

14.041 - Fľačky s hlávkovou 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
Cestoviny - fľačky	kg	6	6	8	8	9	9	11	11		
Olej	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Kapusta hlávková	kg	12	9,6	14	11,2	16	12,8	18	14,4		
Maslo	kg	1,1	1,1	1,5	1,5	2	2	2	2		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	240	270	320	
Hmotnosť spolu:	220	240	270	320	

Technologický postup:

Cestoviny - fľačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno, opražíme, pridáme soľ, mleté korenie a na miernom ohni dusíme do mäkkka najmenej 20 minút. Zmiešame s fľačkami, polejeme rozpusteným maslom a podávame.

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:	366	1532	7,37	0,00	14,0	50,3	59,5		1,27					37,8	4,24
B:	483	2019	9,60	0,00	18,6	66,3	72,3		1,60					44,1	5,25
C:	570	2385	10,85	0,00	23,8	74,7	83,6		1,82					50,4	5,96
D:	666	2786	13,06	0,00	26,1	90,7	96,5		2,15					56,7	6,97