

## 10.012 - Rybie filé na labužnícky spôsob

Kategória: Pokrmý 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
Rybie filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5	
Zemiaky	kg	20	16	30	24	35	28	40	32	
Olej	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,9	
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1	
Karfiol	kg	6	5,1	7	5,95	8	6,8	9	7,65	
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	
Maslo	kg	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	
Smotana 12%	l	1	1	1,25	1,25	1,5	1,5	1,75	1,75	
Múka hladká	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	
Cibuľa	kg	1	0,85	1,2	1,02	1,3	1,1	1,5	1,27	
Paprika červená mletá	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,15	0,11	0,2	0,15	0,2	0,15	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	240	290	340	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	190	240	290	340	

### Technologický postup:

Umyté rybie filé pokrájame na porcie a obalíme v múke, rozmiešanej s červenou paprikou. Umyté zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo, karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a uvaríme. Do vymastených pekáčov ukladáme zemiaky pokrájané na plátky, pokrájané vajcia, uvarený karfiol, očistenú pokrájanú cibuľu, rybie filé a pečieme. Pred dopečením zalejeme smotanou, pridáme maslo, soľ, posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	289	1210	17,11	0,00	5,9	38,1	58,8		2,20					44,3	6,80
B:	404	1689	20,86	0,00	8,4	55,6	79,9		3,20					58,7	9,70
C:	477	1995	24,51	0,00	10,5	64,7	92,9		3,70					68,2	11,30
D:	585	2447	29,02	0,00	16,1	74,0	105,7		4,20					77,0	12,90