**24.089 Šošovicový šalát s jogurtom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| šošovica | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 2,50 | 2,50 |
| uhorka čerstvá | | 0,50 | 0,45 | 1,00 | 0,90 | 1,00 | 0,90 | 1,50 | 1,35 |
| mrkva | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| čínska kapusta | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| paradajky | | 0,50 | 0,45 | 1,00 | 0,90 | 1,00 | 0,90 | 1,50 | 1,35 |
| jogurt | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| olej olivový | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 55 | | 70 | | 70 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Šošovicu namočíme, uvaríme do mäkka. Uhorky, mrkvu, paradajky, čínsku kapustu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno. Jemne premiešame. Dochutíme soľou, olivovým olejom a jogurtom.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 204 | 49 | 3,03 | 3,5 | 0,0 | 7,4 | 1,7 | 28,1 | 1,3 | 0,185 | 0,1 | 0,1 | 5,3 | 0,1 |
| B | 310 | 74 | 4,58 | 5,3 | 0,0 | 11,3 | 2,6 | 42,9 | 2,1 | 0,283 | 0,1 | 0,1 | 8,7 | 0,1 |
| C | 310 | 74 | 4,58 | 5,8 | 0,0 | 11,3 | 2,6 | 42,9 | 2,1 | 0,283 | 0,1 | 0,1 | 8,7 | 0,1 |
| D | 492 | 118 | 7,35 | 7,2 | 0,0 | 18,0 | 4,0 | 61,5 | 3,3 | 0,383 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 0,1 |