

21.021 - Makovec

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	10	0,5	12	0,6		
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,8	1,8		
Cukor vanilkový	kg	4	0,1	5	0,13	5	0,13	6	0,15		
Mak	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Mlieko	l	2	2	2,4	2,4	2,4	2,4	2,8	2,8		
Múka fazuľová	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Múka polohrubá	kg	0,8	0,8	1	1	1	1	1,2	1,2		
Prášok do pečiva	ks	4	0,06	4	0,06	4	0,06	5	0,08		
Džem ovocný	kg	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	65	65	75	
Hmotnosť spolu:	55	65	65	75	

Technologický postup:

Olej vymiešame so žltkami, práškovým a vanilkovým cukrom, po čiastkach pridávame mletý mak a mlieko. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý striedavo s múkou zmiešame s práškom do pečiva pridáme k pripravenej mase. Zľahka premiešame, rozotrieme v hrubšej vrstve na vymastený a múkou vysypaný plech. Po upečení makovec vyberieme na dosku, necháme vychladnúť, rozrežeme a naplníme džemom. Pokrájame na kocky a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]