

14.023 - Rezance s tvarohom

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
Cestoviny - široké rezance	kg	5,5	5,5	7	7	8	8	9,5	9,5		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Maslo	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Tvaroh	kg	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	7,5	7,5		
Pažítka	kg	0,1	0,07	0,15	0,12	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	280	320	
Hmotnosť spolu:	170	230	280	320	

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode podľa návodu, scedíme, prepláchneme studenou vodou, pomastíme olejom, aby sa nelepili. Podávame každú porciu zvlášť, posypanú tvarohom, poliatu maslom a posypanú umytou posekanou pažítkou.

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:	333	1392	9,52	0,00	14,2	40,5	40,7		0,60					0,6	1,60
B:	452	1890	12,77	0,00	20,9	51,8	57,7		0,80					1,0	2,00
C:	553	2314	15,51	0,00	27,4	59,5	73,2		0,90					1,0	2,30
D:	663	2775	18,17	0,00	33,5	70,5	84,3		1,00					1,1	2,70