

# 15.024 - Mrežovník s tvarohom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Múka hladká	kg	6,5	6,5	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	
Múka hrubá	kg			2	2	3	3	4	4	
Vajcia	ks	7	0,35	10	0,5	12	0,6	15	0,75	
Hera	kg	2,5	2,5	3	3	4	4	5	5	
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	
Mlieko	l	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	
Prášok do pečiva	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	
Plnka:										
Tvaroh	kg	7	7	8	8	9	9	10	10	
Cukor kryštálový	kg	1,3	1,3	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	
Vajcia	ks	18	0,9	20	1	24	1,2	28	1,4	
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	
Hrozienska	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	280	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	240	280	360	

## Technologický postup:

Cukor, mlieko, vajcia, maslo, soľ a rozmiešaný kypriaci prášok v múke spracujeme na hladké cesto, ktoré necháme odpočinúť 4/5 cesta rozvalkáme na plech, dáme tvarohovú plnku a zo zvyšného cesta formujeme mriežky. Pečieme v rúre na olejom vymastenom a strúhankou vysypanom plechu. Teplý koláč pokrájame a posypeme práškovým cukrom.

Tvarohová plnka: cukor a žltka vymiešame, pridáme prelisovaný tvaroh, hrozienska, vanilkový cukor a zľahka primiešame tuhý sneh z bielkov.

## 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:	703	2943	17,75	0,00	30,7	87,3	102,1		1,60					0,6	2,60
B:	841	3519	20,16	0,00	37,1	104,8	116,4		1,80					0,7	3,00
C:	1027	4295	23,88	0,00	46,3	126,2	132,7		2,20					0,7	3,80
D:	1229	5143	27,77	0,00	56,6	149,3	150,8		2,60					0,8	4,60