

21.020 - Mrežovník s tvarohom

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Maslo	kg	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2,25	2,25		
Cukor práškový	kg	1,5	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,65	1,65		
Múka hladká	kg	1,5	1,5	1	1	1	1	1,75	1,75		
Múka hrubá	kg	4,5	4,5	3,25	3,25	3,25	3,25	4,7	4,7		
Mlieko	l	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
Vajcia	ks	10	0,5	6	0,3	6	0,3	12	0,6		
Prášok do pečiva	ks	3	0,04	2	0,03	2	0,03	4	0,05		
Plnka:											
Tvaroh	kg	6	6	4	4	4	4	7	7		
Hrozienka	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Vajcia	ks	14	0,7	10	0,5	10	0,5	16	0,8		
Strúhanka	kg	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Cukor práškový	kg	1,3	1,3	0,8	0,8	0,8	0,8	1,3	1,3		
Cukor vanilkový	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	75	75	110	
Hmotnosť spolu:	100	75	75	110	

Technologický postup:

Na dosku preosejeme múku, pridáme soľ, prášok do pečiva, cukor, postrúhané maslo, vajcia a s vlažným mliekom vymiesime vláčne cesto. 2/3 cesta rozvalkáme na plát, preložíme na pomúčený plech. Cesto posypeme strúhankou a pridáme tvarohovú plnku. Zo zvyšného cesta formujeme mriežky, ktoré ukladáme na tvarohovú vrstvu. Pečieme vo vyhriatej rúre. Upečený koláč pokrájame na rezy, posypeme práškovým cukrom (A - 0,20kg, B - 0,10kg, C - 0,10kg, D - 0,20kg).

Tvarohová plnka: Prelisovaný tvaroh dobre vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom, hrozičkami a žĺtkami. Nakoniec primiešame tuhý sneh z bielkov.

Podávame ako olovrant v materských školách.

Pre vekovú skupinu B, C, D podávame ako doplnok za obedom.

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:	667	2791	17,06	0,00	27,8	85,2	110,6		1,40					0,6	2,20
B:	406	1700	9,66	0,00	18,8	48,5	65,6		0,80					0,4	1,30
C:	406	1700	9,66	0,00	18,8	48,5	65,6		0,80					0,4	1,30
D:	679	2842	16,66	0,00	28,5	87,0	97,7		1,40					0,5	2,50