

14.065 - Karbonátky zeleninové *

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
Olej	kg	0,5	0,5	2,3	2,3	2,5	2,5	3,2	3,2		
Vajcia	kg	16	0,8	20	1	24	1,2	28	1,4		
Mlieko	l	0,4	0,4	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,5		
Ovsené vločky	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Strúhanka	kg	1	1	1,3	1,3	2	2	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Kel	kg	1	0,8	2	1,6	3	2,4	4	3,2		
Karfiol	kg	2,8	2,4	3,7	3,2	4,6	4	4,8	3,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,12	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05		
Koreňová zelenina	kg	1,5	1,3	2	1,6	3	2,4	3,5	2,8		
Petržlen	kg	0,25	0,325	0,5	0,4	0,75	0,6	0,875	0,7		
Zeler	kg	0,25	0,325	0,5	0,4	0,75	0,6	0,875	0,7		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	80	110	140	
Hmotnosť spolu:	55	80	110	140	

Technologický postup:

Ovsené vločky uvaríme v mlieku na hustú kašu. Kel, karfiol, koreňovú zeleninu očistíme a uvaríme v slanej vode. Vychladnutú zeleninu pomelieme nahrubo, pridáme do kaše z ovsených vločiek spolu s postrúhaným syrom, vajcami, soľou a očisteným cesnakom. Zamiešame a podľa potreby zahustíme strúhankou. Z masy formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a opražíme v horúcom tuku. Pre deti vo vekovej skupine A karbonátky pečieme v rúre vo vymastenom pekáči.

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

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:	140	586	5,74	0,00	7,2	15,8	79,1		1,10					19,9	3,90
B:	335	1401	8,10	0,00	26,0	24,6	112,5		1,95					31,7	4,10
C:	399	1668	9,95	0,00	28,7	30,1	141,4		2,21					35,2	4,80
D:	500	2091	12,02	0,00	36,5	36,3	175,1		2,92					39,4	0,70