

**24.069 - Zeleninová obloha - hlávkový šalát, kukurica, cvikla**

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šalát hlávkový	kg	0,9	0,81	1,3	1,17	1,3	1,17	2,8	2,52		
Kukurica sterilizovaná	kg	1,6	1,6	2,4	2,4	2,4	2,4	2,8	2,8		
Cvikla sterilizovaná	kg	1,7	1,7	2,5	2,5	2,5	2,5	2,9	2,9		

Alergény:

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	40	60	60	80	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	40	60	60	80	

### Technologický postup:

Hlávkový šalát očistíme, rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou. Sterilizovanú kukuricu bez nálevu a cviklu scedíme z nálevu. Kukuricu môžeme použiť aj mrazenú.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]