

13.072 - Zemiaky zapekané s mäsom a syrom

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	22	17,6	26	20,8	30	24	36	28,8		
Bravčové plece b. k.	kg	3,5	3,5	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5		
Olej	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,5	0,5	0,7	0,7		
Cibuľa	kg	0,8	0,7	0,8	0,7	1	0,85	1	0,85		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Syr tvrdý	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	ks	20	1	15	1,25	30	1,5	35	1,75		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3		
Mlieko	l	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	270	300	330	
Hmotnosť spolu:	190	270	300	330	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pomelieme. Na časti oleja speníme očistenú nadrobno pokrúšanú cibulu, pridáme pomleté mäso, osolíme, podlejeme vodou a udusíme. V šupke uvarené, očistené zemiaky pokrájame na plátky. Pekáč vymastíme zvyšnou časťou oleja, rozložíme vrstvu zemiakov, vrstvu mäsa a vrchnú vrstvu zemiakov. Pokvapkáme maslom, posypeme strúhaným syrom, zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a upečieme.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]