

14.083 - Hel'pianske trhance *

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	10	7	12	9,6	16	12,8	20	16		
Bryndza	kg	3	3	4	4	4,5	4,5	6	6		
Cestoviny - fliačky	kg	3	3	4	4	5,5	5,5	7	7		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Slanina údená bez kože	kg			1	1	1,2	1,2	1,5	1,5		
Maslo	kg	0,8	0,8								
Korenie čierne mleté	kg					0,01	0,01	0,01	0,01		
Cibuľa	kg	0,8	0,66	1,1	0,96	1,5	1,28	2	1,7		
Pažitka	kg	0,08	0,06	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	190	250	300	350	
Hmotnosť spolu:	190	250	300	350	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na kocky. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Bryndzu vymiešame so smotanou, spojíme s uvarenými cestovinami a s nakrájanými zemiakmi. Cibuľu opražíme na slanine pokrájanej na kocky. Na záver všetko premiešame. Podávame posypané očistenou, umytou, nakrájanou pažitkou.

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:	339	1418	10,93	0,00	15,7	36,7	219,9		1,30					14,6	3,28
B:	430	1799	15,42	0,00	17,8	49,5	291,8		1,90					20,0	4,50
C:	548	2294	18,98	0,00	21,1	67,2	337,7		2,40					26,8	6,00
D:	703	2943	24,65	0,00	27,5	85,1	447,2		3,10					33,4	7,60