

# 13.048 - Poľské zrazy \*

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	5	5	6	6	7	7	8	8		
Slanina údená	kg			0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Olej	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks	10	0,55	15	0,75	20	1	25	1,25		
Múka hladká	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7		
Žemle	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,5	0,43	0,8	0,68	1,1	0,95	1,5	1,27		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia mäsa :	55	80	90	100
šťava :	60	70	80	90
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>115</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>190</b>

## Technologický postup:

Mäso umyjeme, osušime, pomelieme spolu s namočenou žemľou vo vode a časťou očistenej cibule. Pridáme soľ, vajcia a mletú červenú papriku. Zmes dobre premiešame. Na navlhčenej doske formujeme valčeky, do ktorých zabalíme kúsky údenej slaniny a na časti oleja opečieme. Valčeky poukladáme do vymasteného pekáča. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, ktorú posypeme valčeky uložené v pekáči, podlejeme vodou a dusíme v rúre do mäkka. Udusené mäso (valčeky) vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ešte 20 minút varíme. Pri podávaní valčeky prelejeme šťavou.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, dusená ryža, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

## 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:	204	854	10,21	0,00	13,8	9,7	17,4		1,40					0,5	0,70
B:	280	1170	13,06	0,00	19,1	13,8	24,2		1,80					0,8	1,10
C:	349	1459	15,70	0,00	23,7	17,9	31,1		2,20					1,1	1,40
D:	418	1748	18,36	0,00	28,3	22,0	38,1		2,60					1,4	1,80