

14.028 - Strapačky s kyslou kapustou *

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	20	13	28	18,2	33	21,45	38	24,7		
Cibuľa	kg	1	0,85	1,5	1,25	2	1,7	2	1,7		
Múka polohrubá	kg	6	6	8	8	9	9	11	11		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Vajcia	ks	7	0,35	9	0,45	10	0,5	12	0,6		
Olej	kg	0,6	0,6	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7		
Kapusta kyslá	kg	6	6	8	8	9	9	12	12		
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,5	1,5	2	2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	200	240	300	360	
Hmotnosť spolu:	200	240	300	360	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, soľ, vajcia a vypracujeme cesto, ktoré cez haluškáreň pretláčame do vriacej, osolenej vody, povaríme. Po vybratí halušky premastíme časťou oleja. Na druhej časti zapeníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme posekanú kyslú kapustu, podusíme 20 minút a zmiešame s haluškami. Slaninu pokrájame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu zvlášť.

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:	413	1727	10,22	0,00	7,6	71,4	71,3		2,60					39,9	7,50
B:	562	2353	14,42	0,00	10,2	97,0	98,0		3,60					54,6	10,30
C:	660	2760	16,63	0,00	13,2	111,4	113,8		4,20					63,1	11,90
D:	815	3410	20,32	0,00	18,6	133,1	140,7		5,00					77,8	14,20