

13.085 - Pizza so zeleninou, šunkou a syrom

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	4	4	5	5	7	7	10	10		
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4		
Droždie	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Cukor kryštálový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12		
Mlieko	l	3,5	3,5	4,5	4,5	5,5	5,5	7,5	7,5		
Vajcia	ks	8	0,4	12	0,6	16	0,8	20	1		
Korenie na pizzu	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1		
Šunka dusená	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4	4		
Drvené paradajky	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3,5	3,5		
Šampiňóny sterilizované	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Kukurica sterilizovaná	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,03	0,02	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	160	220	260	360	
Hmotnosť spolu:	160	220	260	360	

Technologický postup:

Z časti mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, vajcia, vykysnutý kvások, vlažné mlieko, časť oleja a vypracujeme vláčne cesto. Vykysnuté cesto rozdelíme na rovnaké diely, ktoré rozvalkáme na pláty 1 cm hrubé a preložíme na olejom vymastené plechy. Cesto potrieme drvenými paradajkami, posypeme korením na pizzu, obložíme pokrúpanými šampiňónmi bez nálevu a kukuricou bez nálevu, na rezančeky nakrájanou šunkou. Pečieme vo vyhriatej rúre 20 minút a pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

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:	390	1630	15,88	0,00	14,2	47,5	203,1		1,20					0,4	1,20
B:	553	2313	21,52	0,00	21,0	66,1	269,5		1,70					0,5	1,70
C:	721	3016	28,51	0,00	27,1	86,3	384,7		2,20					0,6	2,20
D:	928	3884	36,74	0,00	33,4	114,4	514,3		2,90					0,8	2,90