

13.071 - Zemiaky zapekané so syrom a šunkou

Kategória: Pokrmy 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
Zemiaky	kg	25	20	30	24	34	27,2	38	30,4		
Šunka dusená	kg	3	2,85	4	3,8	5	4,75	6	5,7		
Cibuľa	kg	0,6	0,5	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18		
Vajcia	kg	18	0,9	20	1	25	1,25	30	1,5		
Mlieko	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	4,5	4,5		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2,5	2,5	4	4		
Maslo	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Uhorky sterilizované	kg	1,3	1,17	1,5	1,35	1,7	1,53	2	1,8		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	290	330	
Hmotnosť spolu:	190	250	290	330	

Technologický postup:

Na časti oleja speníme očistenú pokrúšanú cibuľu, pridáme na rezance nakrájanú salámu a udusíme. Uvarené zemiaky v šupke ošupeme a pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme olejom, vysypeme strúhankou a rozložíme vrstvu pokrúšaných zemiakov, vrstvu udusenej salámy, pokrúšaných uhoriek a navrch dáme zemiaky. Pokvapkáme roztopeným maslom, posypeme syrom, zalejeme mliekom s rozšľahanými vajcami, osolíme, pridáme mleté čierne korenie a upečieme.

Príloha: 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:	341	1426	13,48	0,00	10,7	44,0	196,9		2,50					32,3	6,70
B:	435	1822	17,58	0,00	15,2	52,8	272,4		3,10					38,7	8,00
C:	543	2274	23,24	0,00	20,9	60,7	402,0		3,60					43,9	9,10
D:	673	2816	30,37	0,00	28,2	69,0	585,8		4,20					49,3	10,30