

Spaetzles sautés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100155

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Spaetzles aux 3 oeufs frais 2,5 kg	9,000 KG	1,91	17,21
Sel gros 1 kg	0,070 KG	0,28	0,02
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,28	0,51
Beurre doux 250 g	0,400 KG	7,25	2,90
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,600 KG	0,80	1,28
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	7,89	0,05
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,28	0,09

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons sans les colorer. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plonger les spaetzels dans un grand volume d'eau frémissante salée, cuire 12 à 14 minutes. Egoutter, puis les faire revenir avec la poêlée d'oignons. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

Coût portion 224 g = 0,220 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 418 **Protéines : 12,8 g**
 Kjoules : 1764 **Glucides : 67,9 g**
Matières grasses : 10,5 g

Coupe vitaminée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100226

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	5,700 KG	1,29	7,35
Kiwi 39 pièces/plateau	75,000 UN	0,29	21,75
Yaourt nature (x4) 125 g	24,000 UN	0,11	2,59
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,750 KG	4,19	3,15
Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg	0,600 KG	1,75	1,05

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et détailler en morceaux les bananes et les kiwis, presser le jus des citrons.
- Mettre les bananes et les kiwis dans la cuve du mixer, ajouter les yaourts et le miel. Mixer et incorporer petit à petit le jus de citron. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,360 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 101 **Protéines : 2,2 g** **Fibres : 2,4 g**
 Kjoules : 428 **Glucides : 19,4 g** **Vitamine C : 47 mg**
dont sucres : 17,3 g
Matières grasses : 0,8 g