

# 13.080 - Holandské klopsy

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	4	4	4,7	4,7	5,5	5,5	7	7		
Kukurica sterilizovaná	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,6	1,6	2	2		
Zmes na mleté mäso	kg			0,55	0,55	0,7	0,7	0,9	0,9		
Vajcia	kg	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85	1	0,85		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9		
Petržlenová vňať	kg	0,08	0,05	0,1	0,07	0,15	0,12	0,2	0,15		
Mlieko	l	1	1	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Strúhanka	kg	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Sendvič	kg	0,6	0,6								
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		

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

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	70	85	100	120	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	70	85	100	120	

## Technologický postup:

Mäso umyjeme a zomelieme. Pridáme strúhaný syr, zmes na mleté mäso navlhčenú mliekom, očistenú na jemno pokrývanú cibuľu, umytú posekanú petržlenovú vňať, soľ, vajcia, časť strúhanky a kukuricu bez nálevu. Vymiešame. Z masy formujeme rezne, ktoré obalíme v strúhanke. Rezne poukladáme na vymastený pekáč a pečieme v rúre približne 35 minút pri teplote 150°C.

Pre stravníkov MŠ použijeme náhradu za zmes mletého mäsa sendvič, ktorý navlhčíme mliekom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, 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:	188	788	10,65	0,00	9,0	13,7	97,9		1,40					1,6	0,35
B:	214	894	13,47	0,00	11,1	15,7	136,9		1,60					2,1	0,40
C:	252	1055	14,74	0,00	13,1	18,5	165,8		1,90					3,3	0,50
D:	316	1321	18,60	0,00	16,5	22,9	206,6		2,40					3,8	0,60