**24.092 Ľadový šalát s rajčiakmi a bazalkou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ľadový šalát | | 6,00 | 5,40 | 8,00 | 7,20 | 8,00 | 7,20 | 10,00 | 9,00 |
| rajčiaky | | 1,50 | 1,35 | 2,00 | 1,80 | 2,00 | 1,80 | 3,00 | 2,70 |
| citrónová šťava | | 0,60 | 0,24 | 0,80 | 0,32 | 0,80 | 0,32 | 1,00 | 0,40 |
| olivový olej | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| čerstvá bazalka | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 80 | | 95 | | 95 | | 120 | |

**Výrobný postup**

Ľadový šalát očistíme, umyjeme a po odkvapkaní natrháme na menšie kúsky. Rajčiaky umyjeme, očistíme (zelené časti) a nakrájame. Pokvapkáme olivovým olejom a citrónovou šťavou. Posypeme čerstvou, očistenou, umytou bazalkou. Šalát pripravujeme tesne   
pred výdajom.

**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 | 70 | 17 | 0,84 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,6 | 28,7 | 0,7 | 0,141 | 0,0 | 0,1 | 11,0 | 0,0 |
| B | 93 | 22 | 1,12 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 2,1 | 38,2 | 1,0 | 0,188 | 0,1 | 0,1 | 14,7 | 0,0 |
| C | 93 | 22 | 1,12 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 2,1 | 38,2 | 1,0 | 0,188 | 0,1 | 0,1 | 14,7 | 0,0 |
| D | 121 | 29 | 1,45 | 0,3 | 0,0 | 3,7 | 2,7 | 48,7 | 1,3 | 0,247 | 0,1 | 0,1 | 19,5 | 0,0 |