

13.031 - Lečo s klobásou a vajcom *

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
Klobása	kg			3	2,85	4	3,8	5	4,75		
Šunka dusená	kg	2,5	2,5								
Olej	kg	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Vajcia	ks	40	2	60	3	70	3,5	80	4		
Cibuľa	kg	0,7	0,6	1	0,85	1,5	1,37	2	1,7		
Paradajky	kg	2,5	2,25	4	3,6	5	4,5	6	5,4		
Paprika zelená	kg	7,5	5,6	11	8,25	13	9,75	15	11,25		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	95	150	170	210	
Hmotnosť spolu:	95	150	170	210	

Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú klobásu/šunku/ umyté papriky pokrájané na rezance, osolíme a dusíme do polomäkka. Pridáme umyté pokrájané ošupané paradajky a dusíme ešte asi 5 minút. Nakonec prilejeme rozšľahané vajcia a miešame minimálne 20 minút do zhutnutia.

Príloha: chlieb.

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	10,7	4,6	29,5		1,20					73,6	1,60
B:	256	1071	8,78	0,00	21,3	6,6	44,9		2,00					109,1	2,40
C:	319	1333	10,95	0,00	26,4	8,3	55,7		2,50					130,0	3,00
D:	389	1627	13,09	0,00	32,6	9,8	64,8		3,00					150,6	3,50