

13.054 - Sekaný rezeň *

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 | | |
| Vajcia | ks | 10 | 0,5 | 15 | 0,75 | 20 | 1 | 25 | 1,25 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,43 | 0,6 | 0,51 | | |
| Múka hladká | kg | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | | |
| Mlieko | l | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | | |
| Olej | kg | 0,5 | 0,5 | 2,5 | 2,5 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | | |
| Korenie čierne mleté | kg | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Soľ | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Múka sójová | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Strúhanka | kg | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |
| Rasca mletá | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 6 - Sója, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 65 | 75 | 90 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 65 | 75 | 90 | |

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pridáme vajcia, soľ, hladkú múku, strúhanku, mlieko, čierne mleté korenie, rascu a dobre premiešame. Z pripravenej masy formujeme rezne hrubé asi 1 cm, ktoré obalíme v múke a strúhanke. Rezne vyprážame v horúcom oleji z oboch strán. V MŠ pečieme vo vymastenom pekáči v rúre.

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

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: | 201 | 841 | 10,98 | 0,00 | 11,5 | 8,5 | 21,9 | | 1,20 | | | | | 0,3 | 0,40 |
| B: | 418 | 1748 | 13,57 | 0,00 | 32,7 | 12,0 | 28,7 | | 1,60 | | | | | 0,4 | 0,60 |
| C: | 483 | 2019 | 15,78 | 0,00 | 36,9 | 13,7 | 33,3 | | 1,80 | | | | | 0,5 | 0,70 |
| D: | 564 | 2361 | 18,50 | 0,00 | 42,9 | 18,7 | 43,6 | | 2,20 | | | | | 0,7 | 0,90 |