

24.050 - Šalát z hlávkovej kapusty 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	2	1,6	4,5	3,6	4,5	3,6	6,5	5,2		
Paradajky	kg	0,7	0,63	1	0,9	1	0,9	1,2	1,08		
Paprika čerstvá	kg	0,7	0,52	1	0,75	1	0,75	1,2	0,9		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,5	0,42	0,5	0,42	0,8	0,68		
Olej olivový	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Ocot	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Voda	kg	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	70	70	100	
Hmotnosť spolu:	40	70	70	100	

Technologický postup:

Kapustu očistíme a na jemno nastrúhame. Očistené, umyté paradajky a papriky pokrájame, cibuľu očistíme a pokrájame na drobno. Zeleninu premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Pridáme olej a premiešame.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]