

| P.č. | Názov receptu | Číslo |
|------|---------------------------------------|--------|
| 1 | Kyslá uhorka | 24.001 |
| 2 | Šalát fazuľový | 24.002 |
| 3 | Šalát hlávkový | 24.003 |
| 4 | Šalát hlávkový s pomarančom | 24.004 |
| 5 | Šalát hlávkový s reďkovkou | 24.005 |
| 6 | Šalát jablkový s orechami | 24.006 |
| 7 | Šalát jablkový s pomarančom | 24.007 |
| 8 | Šalát kalerábový s jablkami | 24.008 |
| 9 | Šalát karfiolový miešaný | 24.009 |
| 10 | Šalát miešaný | 24.010 |
| 11 | Šalát mix | 24.011 |
| 12 | Šalát mrkvový s ananásom | 24.012 |
| 13 | Šalát mrkvový s citrónom | 24.013 |
| 14 | Šalát mrkvový s jablkami | 24.014 |
| 15 | Šalát mrkvový s karfiolom a šošovicou | 24.015 |
| 16 | Šalát mrkvový s kukuricou | 24.016 |
| 17 | Šalát mrkvový s kyslou kapustou | 24.017 |
| 18 | Šalát mrkvový s marhuľami | 24.018 |
| 19 | Šalát mrkvový s medom a kukuricou | 24.019 |
| 20 | Šalát mrkvový sladký | 24.020 |
| 21 | Šalát mrkvový so zelerom | 24.021 |
| 22 | Šalát paradajkový | 24.022 |
| 23 | Šalát paradajkový s hráškom | 24.023 |
| 24 | Šalát paradajkový s jogurtom | 24.024 |
| 25 | Šalát paradajkový s kukuricou | 24.025 |
| 26 | Šalát paradajkový s mrkvou | 24.026 |
| 27 | Šalát paradajkový s paprikou a syrom | 24.027 |
| 28 | Šalát paradajkový s pórom | 24.028 |
| 29 | Šalát paradajkový so zelerom | 24.029 |
| 30 | Šalát rebarborový | 24.030 |
| 31 | Šalát reďkovkový | 24.031 |
| 32 | Jemný ovocný šalát | 24.032 |
| 33 | Ladový šalát s paradajkami a bazalkou | 24.033 |
| 34 | Zeleninová obloha - paprika | 24.034 |
| 35 | Šalát srbský | 24.035 |
| 36 | Šalát uhorkový | 24.036 |
| 37 | Šalát uhorkový s jogurtom | 24.037 |
| 38 | Šalát z bielej reďkovky s jablkami | 24.038 |
| 39 | Šalát cviklový s chrenom | 24.039 |
| 40 | Šalát cviklový s jablkami | 24.040 |

