

14.005 - Granadiersky pochod

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
Zemiaky	kg	10	6,5	14	9,1	18	11,7	20	13		
Cestovina	kg	4	4	5,5	5,5	7	7	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Olej	kg	1	1	1,2	1,2	1,6	1,6	1,8	1,8		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,3	1,1	1,5	1,27	2	1,7		
Paprika červená mletá	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	300	350	
Hmotnosť spolu:	170	230	300	350	

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno, opražíme na oleji, pridáme červenú papriku, soľ a umyté, na kocky pokrájané zemiaky. Podlejeme troškou vriacej vody a udušíme. Cestovinu uvaríme vo vriacej osolenej vode podľa návodu, scedíme, prepláchneme studenou vodou a pridáme k udušeným zemiakom. Premiešame.

Príloha: šaláty z čerstvej zeleniny, kyslá uhorka.

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:	303	1268	5,47	0,00	10,6	44,4	23,0		1,10					10,9	3,40
B:	403	1685	7,55	0,00	12,9	61,3	31,9		1,50					15,2	4,80
C:	520	2175	9,65	0,00	17,1	78,2	41,0		2,00					19,4	6,10
D:	643	2690	12,43	0,00	19,4	100,0	49,1		2,40					21,9	7,30