



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	6,60	6,00	7,70	7,00	8,80	8,00	10,00	9,00
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
čierne korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
žemľa	0,90	0,90	1,20	1,20	1,30	1,30	1,80	1,80
mlieko	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	15,00	0,75	18,00	0,90	20,00	1,00	24,00	1,20
múka hladká	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
strúhanka	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
Hmotnosť porcie v g	75,0		90,0		100,0		115,0	

Výrobný postup

Rybie filé nakrájame na kúsky, zomelieme spolu s očistenou cibuľou. Pokrájané pečivo namočíme do mlieka, pridáme vajcia, mleté čierne korenie, soľ, očistený, prelisovaný cesnak, zomleté filé s cibuľou a dobre premiešame. Podľa potreby pridáme časť strúhanky a múky. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky. Ukladáme na vymastený plech a pečieme v rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápník mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	530	127	9,15	5,30	10,30	0,50	32,00	0,40	0,60
B	651	156	10,86	6,60	12,80	0,70	39,50	0,50	0,60
C	875	209	12,71	9,80	17,00	0,90	47,80	0,60	0,80
D	1068	255	14,68	12,20	21,20	1,10	57,60	0,70	0,90