

## 24.010 - Šalát miešaný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín           | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                        | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                        |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg             | 3     | 2,4   | 5     | 4     | 5     | 4     | 7     | 5,6   |       |       |
| Jablká                 | kg             | 1     | 0,65  | 2     | 1,3   | 2     | 1,3   | 3     | 1,95  |       |       |
| Mrkva                  | kg             | 1     | 0,8   | 2     | 1,6   | 2     | 1,6   | 3     | 2,4   |       |       |
| Cukor kryštálový       | kg             | 0,2   | 0,2   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,35  | 0,35  |       |       |
| Citróny                | kg             | 0,2   | 0,08  | 0,4   | 0,16  | 0,4   | 0,16  | 0,5   | 0,2   |       |       |
| Hrozienka              | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Voda                   | l              | 1     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2,5   | 2,5   |       |       |

**Alergény: 12 - Siričitany**

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                        |    |    |    |     |  |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia :               | 50 | 90 | 90 | 120 |  |
|                        |    |    |    |     |  |
|                        |    |    |    |     |  |
| <b>Hmotnosť spolu:</b> | 50 | 90 | 90 | 120 |  |

### Technologický postup:

Kapustu, jablká a mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, pridáme umyté, namočené hrozienka a dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Necháme postáť.

Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]