

Šalát kalerábový s jablkami - 24.008

Druh Surovín	MJ	Skupina stravníkov (100 porcií)											
		Jasle		A		B		C		D		VŠ, Učni	
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kaleráb	kg			4	3,2	7	5,6	7	5,6	9	7,2		
Jablká	kg			2	1,3	3	1,95	3	1,95	3	1,95		
Citróny	kg			0,3	0,12	0,4	0,16	0,4	0,16	0,5	0,2		
Cukor kryštálový	kg			0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Olej olivový	kg			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Voda	l			1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2		

Hmotnosť porcie v gramoch

Porcia:		50,0	80,0	80,0	100,0	
Šťava:						
Hmotnosť spolu:		50	80	80	100	

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
Jasle:															
A:	34	142	0,67		1,1	4,5	23,1		0,70					20,2	1,30
B:	51	214	1,16		1,2	7,6	40,0		1,10					34,8	2,20
C:	51	214	1,16		1,2	7,6	40,0		1,10					34,8	2,20
D:	61	257	1,48		1,2	9,5	51,1		1,40					44,2	2,60
VŠ, Uč.:															

Technologický postup:

Kaleráb umyjeme, očistíme a postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, postrúhame, zmiešame s kalerábom pridáme soľ, cukor a citrónovú šťavu. Pokvapkáme olejom a premiešame.