

14.037 - Špenát zapekaný so syrom

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
Maslo	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18		
Vajcia	ks	15	0,75	20	1	25	1,25	30	1,5		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,1	0,09	0,15	0,13	0,2	0,18		
Smotana 12%	l	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Muškatový orech	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Špenát	kg	5	5	7	7	9	9	10	10		
Olej	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	90	110	140	160	
Hmotnosť spolu:	90	110	140	160	

Technologický postup:

Maslo vymiešame so soľou, žltkami, pridáme múku, strúhaný syr, očistený, prelisovaný cesnak, smotanu, postrúhaný muškátový oriech, rozmrazený špenát a tuhý sneh z bielkov. Všetko zľahka premiešame a dáme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča piecť najmenej 20 minút.

Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, šaláty z čerstvej zeleniny.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]