

14.084 - Zemiakova baba

Kategória: Pokrmy 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	25	17,5	30	21	35	24,5	42	29,4		
Vajcia	kg	30	1,5	35	1,75	40	2	45	2,25		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13	0,2	0,18		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Korenie čierne mleté	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cibuľa	kg	0,75	0,63	1	0,83	1,2	1,02	1,5	1,27		
Múka hladká	kg	1,3	1,3	2	2	3	3	4	4		
Mlieko	l	1	1	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	3,5		
Masť	kg	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5		
Strúhanka	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,1	1,1		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	230	290	350	
Hmotnosť spolu:	170	230	290	350	

Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme vajcia, očistený prelisovaný cesnak, soľ, majorán, mleté čierne korenie, mletú rascu, očistenú pokrúpanú cibuľu, hladkú múku a zriedime mliekom. Dobré vymiešame. Zemiakové cesto vložíme do vymasteného a strúhanou vysypaného pekáča na výšku 2 cm. Pomastíme zvyšnou masťou a upečieme do zlatista.

Príloha: kyslá uhorka, kapustový šalát.

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:	336	1405	7,79	0,00	10,4	49,3	49,9		2,50					34,5	6,40
B:	427	1788	9,99	0,00	12,9	63,4	65,2		3,10					41,6	7,90
C:	541	2265	12,70	0,00	16,6	80,0	87,3		3,80					48,6	9,50
D:	660	2761	15,68	0,00	19,3	99,3	111,3		4,60					58,4	11,50