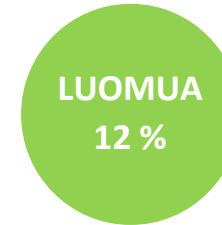


BROILERIKUSAUS

698 annosta | à 203 g | saanto 140,69 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
80,297 kg	peruna, kuorittu
18,700 kg	luomu broileri fileesuikale, raaka
3,491 kg	sipulikuutio, pakaste
53,397 kg	ruokakerma, 15 %
0,800 kg	suola
0,270 kg	curry
0,105 kg	kurkuma
0,052 kg	rakuuna
0,010 kg	valkopippuri, jauhettu

1. Kypsennä liha. Aja perunat suikaleiksi.
2. Lado raaka-aineet pataan ja sekoita.
3. Jaa GN 1/1 65-vuokiin. Yhteen vuokaan 5,8 kg massaa.
4. Kypsennä höyrypaistossa 10 min ja yhdistelmäpaistossa 160 C 40 min.



Kommentit

- Luomufileesuikale oli todella maistuvaa ja laadukasta
- Valmiin kiusauksen maku oli paljon parempi kuin esim. jauhelihasta tehtynä
- lihan kypsennyshävikki 10 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Ilja Saralahti, ruokapalvelupäällikkö, Muuramen kunnan ruokapalvelut



BROILERIKUSAUS

698 annosta | à 203 g | saanto 140,69 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
peruna, kuorittu	80,297 kg	1,11	
broileri fileesuikale, raaka	18,700 kg	15,86	
sipulikuutio, pakaste	3,491 kg	4,11	
ruokakerma	53,397 kg	5,65	
suola	0,800 kg	0,78	
curry	0,270 kg	13,80	
kurkuma	0,105 kg	13,64	
rakuuna	0,052 kg	64,97	
valkopippuri, jauhettu	0,010 kg	49,99	

Ravintosisältö 100 g

Energia	115 kcal	
Rasva	6,36 g	49,68 %
josta tyydyttyneitä	3,72 g	58,52 %
Hiilihydraatti	9,03 g	31,33 %
Sokerit	1,34 g	1,34 %
Proteiini	4,09 g	14,20 %
Ravintokuitu	0,62 g	
Suola	0,002 g	

ANNOKSEN
HINTA
1,02 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
peruna, kuorittu	80,297 kg	1,11	
broileri fileesuikale, raaka	18,700 kg	33,80	X
sipulikuutio, pakaste	3,491 kg	4,11	
ruokakerma	53,397 kg	5,65	
suola	0,800 kg	0,78	
curry	0,270 kg	13,80	
kurkuma	0,105 kg	13,64	
rakuuna	0,052 kg	64,97	
valkopippuri, jauhettu	0,010 kg	49,99	

Ravintosisältö 100 g

Energia	109 kcal	
Rasva	5,35 g	44,35 %
josta tyydyttyneitä	3,43 g	64,03 %
Hiilihydraatti	9,03 g	33,25 %
Sokerit	1,34 g	1,34 %
Proteiini	4,69 g	17,26 %
Ravintokuitu	0,62 g	
Suola	0,002 g	

ANNOKSEN
HINTA
1,50 €

LUOMU-
PROSENTTI
12 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Ilja Saralahti, ruokapalvelupäällikkö, Muuramen kunnan ruokapalvelut

