

24.050 Šalát z hlávkovej kapusty miešaný

100 porcií



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková biela	2,00	1,60	4,50	3,60	4,50	3,60	6,50	5,20
rajčiaky	0,70	0,63	1,00	0,90	1,00	0,90	1,20	1,08
paprika čerstvá	0,70	0,52	1,00	0,75	1,00	0,75	1,20	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,50	0,42	0,80	0,68
olej olivový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,10	0,10
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
Hmotnosť porcie v g		40,0		70,0		70,0		100,0

Výrobný postup

Kapustu očistíme a na jemno nastrúhame. Očistené, umyté rajčiaky a papriky pokrájame, cibuľu očistíme a pokrájame na drobno. Zeleninu premiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápnik	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	133	32	0,39	1,60	3,60	0,70	12,90	0,20	16,00
B	227	54	0,76	2,60	6,20	1,40	25,20	0,40	28,20
C	227	54	0,76	2,60	6,20	1,40	25,20	0,40	28,20
D	335	80	1,07	4,20	8,50	1,90	36,10	0,60	37,60