

24.044 - Šalát z čínskej kapusty s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovin	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kapusta čínska	kg	4	3,6	5,5	4,95	5,5	4,95	7	6,3		
Pór	kg	0,8	0,64	1	0,8	1	0,8	1,2	0,96		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25		
Jogurt biely 1,5%	kg	1	1	2	2	2	2	3	3		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,5	0,4	1,3	1,04	1,3	1,04	2	1,6		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	90	90	120	
Hmotnosť spolu:	50	90	90	120	

Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu a mrkvu postrúhame, pridáme očistený a nakrájaný pór. Pridáme olej, soľ a cukor. Necháme trochu postáť a zalejeme rozšľahaným jogurtom. Premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]