

24.063 - Šalát zelerový s kapustou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zeler	kg	3	2,4	5	4	5	4	5,5	4,4		
Kapusta kyslá	kg	3	3	4	4	4	4	5,5	5,5		
Olej olivový	kg	0,1	0,1	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		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	80	80	100	
Hmotnosť spolu:	50	80	80	100	

Technologický postup:

Očistený, umytý zeler varíme v malom množstve vody do mäkkka. Uvarený, vychladnutý zeler postrúhame, pridáme nasekanú kyslú kapustu bez nálevu aj so šťavou (vodou) a dochutíme cukrom, soľou a olejom.

Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]