| P.č. | Názov receptu | Číslo |
|------|---|--------|
| 41 | Šalát cviklový so zelerom | 24.041 |
| 42 | Šalát z červenej kapusty | 24.042 |
| 43 | Šalát z čínskej kapusty | 24.043 |
| 44 | Šalát z čínskej kapusty s jogurtom | 24.044 |
| 45 | Šalát z čínskej kapusty s kukuricou | 24.045 |
| 46 | Šošovicový šalát s jogurtom | 24.046 |
| 47 | Šalát z čínskej kapusty s pórom | 24.047 |
| 48 | Šalát z čínskej kapusty s red'kovkou | 24.048 |
| 49 | Šalát z hlávkovej kapusty | 24.049 |
| 50 | Šalát z hlávkovej kapusty miešaný | 24.050 |
| 51 | Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom | 24.051 |
| 52 | Šalát z hlávkovej kapusty s jablkami | 24.052 |
| 53 | Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou | 24.053 |
| 54 | Šalát z kyslej kapusty s jablkami | 24.054 |
| 55 | Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou | 24.055 |
| 56 | Šalát z kyslej kapusty s kápiou | 24.056 |
| 57 | Šalát z kyslej kapusty s mrkvou | 24.057 |
| 58 | Šalát z póru | 24.058 |
| 59 | Šalát záhradný | 24.059 |
| 60 | Šalát zelerový | 24.060 |
| 61 | Šalát zelerový s jablkami | 24.061 |
| 62 | Šalát zelerový s jogurtom | 24.062 |
| 63 | Šalát zelerový s kapustou | 24.063 |
| 64 | Šalát zelerový s mrkvou | 24.064 |
| 65 | Šalát zo sterilizovanej cvikly | 24.065 |
| 66 | Šalát zo surovej zeleniny | 24.066 |
| 67 | Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom | 24.067 |
| 68 | Šalát zo zelenej fazuľky | 24.068 |
| 69 | Zeleninová obloha - hlávkový šalát, kukurica, cvikla | 24.069 |
| 70 | Zeleninová obloha - hlávkový šalát, paprika, paradajky | 24.070 |
| 71 | Zeleninová obloha - hrášok, kukurica, kapusta hlávková | 24.071 |
| 72 | Zeleninová obloha – hrášok, mrkva, kukurica | 24.072 |
| 73 | Zeleninová obloha - kapusta hlávková | 24.073 |
| 74 | Zeleninová obloha – kapusta, mrkva, kukurica | 24.074 |
| 75 | Zeleninová obloha - karfiol, cvikla | 24.075 |
| 76 | Dusená zeleninová obloha | 24.076 |
| 77 | Zeleninová obloha – paradajky | 24.077 |
| 78 | Zeleninová obloha - uhorky šalátové, kapusta hlávková červená | 24.078 |
| 79 | Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, paradajky | 24.079 |
| 80 | Zeleninová obloha - uhorky šalátové, red'kovka, cibuľka | 24.080 |

| P.č. | Názov receptu | Číslo |
|-------------|--|--------------|
| 81 | Zeleninový obloha - cibuľa, horčica | 24.081 |
| 82 | Zeleninová obloha - kukurica | 24.082 |
| 83 | Zeleninová obloha - kukurica, mrkva, ľadový šalát | 24.083 |
| 84 | Zeleninová obloha - čínska kapusta, mexická zelenina | 24.084 |
| 85 | Šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou | 24.085 |
| 86 | Šalát z hlávkovej kapusty s kiwi | 24.086 |
| 87 | Šalát z hlávkovej kapusty so sterilizovanou fazuľou | 24.087 |

24.002 - Šalát fazuľový

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Fazuľa suchá | kg | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4,5 | 4,5 | | |
| Uhorky sterilizované | kg | 0,4 | 0,36 | 0,8 | 0,72 | 0,8 | 0,72 | 1,2 | 1,08 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,4 | 0,35 | 0,4 | 0,35 | 0,5 | 0,43 | | |
| Olej olivový | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 135 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 135 | |

Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme, namočíme, dolejeme vodou a uvaríme. K uvarenej fazuľi pridáme pokrájané sterilizované uhorky bez nálevu, očistenú, pokrájanú cibuľu a olej. Dochutíme cukrom, octom a soľou. Pred podávaním posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 91 | 379 | 4,43 | 0,00 | 1,1 | 13,9 | 23,5 | | 1,20 | | | | | 2,0 | 3,30 |
| B: | 135 | 564 | 6,65 | 0,00 | 1,5 | 21,0 | 35,7 | | 1,70 | | | | | 2,7 | 5,00 |
| C: | 135 | 564 | 6,65 | 0,00 | 1,5 | 21,0 | 35,7 | | 1,70 | | | | | 2,7 | 5,00 |
| D: | 199 | 834 | 9,94 | 0,00 | 2,2 | 30,8 | 52,3 | | 2,60 | | | | | 3,3 | 7,40 |

