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Vajcia	ks	16	0,8	20	1	24	1,2	25	1,25		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Strúhanka	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	90	110	130	
Hmotnosť spolu:	70	90	110	130	

Technologický postup:

Umyté mäso pomelieme s pečivom namočeným v mlieku, pridáme očistenú nadrobno pokrúpanú cibuľu, očistený prelisovaný cesnak, soľ, 1/3 vajec, hladkú múku a dobre premiešame. Dosku posypeme strúhankou, na ktorej rozvalkáme obdĺžnik mäsa, naplníme plnkou a tvarujeme roládu. Hotovú roládu potrieme olejom, uložíme do vymasteného pekáča a pomaly pečieme. Počas pečenia polievame vlastnou šťavou, prípadne horúcou vodou.

Plnka: Očistenú uvarenú vychladnutú mrkvu pokrújame na malé kocky, vložíme na rozpálený olej, pridáme sterilizovaný hrášok bez nálevu, strúhaný syr, nadrobno pokrúpanú sterilizovanú kápiu, soľ a rozšľahané vajcia. Pripravíme zeleninovú praženicu, ktorú necháme vychladnúť.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

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:	176	735	11,62	0,00	9,9	9,3	40,8		1,50					3,7	0,80
B:	230	962	14,40	0,00	13,2	12,7	57,3		1,90					5,0	1,00
C:	277	1160	16,90	0,00	16,3	15,0	64,9		2,20					6,2	1,20
D:	331	1384	19,20	0,00	19,9	17,8	73,5		2,60					7,3	1,50