



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
uhorky šalátové	2,20	1,76	3,50	2,80	3,50	2,80	6,00	4,80
rajčiaky	1,00	0,90	1,80	1,62	1,80	1,62	3,00	2,70
kapusta hlávková biela	1,50	1,20	2,00	1,60	2,00	1,60	2,50	2,00
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika čerstvá	1,00	0,75	1,80	1,35	1,80	1,35	3,00	2,25
cibuľa	0,30	0,26	0,70	0,60	0,70	0,60	1,00	0,85
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08
voda	1,00	1,00	1,30	1,30	1,30	1,30	1,50	1,50
Hmotnosť porcie v g	60,0		90,0		90,0		135,0	

Výrobný postup

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na kolieska, pridáme očistenú nakrájanú hlávkovú kapustu, umytú očistenú na rezance pokrájanú zelenú papriku a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Všetko spolu zamiešame, zalejeme nálevom z octu, soli, kryštálového cukru a vody. Zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	127	30	0,53	1,10	4,10	0,80	14,80	0,40	20,30
B	199	48	0,86	1,70	6,40	1,40	23,20	0,60	34,20
C	199	48	0,86	1,70	6,40	1,40	23,20	0,60	34,20
D	292	70	1,33	2,30	9,20	2,10	33,80	0,90	54,30