

15.063 - Celozrnné cestoviny bez posýpky

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cestoviny celozrnné | kg | 5,5 | 5,5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9,5 | 9,5 | | |
| Sol | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | | |
| Olej | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 12 - Siročičtany

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 130 | 170 | 200 | 230 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 130 | 170 | 200 | 230 | |

Technologický postup:

Celozrnné cestoviny vložíme do osolenej vriacej vody. Za občasného miešania varíme 5 - 7 minút. Uvarené scedíme, prepláchneme studenou vodou a polejeme olejom.

Podávame s posýpkou podľa výberu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]