

# 13.005 - Cestovina zapečená so šunkou a zeleninou

Kategória: Pokrmý z mletého mäsa a polomäsité pokrmý

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Cestovina	kg	5	5	6	6	7	7	9	9	
Šunka dusená	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	6	6	
Olej	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1	
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,6	0,51	0,7	0,6	1	0,85	
Brokolica	kg	1,5	1,35	2	1,8	2,5	2,25	3,7	3	
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5	
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	4	4	4,5	4,5	
Hrášok sterilizovaný	kg	0,7	0,7	1	1	1	1	1,2	1,2	
Smotana kyslá	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3,5	2,8	4,5	3,6	5	4	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	250	290	360	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	200	250	290	360	

## Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúpanú cibuľu, pridáme očistenú na kocky pokrúpanú koreňovú zeleninu a dusíme. Neskôr pridáme očistenú brokolicu, hrášok bez nálevu. Cestoviny uvaríme v osolenej vode, precedíme. Do vymasteneho pekáča dáme vrstvu uvarenej cestoviny, vrstvu udusenej zeleniny a na rezance pokrúpanú šunku. Prikryjeme vrstvou cestovín, zalejeme vajcami rozšľahanými v mlieku a v smotane. Posypeme strúhaným syrom a 20 minút zapečieme.

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:	345	1444	15,72	0,00	11,9	42,8	151,0		1,70					21,8	1,30
B:	428	1790	19,02	0,00	15,4	52,0	192,4		2,10					29,5	1,80
C:	519	2171	22,98	0,00	19,6	61,0	266,0		2,60					36,8	2,30
D:	657	2748	29,08	0,00	24,4	78,1	344,6		3,20					54,9	3,00