

# 15.056 - Závin kysnutý s tvarohovou plnkou

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka polohrubá	kg	7,8	7,8	9,9	9,9	11	11	12,6	12,6		
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	8,5	8,5		
Tuk	kg	0,7	0,7	1	1	1,1	1,1	1,4	1,4		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Droždíe	kg	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cukor kryštálový	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Cukor práškový	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Plnka:											
Tvaroh	kg	5	5	6	6	7	7	8	8		
Cukor kryštálový	kg	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5	1,7	1,7		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	14	0,7		
Cukor vanilkový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Hrozienka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Sírčitany

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	240	280	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	240	280	320	

## Technologický postup:

Do časti vlašného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždíe a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žltka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na olejom vymastený plech. Potrieme olejom a necháme vykysnúť, upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Plnka: cukor vymiešame so žĺtkami, pridáme prelisovaný tvaroh, vanilkový cukor, umyté hrozienka a z bielkov tuhý sneh.

## 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:	533	2230	15,03	0,00	14,7	83,0	101,7		1,10					0,6	2,00
B:	692	2894	19,49	0,00	20,2	104,4	136,5		1,50					0,7	2,50
C:	781	3269	22,33	0,00	22,9	116,2	160,0		1,70					0,9	2,90
D:	913	3818	25,95	0,00	27,8	136,2	196,3		2,00					1,1	3,30