

# 13.003 - Bitky po kozácky

Kategória: Pokrmy z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5,5	5,5		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Mlieko	l	0,8	0,8	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	15	0,75	18	0,9		
Pečivo	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,7	1,7		
Cibuľa	kg	0,7	0,59	1	0,85	1,4	1,2	2	1,7		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Horčica	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	55	70	85	100	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	55	70	85	100	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pomelieme spolu s v mlieku namočeným pečivom a časťou očistenej cibule. Pridáme soľ, vajcia, mleté čierne korenie, horčicu a všetko dobre premiešame. Mokrou rukou formujeme placky, ktoré poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pečieme v rúre z oboch strán.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, kolieska opraženej cibule, horčica.

## 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:	177	740	10,53	0,00	11,8	7,0	33,4		1,40					0,7	0,60
B:	223	933	12,90	0,00	15,0	8,9	46,3		1,70					1,1	0,80
C:	268	1120	15,17	0,00	18,2	10,6	54,5		2,00					1,5	1,00
D:	315	1316	17,46	0,00	21,2	13,2	65,2		2,40					2,0	1,30