24.003 - Šalát hlávkový

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 | 2 | 1,8 | 4 | 3,6 | 4 | 3,6 | 6 | 5,4 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Ocot | l | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | | |
| Citróny | kg | 0,1 | 0,04 | 0,2 | 0,07 | 0,2 | 0,07 | 0,4 | 0,13 | | |
| Sof | kg | 0,04 | 0,04 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 30 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 30 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Šalát rozoberieme na listy a umyjeme pod tečúcou vodou. Pripravíme nálev z vody, cukru, octu, soli, olivového oleja a citrónovej šťavy. Šalát do nálevu namáčame postupne, tesne pred podávaním.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 20 | 84 | 0,25 | 0,00 | 1,0 | 2,2 | 10,4 | | 0,20 | | | | | 2,4 | 0,40 |
| B: | 29 | 121 | 0,49 | 0,00 | 1,1 | 3,7 | 20,6 | | 0,40 | | | | | 4,7 | 0,90 |
| C: | 29 | 121 | 0,49 | 0,00 | 1,1 | 3,7 | 20,6 | | 0,40 | | | | | 4,7 | 0,90 |
| D: | 38 | 160 | 0,73 | 0,00 | 1,1 | 5,4 | 30,7 | | 0,60 | | | | | 7,1 | 1,30 |

24.004 - Šalát hlávkový s pomarančom

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 | 1,5 | 1,35 | 2 | 1,8 | 2 | 1,8 | 2,5 | 2,25 | | |
| Pomaranče | kg | 7 | 4,55 | 11 | 7,15 | 11 | 7,15 | 12,5 | 8,12 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Citrony | kg | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 0,07 | 0,2 | 0,07 | 0,2 | 0,07 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Šalát rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou a pokrájame na rezance. Pomaranče umyjeme, ošúpeme, pokrájame na tenké plátky a pridáme k šalátu. Zľahka premiešame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a nakoniec pokvapkáme olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 42 | 177 | 0,65 | 0,00 | 0,6 | 7,0 | 29,1 | | 0,60 | | | | | 25,4 | 1,80 |
| B: | 71 | 296 | 1,13 | 0,00 | 1,2 | 11,3 | 49,3 | | 1,10 | | | | | 40,9 | 3,10 |
| C: | 71 | 296 | 1,13 | 0,00 | 1,2 | 11,3 | 49,3 | | 1,10 | | | | | 40,9 | 3,10 |
| D: | 85 | 355 | 1,45 | 0,00 | 1,3 | 13,8 | 62,4 | | 1,40 | | | | | 48,0 | 3,80 |

24.005 - Šalát hlávkový s red'kovkou

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 | 1,6 | 1,44 | 3,3 | 2,9 | 3,3 | 2,9 | 5,5 | 4,95 | | |
| Red'kovka | kg | 0,6 | 0,48 | 1,4 | 1,12 | 1,4 | 1,12 | 2 | 1,6 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Sof | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 35 | 50 | 50 | 80 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 35 | 50 | 50 | 80 | |

Technologický postup:

Šalát rozoberieme na listy, ktoré umyjeme pod tečúcou vodou a pokrájame ich. Red'kovku očistíme, pokrájame na tenké plátky a pridáme k šalátu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli a zľahka premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 7 | 30 | 0,24 | 0,00 | 0,0 | 2,1 | 10,7 | | 0,20 | | | | | 3,0 | 0,40 |
| B: | 20 | 85 | 0,51 | 0,00 | 0,1 | 3,8 | 21,5 | | 0,50 | | | | | 6,4 | 0,90 |
| C: | 20 | 85 | 0,51 | 0,00 | 0,1 | 3,8 | 21,5 | | 0,50 | | | | | 6,4 | 0,90 |
| D: | 31 | 128 | 0,83 | 0,00 | 0,1 | 5,5 | 34,8 | | 0,80 | | | | | 10,1 | 1,40 |

24.006 - Šalát jablkový s orechami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Jablká | kg | 6,5 | 4,2 | 11 | 7,15 | 11 | 7,15 | 14 | 9,1 | | |
| Citróny | kg | 0,5 | 0,2 | 0,7 | 0,28 | 0,7 | 0,28 | 1 | 0,4 | | |
| Hrozienka | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Orechy vlašské | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény: 8 - Orechy, 12 - Siročitaný

