

14.035 - Špagety 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 |
| Špagety | kg | 6 | 6 | 7,5 | 7,5 | 8,5 | 8,5 | 10,5 | 10,5 | | |
| Soľ | kg | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Maslo | kg | 1 | 1 | 1,25 | 1,25 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Kečup jemný | kg | 2,5 | 2,5 | 4 | 4 | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | | |
| Syr tvrdý | kg | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 200 | 250 | 300 | 350 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 200 | 250 | 300 | 350 | |

Technologický postup:

Špagety uvaríme v osolenej vode s čiastkou oleja. Uvarené scedíme, premiešame so zvyšnou čiastkou oleja. Na tanieri prelejeme roztopeným maslom, polejeme kečupom, posypeme strúhaným syrom.

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: | 370 | 1550 | 11,92 | 0,00 | 14,1 | 48,0 | 175,7 | | 0,90 | | | | | 6,2 | 1,90 |
| B: | 462 | 1935 | 14,83 | 0,00 | 18,4 | 57,7 | 236,9 | | 1,00 | | | | | 7,8 | 2,20 |
| C: | 559 | 2340 | 18,81 | 0,00 | 22,9 | 66,0 | 338,7 | | 1,20 | | | | | 8,7 | 2,50 |
| D: | 700 | 2930 | 24,04 | 0,00 | 34,7 | 81,9 | 443,5 | | 1,60 | | | | | 10,2 | 3,10 |