

14.001 - Cestovina zapekaná so syrom a kečupom

Kategória: Pokrmý bezmäsité

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	5,5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2		
OleĽ	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Kečup jemný	kg	0,5	0,5	1,2	1,2	1,8	1,8	2,5	2,5		
Syr tvrdý	kg	1,8	1,8	2,6	2,6	3	3	3,5	3,5		
Maslo	kg	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	175	220	260	300	
Hmotnosť spolu:	175	220	260	300	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode, scedíme, prepláchneme studenou vodou a dáme do olejom vymasteného pekáča v troch vrstvách. Každú vrstvu potrieme kečupom, posypeme strúhaným syrom, polejeme rozpusteným maslom a v rúre zapečieme ešte 20 minút.

Príloha: zeleninový šalát.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]