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Umyté jablká ošúpeme, zbavíme jadierok a postrúhame. Pridáme umyté hrozienka, posekané orechy, citrónovú šťavu a cukor. Zľahka premiešame a necháme postáť.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 54 | 226 | 0,46 | 0,00 | 1,1 | 9,2 | 6,6 | | 0,40 | | | | | 5,0 | 1,70 |
| B: | 83 | 346 | 0,68 | 0,00 | 1,6 | 14,4 | 10,2 | | 0,60 | | | | | 8,1 | 2,80 |
| C: | 83 | 346 | 0,68 | 0,00 | 1,6 | 14,4 | 10,2 | | 0,60 | | | | | 8,1 | 2,80 |
| D: | 113 | 472 | 0,94 | 0,00 | 2,3 | 19,3 | 13,7 | | 0,80 | | | | | 10,6 | 3,60 |

24.007 - Šalát jablkový s pomarančom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Jablká | kg | 4 | 2,6 | 5 | 3,25 | 5 | 3,25 | 6 | 3,9 | | |
| Pomaranče | kg | 1,6 | 1,12 | 2,1 | 1,47 | 2,1 | 1,47 | 3 | 2,1 | | |
| Citróny | kg | 0,4 | 0,16 | 0,6 | 0,24 | 0,6 | 0,24 | 0,9 | 0,32 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Voda | l | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Umyté, očistené jablká postrúhame, pomaranče ošúpeme a pokrájame na malé kocky. Pridáme nálev z vody, cukru, citrónovej šťavy a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 31 | 130 | 0,21 | 0,00 | 0,1 | 6,2 | 8,7 | | 0,30 | | | | | 8,9 | 1,20 |
| B: | 40 | 168 | 0,27 | 0,00 | 0,2 | 8,0 | 11,6 | | 0,40 | | | | | 11,6 | 1,60 |
| C: | 40 | 168 | 0,27 | 0,00 | 0,2 | 8,0 | 11,6 | | 0,40 | | | | | 11,6 | 1,60 |
| D: | 53 | 221 | 0,36 | 0,00 | 0,2 | 10,6 | 15,7 | | 0,50 | | | | | 15,8 | 2,00 |

24.008 - Šalát kalerábový s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | 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 kryštalový | 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 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Kaleráb umyjeme, očistíme a postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, postrúhame, zmiešame s kalerábom. Zmes dochutíme soľou, cukrom a citrónovou šťavou. Pokvapkáme olejom a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 142 | 0,67 | 0,00 | 1,1 | 4,5 | 23,1 | | 0,70 | | | | | 20,2 | 1,30 |
| B: | 51 | 214 | 1,16 | 0,00 | 1,2 | 7,6 | 40,0 | | 1,10 | | | | | 34,8 | 2,20 |
| C: | 51 | 214 | 1,16 | 0,00 | 1,2 | 7,6 | 40,0 | | 1,10 | | | | | 34,8 | 2,20 |
| D: | 61 | 257 | 1,48 | 0,00 | 1,2 | 9,5 | 51,1 | | 1,40 | | | | | 44,2 | 2,60 |

24.009 - Šalát karfiolový miešaný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Karfiol | kg | 5 | 4,25 | 8 | 6,8 | 8 | 6,8 | 10 | 8,5 | | |
| Paradajky | kg | 0,75 | 0,68 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1,5 | 1,35 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 0,75 | 0,57 | 0,9 | 0,68 | 0,9 | 0,68 | 1,5 | 1,12 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | 0,4 | 0,34 | 0,7 | 0,6 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 2 | 2 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 3 | 3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 130 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 130 |

Technologický postup:

