

## 14.018 - Kelové karbonátky \*

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 |
| Kel                  | kg             | 8     | 6,4   | 10    | 8     | 13    | 10,4  | 16    | 12,8  |       |       |
| Cibuľa               | kg             | 0,7   | 0,6   | 1     | 0,85  | 1     | 0,85  | 1,5   | 1,27  |       |       |
| Mlieko               | l              | 0,7   | 0,7   | 1     | 1     | 1,2   | 1,2   | 1,5   | 1,5   |       |       |
| Vajcia               | ks             | 16    | 0,8   | 24    | 1,2   | 28    | 1,4   | 32    | 1,6   |       |       |
| Žemle                | kg             | 0,7   | 0,7   | 1     | 1     | 1,5   | 1,5   | 2     | 2     |       |       |
| Strúhanka            | kg             | 1,2   | 1,2   | 1,5   | 1,5   | 1,9   | 1,9   | 2,5   | 2,5   |       |       |
| Múka hladká          | kg             | 0,5   | 0,5   | 0,7   | 0,7   | 1     | 1     | 1,2   | 1,2   |       |       |
| Soľ                  | kg             | 0,07  | 0,07  | 0,1   | 0,1   | 0,12  | 0,12  | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Cesnak               | kg             | 0,05  | 0,04  | 0,1   | 0,09  | 0,1   | 0,09  | 0,15  | 0,13  |       |       |
| Korenie čierne mleté | kg             |       |       | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Olej                 | kg             | 0,8   | 0,8   | 2,2   | 2,2   | 2,8   | 2,8   | 3,3   | 3,3   |       |       |

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

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |     |     |     |  |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia :               | 80 | 120 | 140 | 170 |  |
|                        |    |     |     |     |  |
|                        |    |     |     |     |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 80 | 120 | 140 | 170 |  |

### Technologický postup:

Očistený, umytý kel prekrojíme, uvaríme v slanej vode, scedíme a pomelieme spolu s očistenou, umytou cibuľou a v mlieku namočenou žemľou. Pridáme polovicu vajíec, múku, so soľou prelisovaný cesnak, mleté korenie a časť strúhanky na zahustenie. Premiešame, mokrú rukou tvarujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v rozšľahaných vajciach a v strúhanke. Vyprážame v rozpálenom oleji po oboch stranách. Deťom materskej školy pečieme vo vymastenom a strúhankou vysypanom pekáči.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]