

# 14.088 - Zeleninové lievance starej mamy

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
Mrkva	kg	5	4	6,5	5,2	8,5	6,8	11	8,8		
Pór	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6		
Karfiol	kg	5	4,25	6,5	5,5	8,5	7,23	11	9,35		
Šampiňóny čerstvé	kg	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	2,5	2,13		
Múka polohrubá	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Mlieko	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Vajcia	kg	24	1,2	28	1,4	36	1,8	40	2		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,13	0,13	0,15	0,15		
Olej	kg			2	2	2,5	2,5	3	3		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,12		
Maslo	kg	0,5	0,5	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	110	160	200	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	110	160	200	250	

## Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme a uvaríme do polomäkka v slanej vode. Pór očistíme, pokrájame, opražíme na masle, pridáme očistenú, postrúhanú mrkvu, očistené, pokrájané šampiňóny, umytú, posekanú petržlenovú vňať, čierne mleté korenie a udusíme. Vajcia vymiešame so soľou, pridáme múku, mlieko, zmiešame s udusenou zeleninou a na drobno nasekaným karfiolom. Zamiešame na cestíčko, z ktorého lyžicou alebo naberačkou vkladáme do rozohriateho oleja malé lievance - placky. Rozotrieme a opečieme po oboch stranách. V MŠ upečieme v pekáči vymastenom maslom.

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:	133	556	4,06	0,00	5,7	13,8	64,3		1,70					35,0	3,10
B:	163	680	5,98	0,00	5,8	19,4	81,6		2,20					44,9	4,10
C:	212	885	7,80	0,00	7,4	25,7	105,0		2,90					59,3	5,40
D:	262	1096	9,60	0,00	8,7	32,6	134,5		3,70					76,9	7,00