

## 14.039 - Kapustové fliačky so slaninou \*

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 - fliačky	kg			8	8	9	9	11	11	
Olej	kg			0,7	0,7	0,8	0,8	0,9	0,9	
Soľ	kg			0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	
Kapusta hlávková	kg			12	9,6	14	11,2	15	12	
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	
Slanina údená bez kože	kg			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	

Alergény: 1 - Obilniny

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :		240	270	320	
<b>Hmotnosť spolu:</b>		240	270	320	

### Technologický postup:

Cestoviny - fliačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme na oleji, pridáme soľ, čierne korenie mleté a na miernom ohni dusíme do mäkkosti. Zmiešame s uvarenými fliačkami. Slaninu nakrájame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu podávaných fliačok.

### 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:															
B:	213	890	1,56	0,00	20,4	4,4	51,1		0,70					21,9	2,10
C:	267	1116	1,92	0,00	25,9	5,2	60,4		0,80					25,7	2,60
D:	318	1332	2,18	0,00	31,3	5,7	65,0		0,90					27,6	2,80