

Smažený sýr s bramborem

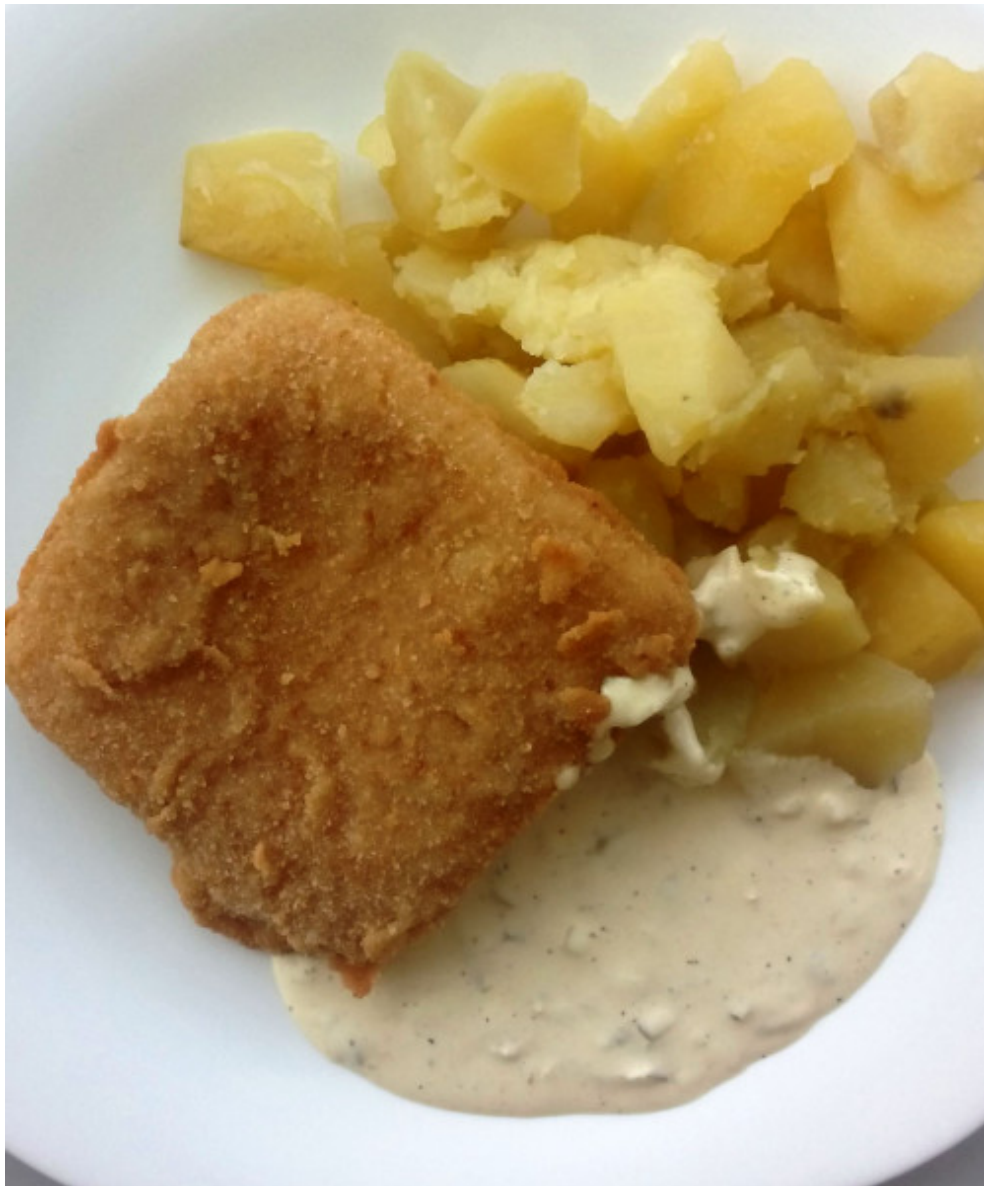
1x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
500x gramy [g]	sýr tvrdý kravský (Česko)
100x gramy [g]	strouhanka (chybí ENVI) *
100x gramy [g]	slunečnicový olej (Česko)
30x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
75x gramy [g]	mléko kravské - polotučné (Česko)
3x gramy [g]	kmín - koření (chybí ENVI) *
3800x gramy [g]	brambory (Česko)

1. Obalení a usmažení sýra

Sýr nakrájíme na plátky a obalíme v trojobalu, tj. v prosáté mouce, ve vejcích rozšlehaných s mlékem a v prosáté strouhance. Smažíme v horkém tuku do světle nazlátlé barvy.

2. Uvaření brambor

Oloupané a propláchnuté brambory překrájíme podle velikosti na půlky, čtvrtky či osminky. Zalijeme vlažnou vodou, přidáme sůl a kmín a uvaříme doměkka.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **2** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	1.107 g CO ₂ eq.	3 / 5
Okyselování prostředí	0.0195 g SO ₂ eq.	2 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0002 g P eq.	3 / 5
Zábor půdy	0.3673 m ² eq.	1 / 5
Úbytek vody	0.0048 litrů	1 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2172.55 kJ	26 %
Tuky	19.7602 g	28 %
Nasycené mastné kyseliny	6.59 g	33 %
Cukry	4.88 g	5 %
Sůl	1.25 g	21 %