

14.011 - Karbonátky z kyslej kapusty so syrom *

Kategória: Pokrmý bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,4	0,7	0,59	0,7	0,59	1	0,85		
Kapusta kyslá	kg	5,5	5,5	7	7	8	8	9	9		
Zemiaky	kg	2	1,6	3	2,4	4	3,2	5	4		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	10	0,5	12	0,6		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,07	0,1	0,07		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Olej	kg	0,6	0,6	2,5	2,5	2,8	2,8	3,2	3,2		
Trojbal:											
Vajcia	ks			16	0,8	20	1	25	1,25		
Strúhanka	kg	0,9	0,9	1,7	1,7	2,5	2,5	3	3		
Múka hladká	kg			0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	95	115	125	
Hmotnosť spolu:	70	95	115	125	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, umytú na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, ktorú dusíme do mäka. Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté ošúpeme, prelisujeme, pridáme k udusenej kapuste, zároveň s postrúhaným syrom, vajcami a dobre umytou, posekanou petržlenovou vňaťou. Masu dochutíme soľou, korením a tvoríme karbonátky podlhovastého tvaru. Pre deti materskej školy obalíme v strúhanke a pečieme na vymastenom pekáči. Pre ostatné vekové skupiny obaľujeme v trojoble. Vyprážame v rozpálenom oleji.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

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:	158	662	3,82	0,00	9,3	6,9	105,8		0,40					3,6	0,80
B:	395	1651	6,40	0,00	30,4	20,8	155,8		0,90					5,1	1,60
C:	473	1978	8,01	0,00	34,3	26,4	181,6		1,20					6,8	2,00
D:	557	2332	10,14	0,00	39,9	32,1	226,6		1,40					8,4	2,50