**24.091 Šalát cviklový s pomarančom a medom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cvikla sterilizovaná | | 5,00 | 5,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 |
| pomaranče | | 1,00 | 0,75 | 2,00 | 1,50 | 2,00 | 1,50 | 3,00 | 2,25 |
| med | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 95 | | 95 | | 125 | |

**Výrobný postup**

Pomaranče očistíme, pokrájame na kocky, polejeme medom, pridáme scedenú cviklu a zamiešame.

**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 | 141 | 34 | 0,50 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 0,6 | 105,8 | 2,4 | 0,021 | 0,1 | 0,2 | 13,2 | 0,0 |
| B | 222 | 53 | 0,82 | 0,3 | 0,0 | 11,1 | 1,0 | 170,5 | 3,9 | 0,035 | 0,2 | 0,3 | 22,6 | 0,0 |
| C | 222 | 53 | 0,82 | 0,3 | 0,0 | 11,1 | 1,0 | 170,5 | 3,9 | 0,035 | 0,2 | 0,3 | 22,6 | 0,0 |
| D | 287 | 69 | 1,06 | 0,4 | 0,0 | 14,3 | 1,4 | 214,8 | 4,9 | 0,044 | 0,2 | 0,4 | 30,1 | 0,0 |