

13.030 - Lečo s vajcom

Kategória: Pokrm z mletého mäsa a polomäsité pokrmy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,37	2	1,7		
Paradajky	kg	3,5	3,15	5	4,5	6	5,4	8	7,2		
Paprika zelená	kg	7,5	5,6	11	8,25	13	9,75	15	11,25		
Vajcia	ks	50	2,5	70	3,5	80	4	100	5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	100	150	180	220	
Hmotnosť spolu:	100	150	180	220	

Technologický postup:

Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú na rezance pokrájanú papriku, soľ a dusíme do polomäčka. K polomäčkovej paprike pridáme umyté, očistené, pokrájané paradajky a dusíme asi 10 minút. Vajcia rozšľaháme, vlejeme do udusenej zeleniny a miešame ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby.

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:	148	621	7,82	0,00	10,0	4,1	31,3		1,70					78,5	1,50
B:	243	1015	8,78	0,00	16,6	6,4	42,3		1,90					93,5	1,90
C:	296	1239	10,23	0,00	20,6	8,6	53,9		2,30					118,3	2,30
D:	380	1588	13,23	0,00	26,5	9,2	57,1		2,70					131,8	2,70