17.031 - Zemiaky opekané I.

Kategória: Prílohy

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky XII - II	kg	22	15,4	28	19,6	36	24,5	42	29,4		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
Olej	kg	0,3	0,3	0,6	0,6	0,65	0,65	0,75	0,75		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	120	160	200	250	
Hmotnosť spolu:	120	160	200	250	

Technologický postup:

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky, v osolenej vode uvaríme do polomäkka, scedíme vodu a dáme do vymasteného pekáča, posypeme rascou, polejeme olejom a opečieme.

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:	195	816	3,10	0,00	3,2	34,8	33,4		1,70					25,6	5,00
B:	255	1069	3,88	0,00	6,3	42,8	40,7		2,10					31,6	6,20
C:	308	1290	5,07	0,00	6,9	52,0	50,0		2,60					41,6	8,10
D:	382	1597	5,91	0,00	7,9	63,7	59,2		3,20					47,2	9,50