



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	5,50	5,00	7,70	7,00	8,80	8,00	1,00	10,00
žemľa	1,00	1,00	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
mlieko	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	1,70	1,70
vajcia	12,00	0,60	15,00	0,75	18,00	0,90	24,00	1,20
strúhanka	1,60	1,60	1,90	1,90	2,10	2,10	3,00	3,00
olej	0,80	0,80	2,50	2,50	2,80	2,80	3,00	3,00
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,20	1,20
Omáčka:								
maslo	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
múka	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
smotana 12%	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
citróny	0,50	0,20	0,80	0,32	1,00	0,40	1,50	0,60
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
Hmotnosť porcie v g	130,0		165,0		195,0		240,0	
Hmotnosť mäsa v g	65,0		85,0		100,0		120,0	
Hmotnosť šťavy v g	65,0		80,0		95,0		120,0	

Výrobný postup

Rybie filé upečieme, necháme vychladnúť, zomelieme spolu s vytlačenou v mlieku namočenou žemľou, pridáme vajcia, soľ, strúhaný syr a zamiešame. Tvoríme valčeky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame. Pre deti materských škôl upečieme vo vymastenom pekáči.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom a zjemníme smotanou. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky

10.001 Rybie krokety s citrónovou omáčkou

100 porcií

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	1211	289	11,81	15,60	24,70	1,20	135,20	0,90	1,40
B	1856	444	15,45	26,40	29,10	1,50	176,00	1,10	2,10
C	2020	483	17,83	31,00	33,30	1,70	206,70	1,30	2,60
D	2412	576	22,96	35,60	43,70	2,20	271,10	1,60	3,70