13.073 Zemiaky zapekané so syrom tofu 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	26,00	20,80	31,00	24,80	34,00	27,20	38,00	30,40
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
tofu syr	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
vajcia	35	1,75	40	2,00	45	2,25	55	2,75
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
jogurt biely	1,00	1,00	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
maslo	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
korenie čierne mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	225		285		310		350	

Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, vychladnuté očistíme a pokrájame na plátky. Polovicu vajec uvaríme v slanej vode cca 20 minút na tvrdo. Vychladnuté očistíme, pokrájame na plátky. Polovicu nakrájaných zemiakov uložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného plechu, poukladáme pokrájané vajcia, pokrájaný syr tofu, a prikryjeme druhou časťou zemiakov. Ostatné vajcia rozšľaháme v mlieku s bielym jogurtom, osolíme, okoreníme a nalejeme na zemiaky. Na povrch poukladáme plátky masla. Pečieme v horúcej rúre doružova. Podávame so zeleninovým šalátom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	975	233	9.9	10,0	1,8	19,3	2,3	144,2	2,9	0,2	0,1	0,2	34,7	2,1
B	1255	315	11,1	13,2	2,1	26,8	3,8	172,8	3,3	0,2	0,2	0,2	39,8	2,8
C	1560	390	13,2	15,8	2,7	33,6	4,3	195,8	3,8	0,3	0,3	0,3	44,5	3,4
D	1870	470	15,6	17,3	3,2	40,5	4,9	220,1	4,4	0,3	0,4	0,5	49,6	3,9