

Receptura : 07-4N-0039 7.039 Moravský bravčový vrabec

(Aktualizované: 12.09.2024 05:46:08)

Autor receptury: MŠVVaŠ SR 2024

Rozpis surovín je na 100,00 MJ, (MJ=Porcia)

Názov suroviny (poznámka)	MJ	Hm	B - deti 1	C - deti 2	Nad 15r +	E - nad 15
BRAVČOVÉ STEHNO	kg	H	7,000	8,000	9,000	12,000
CESNAK	kg	H	0,200	0,300	0,300	0,300
MÚKA HLADKÁ	kg	H	0,300	0,350	0,400	0,400
RASCA	kg	H	0,010	0,020	0,030	0,030
SOL	kg	H	0,080	0,100	0,150	0,150
CIBULA	kg	H	1,000	1,500	2,000	2,000
OLEJ	kg	H	0,500	0,600	0,800	0,800

	Celkom	Mäso	Omáčka	Kusy
B - deti 1. st.	92 [g]	42 [g]	50 [g]	0,00 [ks]
C - deti 2. st.	108 [g]	48 [g]	60 [g]	0,00 [ks]
Nad 15r + Šport	124 [g]	54 [g]	70 [g]	0,00 [ks]
E - nad 15 (B)	142 [g]	72 [g]	70 [g]	0,00 [ks]

(veľkosti porcií pre jednotlivé skupiny sú uvedené priamo v receptúre)

Alergény: 01 Obilniny obsahujúce lepok

Technologický postup :

Bravčové stehno umyjeme, osušime a pokrájame na porcie. Osolené, uložíme na pekáč, potrieme očisteným, prelisovaným cesnakom, polejeme olejom a posypeme očistenou, na kolieska pokrájanou cibulou a rascou. Podliate horúcou vodou pečieme v rúre. Mäkké mäso vyberieme, štavu vydusíme a zaprášime nasucho opraženou múkou rozriedenou vodou, povaríme 20 minút a nakoniec štavu preceďme.

Prílohy: kapustový alebo kelový prívarok, dusená kapusta, zemiaky varené, knedľa

Uvedené nutričné hodnoty	Jednotka	B - deti 1. st.	C - deti 2. st.	Nad 15r + Šport	E - nad 15 (B)
Energia	kJ	866,000	1013,000	1191,000	1451,000
Biely proteín	g	12,780	14,700	16,570	21,790
Čierne proteíny	g	15,800	18,400	22,000	26,600
Uhlíky	g	3,500	4,500	5,400	5,400
Železo	mg	17,700	21,700	26,000	31,100
Magnezium	mg	1,300	1,510	1,710	2,240
Vitamín	mg	1,200	1,900	2,300	2,300
Vláknina (g)	g	0,360	0,520	0,670	0,670