

## 10.020 - Rybie filé zapečené so syrom a s jablkami

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
Rybíe filé	kg	7,7	7	8,8	8	10,5	9,5	12,5	11,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8		
Sof	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Jablká	kg	5	3,25	6	3,9	7	4,55	8	5,2		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Maslo	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	42	48	57	69	
šťava :	50	60	70	80	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	92	108	127	149	

### Technologický postup:

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a poukladáme striedavo s umytými na plátky pokrájanými jablkami do olejom vymasteného pekáča. Pečieme prikryté. Pred dopečením pokvapkáme na filé roztopené maslo, posypeme postrúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

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

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]