Očistený, umytý karfiol povaríme vo vriacej osolenej vode. Vychladnutý rozoberieme na ružice. Očistenú cibuľu a papriku pokrájame nadrobno, osolíme a necháme postáť. Umyté a očistené paradajky pokrájame na kolieska alebo štvrtiny. Všetku zeleninu spolu zmiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a oleja.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 32 | 132 | 1,11 | 0,00 | 0,6 | 4,5 | 20,1 | | 0,30 | | | | | 29,7 | 1,30 |
| B: | 48 | 201 | 1,72 | 0,00 | 1,2 | 6,3 | 31,1 | | 0,50 | | | | | 43,4 | 2,10 |
| C: | 48 | 201 | 1,72 | 0,00 | 1,2 | 6,3 | 31,1 | | 0,50 | | | | | 43,4 | 2,10 |
| D: | 64 | 268 | 2,23 | 0,00 | 1,8 | 8,2 | 41,0 | | 0,70 | | | | | 59,1 | 2,70 |

24.010 - Šalát miešaný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 3 | 2,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 5,6 | | |
| Jablká | kg | 1 | 0,65 | 2 | 1,3 | 2 | 1,3 | 3 | 1,95 | | |
| Mrkva | kg | 1 | 0,8 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 0,16 | 0,4 | 0,16 | 0,5 | 0,2 | | |
| Hrozienka | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény: 12 - Siričitany

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 90 | 90 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 90 | 90 | 120 | |

Technologický postup:

Kapustu, jablká a mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, pridáme umyté, namočené hrozienka a dochutíme cukrom a citrónovou šťavou. Necháme postáť.

Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 26 | 110 | 0,47 | 0,00 | 0,1 | 5,1 | 17,1 | | 0,40 | | | | | 10,9 | 1,20 |
| B: | 46 | 192 | 0,83 | 0,00 | 0,2 | 8,8 | 30,2 | | 0,70 | | | | | 18,6 | 2,20 |
| C: | 46 | 192 | 0,83 | 0,00 | 0,2 | 8,8 | 30,2 | | 0,70 | | | | | 18,6 | 2,20 |
| D: | 63 | 264 | 1,18 | 0,00 | 0,3 | 12,0 | 42,9 | | 1,00 | | | | | 26,2 | 3,20 |

24.011 - Šalát mix

Katégória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 3 | 2,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 5,6 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |
| Mrkva | kg | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | | |
| Pór | kg | 0,3 | 0,25 | 0,45 | 0,38 | 0,45 | 0,38 | 0,6 | 0,5 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,3 | 0,3 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,45 | 0,5 | 0,5 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 0,16 | 0,4 | 0,16 | 0,5 | 0,2 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Hrozienka | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény: 12 - Siročitaný

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 110 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 110 |

Technologický postup:

Kapustu, mrkvu a pór očistíme, umyjeme a postrúhame. Všetko spolu premiešame, osolíme, pridáme umyté, namočené hrozienka, kukuricu bez nálevu a dochutíme cukrom, citrónovou šťavou a olejom. Necháme postať.

Podávame k zeleninovým a rybacím jedlám.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 55 | 229 | 0,74 | 0,00 | 0,7 | 10,5 | 25,6 | | 0,70 | | | | | 11,4 | 1,40 |
| B: | 79 | 330 | 1,12 | 0,00 | 1,2 | 14,4 | 40,1 | | 1,10 | | | | | 18,8 | 2,20 |
| C: | 79 | 330 | 1,12 | 0,00 | 1,2 | 14,4 | 40,1 | | 1,10 | | | | | 18,8 | 2,20 |
| D: | 103 | 432 | 1,52 | 0,00 | 1,8 | 18,3 | 54,7 | | 1,40 | | | | | 26,1 | 2,90 |

24.012 - Šalát mrkvový s ananásom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | 6,5 | 5,2 | 9 | 7,2 | | |
| Kompót ananásový | kg | 2 | 2 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | | |
| Citróny | kg | 0,6 | 0,24 | 0,8 | 0,32 | 0,8 | 0,32 | 1 | 0,4 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame. Pridáme na menšie kúsky pokrájaný ananás so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 23 | 96 | 0,42 | 0,00 | 0,1 | 4,1 | 18,7 | | 0,70 | | | | | 3,4 | 1,50 |
| B: | 31 | 128 | 0,54 | 0,00 | 0,1 | 5,6 | 24,3 | | 1,00 | | | | | 4,5 | 1,90 |
| C: | 31 | 128 | 0,54 | 0,00 | 0,1 | 5,6 | 24,3 | | 1,00 | | | | | 4,5 | 1,90 |
| D: | 44 | 184 | 0,75 | 0,00 | 0,2 | 8,1 | 33,5 | | 1,30 | | | | | 6,0 | 2,70 |

