

# 14.031 - Syrové karbonátky s jogurtovou omáčkou \*

Kategória: Pokrmy bezmäsité

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Syr tvrdý	kg	6	6	7	7	8	8	9	9		
Vajcia	ks	17	0,85	20	1	25	1,25	30	1,5		
Krupica	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Strúhanka	kg	0,6	0,6	1	1	1,5	1,5	2	2		
Olej	kg	0,4	0,4	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5		
Jogurtová omáčka:											
Jogurt biely 1,5%	kg	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,4	0,34	0,5	0,43	0,7	0,6		
Uhorky sterilizované	kg	0,7	0,63	0,8	0,72	1	0,9	1,2	1,08		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

## Hmotnosť porcie v gramoch

karbonátok :	50	75	90	105	
jogurtová omáčka :	30	40	50	60	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	80	115	140	165	

## Technologický postup:

Údený syr postrúhame na jemno, pridáme vajcia, krupicu a časť strúhanky. Dobré zamiesime na masu, z ktorej robíme guľky a potom formujeme na karbonátky. Karbonátky obaľujeme v zvyšnej strúhanke. Vyprážame na oleji. V MŠ pečieme v rúre. Hotové porcie polievame jogurtovou omáčkou.

Jogurtová omáčka: jogurt vyšľaháme s horčicou, dochutíme očistenou, umytou jemne nakrájanou cibuľkou, uhorkami bez nálevu, soľou a zjemníme cukrom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

## 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:	304	1273	2,88	0,00	21,1	9,8	39,7		0,30					1,1	0,30
B:	551	2304	3,82	0,00	45,0	14,7	50,8		0,40					1,5	0,50
C:	656	2743	4,87	0,00	53,0	19,2	62,5		0,60					1,8	0,70
D:	767	3209	6,04	0,00	35,2	25,0	75,2		0,70					2,2	0,90