

## 24.047 - Šalát z čínskej kapusty s pórom

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 čínska   | kg             | 3,5   | 3,15  | 5     | 4,5   | 5     | 4,5   | 7     | 6,3   |       |       |
| Pór              | kg             | 1,6   | 1,28  | 2     | 1,6   | 2     | 1,6   | 3     | 2,4   |       |       |
| Olej olivový     | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,1   | 0,15  | 0,15  |       |       |
| Cukor kryštálový | kg             | 0,2   | 0,2   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,3   | 0,4   | 0,4   |       |       |
| Citróny          | kg             | 0,1   | 0,03  | 0,15  | 0,05  | 0,15  | 0,05  | 0,2   | 0,06  |       |       |
| Soľ              | kg             | 0,04  | 0,04  | 0,06  | 0,06  | 0,06  | 0,06  | 0,1   | 0,1   |       |       |

**Alergény:**

### Hmotnosť porcie v gramoch

|                         |    |    |    |    |  |
|-------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia :                | 50 | 65 | 65 | 95 |  |
|                         |    |    |    |    |  |
|                         |    |    |    |    |  |
| <b>Hmotnost' spolu:</b> | 50 | 65 | 65 | 95 |  |

### Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistenú, na jemno pokrájanú pór, cukor, citrónovú šťavu, olej a premiešame.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]