**24.090 Miešaný zeleninový šalát s ananásom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| fazuľové struky b. n. | | 1,00 | 1,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| mrkva | | 1,50 | 1,20 | 3,00 | 2,60 | 3,00 | 2,60 | 4,00 | 3,20 |
| čínska kapusta | | 1,50 | 1,20 | 3,00 | 2,60 | 3,00 | 2,60 | 4,00 | 3,20 |
| paradajky | | 1,00 | 0,90 | 2,00 | 1,80 | 2,00 | 1,80 | 3,00 | 2,70 |
| ananás sterilizovaný b. n. | | 0,40 | 0,40 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 0,90 | 1,30 | 1,30 |
| mleté čierne korenie | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 45 | | 90 | | 90 | | 130 | |

**Výrobný postup**

Fazuľové struky oblanšírujeme, prelejeme studenou vodou a necháme odkvapkať. Umytú mrkvu, čínsku kapustu očistíme, pokrájame na rezance a okoreníme. Necháme chvíľu postáť. Nakoniec do šalátu primiešame umyté pokrájané paradajky a ananás.

**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 | 82 | 20 | 0,50 | 0,4 | 0,0 | 3,1 | 0,8 | 16,7 | 0,4 | 0,277 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 0,0 |
| B | 175 | 42 | 1,05 | 0,8 | 0,0 | 6,7 | 1,8 | 35,5 | 0,9 | 0,596 | 0,0 | 0,0 | 15,9 | 0,1 |
| C | 175 | 42 | 1,05 | 0,8 | 0,0 | 6,7 | 1,8 | 35,5 | 0,9 | 0,596 | 0,0 | 0,0 | 15,9 | 0,1 |
| D | 230 | 55 | 1,37 | 1,0 | 0,0 | 8,9 | 2,3 | 45,4 | 1,1 | 0,746 | 0,1 | 0,0 | 21,0 | 0,2 |