

24.067 - Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Uhorky šalátové | kg | 2,2 | 1,76 | 3,5 | 2,8 | 3,5 | 2,8 | 5 | 4 | | |
| Paradajky | kg | 1 | 0,9 | 1,8 | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2,8 | 2,52 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 1 | 0,75 | 1,8 | 1,35 | 1,8 | 1,35 | 2,5 | 1,87 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,26 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 1 | 0,85 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,45 | 0,45 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 1 | 1 | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 95 | 95 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 95 | 95 | 120 | |

Technologický postup:

Žalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Paradajky umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky. Zelenú papriku očistíme a pokrájame na rezance. Očistenú cibuľu nakrájame na jemno. Všetko spolu zmiešame, dochutíme soľou, cukrom a octom. Jogurt a strúhaný syr podávame zvlášť na každú porciu.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]