



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	25,00	20,00	30,00	24,00	35,00	28,60	40,00	32,00
vajcia	30,00	1,50	40,00	2,20	50,00	2,50	60,00	3,00
olej	0,40	0,40	0,55	0,55	0,70	0,70	0,90	0,90
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
čierne korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
syr tvrdý	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
cibuľa	0,50	0,43	0,70	0,60	1,00	0,85	1,50	1,27
mlieko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
maslo	0,50	0,50	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
pažítka	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
Hmotnosť porcie v g	210,0		260,0		300,0		350,0	

Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Jednu polovicu vajec uvaríme na tvrdo, očistíme a pokrájame na plátky. Pokrájané zemiaky kladieme do čiastkou oleja vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča striedavo s uvarenými vajcami, postrúhaným syrom, opraženou cibuľou na zvyšnej čiastke oleja, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Vrchnú vrstvu zemiakov zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme druhú polovicu vajec. Polejeme maslom a pečieme do ružova ešte 20 minút. Porcie posypeme dobre umytou, posekanou pažítkou.

Podávame so šalátom.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	1533	366	11,10	14,50	44,40	6,60	236,10	2,70	31,90
B	2046	489	14,35	22,30	53,60	8,00	304,30	3,40	38,20
C	2466	589	17,20	27,30	64,00	9,50	370,50	4,00	45,60
D	2896	692	20,06	33,70	71,80	10,70	436,80	4,50	51,40