

24.053 - Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou

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	5	4	6,8	5,44	6,8	5,44	8	6,4		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	1,5	1,2	2	1,6		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,8	0,68	0,8	0,68	1	0,85		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Cukor kryštálový	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Ocot	l	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,1	0,1		
Voda	l	1	1	1,8	1,8	1,8	1,8	2,5	2,5		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	90	90	120	
Hmotnosť spolu:	60	90	90	120	

Technologický postup:

Kapustu očistíme, mrkvu očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme očistenú, na kolieska nakrájanú cibuľu. Zmiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olejom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]