

10.004 - Losos na cesnaku s pórom

Kategória: Pokrmy z rybieho mäsa

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Losos	kg	7	7	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Pór	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18	0,2	0,18		
Pažitka	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04		
Syr tvrdý	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	48	58	70	80	
Hmotnosť spolu:	48	58	70	80	

Technologický postup:

Lososa umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme a potrieme olejom. Poukladáme na vymastený plech, posypeme očisteným, pokrájaným pórom, umytou, pokrájanou pažítkou a upečieme. 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]