

# 10.037 - Losos so šampiňónmi a syrom

Kategória: Pokrm 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	6	6	8	8	9	9	10	10		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,9	0,9		
Šampiňóny čerstvé	kg	1,5	1,28	2	1,7	2,5	2,12	3	2,55		
Syr tvrdý	kg	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5	2	2		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,12	0,12		
Paradajky	kg	1	0,9	2	1,9	2,5	2,25	3	2,7		

Alergény: 4 - Ryby, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	65	98	117	139	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	65	98	117	139	

## Technologický postup:

Umytého lososa osolíme a vložíme do vymasteného pekáča. Na porcie lososa dáme na plátky pokrúpané paradajky, šampiňóny a pečieme v rúre 15-20 minút pri 200°C. Krátko pred dopečením posypeme postrúhaným tvrdým syrom a necháme ešte 5 minút v rúre zapieť.

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

## 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:	173	722	14,68	0,00	12,3	0,8	85,1		0,80					3,4	0,30
B:	227	948	19,27	0,00	16,0	1,4	120,6		1,20					6,3	0,50
C:	272	1137	22,72	0,00	19,4	1,7	171,9		1,40					7,5	0,70
D:	335	1402	26,19	0,00	24,7	2,1	223,5		1,60					8,9	0,80