

Vepřový řízek s bramborovým salátem

30x gramy [g]	řepkový olej (Česko)
2x kus (střední, 65 g)	vejce (Česko)
50x gramy [g]	sůl (chybí ENVI)
250x gramy [g]	sádlo vepřové - živočišný tuk (Česko)
200x gramy [g]	strouhanka (chybí ENVI) *
200x gramy [g]	mrkev (Česko)
100x gramy [g]	mouka pšeničná hladká (Česko)
100x gramy [g]	mléko kravské - polotučné (Česko)
1x kilogramy [kg]	maso vepřové - kýta na řízky (Česko)
400x gramy [g]	jogurt bílý kravský - 3,5% tuku (Česko)
100x gramy [g]	cibule (Česko)
100x gramy [g]	petržel, kořenová (Česko)
2800x gramy [g]	brambory (Česko)

1. Příprava bramborového salátu

Brambory omyjeme, uvaříme ve slupce a necháme vychladnout. Mrkev a petržel očistíme a uvaříme v osolené vodě. Veškerou zeleninu nakrájíme na kostičky, přidáme hrášek, olej, jogurt, sůl a cukr a zlehka vše promícháme.

2. Smažení řízků

Řízky obalíme v trojobalu a smažíme na sádle.



Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **2.2** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	1.254 g CO ₂ eq.	4 / 5
Okyselování prostředí	0.0195 g SO ₂ eq.	2 / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0002 g P eq.	2 / 5
Zábor půdy	0.7673 m ² eq.	2 / 5
Úbytek vody	0.0079 litrů	1 / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2955.83 kJ	35 %
Tuky	34.8248 g	50 %
Nasycené mastné kyseliny	12.58 g	63 %
Cukry	6.82 g	8 %
Sůl	5.33 g	89 %