

14.085 - Tekvicové halušky s bryndzou *

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
Tekvica	kg	14	9,8	18	11,7	23	15	25	16,25	
Múka špaldová hladká	kg	2,2	2,2	3	3	4	4	5	5	
Múka pohánková	kg	2,2	2,2	3	3	4	4	5	5	
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,5	1,27	2	1,7	
Vajcia	kg	16	0,8	21	1,05	28	1,4	35	1,75	
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,5	0,5	
Slanina údená bez kože	kg			2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	
Maslo	kg	0,8	0,8							
Smotana kyslá	l	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9	1,2	1,2	
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	
Pažítka	kg	0,05	0,04	0,08	0,06	0,1	0,08	0,15	0,11	
Bryndza	kg	3	3	3,8	3,8	4,5	4,5	5,3	5,3	

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

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	290	340	
Hmotnosť spolu:	190	250	290	340	

Technologický postup:

Tekvicu očistíme (alebo použijeme tekvicové pyré), postrúhame, pridáme vajcia, soľ, múku a vypracujeme husté cesto, ktoré pretláčame do vriacej vody cez sito. Uvarené halušky prepláchneme vodou a polejeme roztopeným maslom. Podávame s bryndzou rozmiešanou so smotanou, posypané opraženou slaninou, opraženou cibuľou a očistenou, nasekanou pažítkou.

Príloha: kefír, kyslé mlieko

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:	248	1037	10,96	0,00	12,3	21,9	228,1		1,20					9,3	2,70
B:	461	1927	16,31	0,00	30,7	28,7	291,1		1,70					11,2	3,30
C:	572	2391	20,23	0,00	37,0	38,0	349,9		2,10					14,6	4,30
D:	689	2883	24,15	0,00	44,7	46,0	412,0		2,40					16,3	4,70