**Vajcia**

Vajcia patria popri mlieku a mäse medzi výživovo najdôležitejšie potraviny. **Obsahujú stavebnú zložku** (plnohodnotné bielkoviny, vápnik, fosfor i horčík), **energetickú zložku** (tuk) a **ochrannú zložku** (viaceré minerálne látky a vitamíny).

Vajce bez škrupiny obsahuje asi 74 % vody, zvyšok tvoria bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne a organické látky. Z minerálnych látok je najcennejší fosfor, vápnik a železo. V žĺtku sú vitamíny rozpustné vo vode i v tuku, v bielku sú vitamíny rozpustné vo vode. Žĺtok obsahuje aj lecitín ( základná stavebná látka mozgu a ciev).



Zloženie vajca:

 1 – žĺtok,

 2 – škrupina,

 3 – podškrupinová blanka,

 4 – vzduchová bublina,

 5 – chalazy,

 6 – bielok,

**Na konzumné účely sa dodávajú** čerstvé výberové,triedené, chladiarenské, konzervované a netriedené čerstvé vajcia.

Vajcia sa skladujú vždy v chladničky. Nechávame ich v pôvodnom obale, aby sme videli dátum spotreby. Hoci je vajce obalené škrupinou a zdanlivo budí dojem neporušenej potraviny, predsa môže zapríčiniť niektoré hromadné ochorenia. Známe sú infekcie **salmonelózami** po použití majonéz a zmrzlín.





 Rozbité a celé vajce