24.013 - Šalát mrkvový s citrónom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 5 | 4 | 8 | 6,4 | 8 | 6,4 | 11 | 8,8 | | |
| Citróny | kg | 0,7 | 0,28 | 0,8 | 0,32 | 0,8 | 0,32 | 1,2 | 0,48 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 75 | 75 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 75 | 75 | 100 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, zalejeme nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 27 | 115 | 0,42 | 0,00 | 0,1 | 5,1 | 19,7 | | 0,70 | | | | | 3,6 | 1,50 |
| B: | 42 | 176 | 0,66 | 0,00 | 0,2 | 7,9 | 30,8 | | 1,20 | | | | | 5,2 | 2,40 |
| C: | 42 | 176 | 0,66 | 0,00 | 0,2 | 7,9 | 30,8 | | 1,20 | | | | | 5,2 | 2,40 |
| D: | 58 | 241 | 0,91 | 0,00 | 0,2 | 10,8 | 42,4 | | 1,60 | | | | | 7,3 | 3,30 |

24.014 - Šalát mrkvový s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Jablká | kg | 4 | 2,6 | 5 | 3,25 | 5 | 3,25 | 6,5 | 4,22 | | |
| Citróny | kg | 0,3 | 0,12 | 0,4 | 0,16 | 0,4 | 0,16 | 0,6 | 0,24 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 75 | 75 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 75 | 75 | 100 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame. Jablká umyjeme očistíme, pokrájame, pridáme postrúhanú mrkvu, cukor, citrónovú šťavu a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 40 | 167 | 0,42 | 0,00 | 0,2 | 7,8 | 16,9 | | 0,70 | | | | | 4,8 | 2,00 |
| B: | 52 | 217 | 0,53 | 0,00 | 0,2 | 10,2 | 21,2 | | 0,90 | | | | | 6,0 | 2,50 |
| C: | 52 | 217 | 0,53 | 0,00 | 0,2 | 10,2 | 21,2 | | 0,90 | | | | | 6,0 | 2,50 |
| D: | 68 | 285 | 0,69 | 0,00 | 0,3 | 13,4 | 27,6 | | 1,20 | | | | | 8,0 | 3,20 |

24.015 - Šalát mrkvový s karfiolom a šošovicou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 3 | 2,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4,8 | | |
| Karfiol | kg | 1 | 0,85 | 2,5 | 2,13 | 2,5 | 2,13 | 3,5 | 2,98 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,5 | 0,42 | 0,5 | 0,42 | 0,7 | 0,59 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,15 | 0,15 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |
| Citrony | kg | 0,1 | 0,04 | 0,15 | 0,06 | 0,15 | 0,06 | 0,2 | 0,08 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Šošovica | kg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 90 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 90 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a na jemno postrúhame. Karfiol očistíme, krátko povaríme, vychladnutý rozoberieme na ružičky, pridáme očistenú pokrúpanú cibuľu, olej, soľ, uvarenú vychladnutú šošovicu, vodu, šťavu z citrónov, cukor a všetko spolu premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 41 | 173 | 1,41 | 0,00 | 0,6 | 6,5 | 18,3 | | 0,90 | | | | | 5,7 | 1,60 |
| B: | 61 | 255 | 2,12 | 0,00 | 0,7 | 9,9 | 31,5 | | 1,30 | | | | | 12,7 | 2,60 |
| C: | 61 | 255 | 2,12 | 0,00 | 0,7 | 9,9 | 31,5 | | 1,30 | | | | | 12,7 | 2,60 |
| D: | 88 | 368 | 2,87 | 0,00 | 1,8 | 13,1 | 39,9 | | 1,70 | | | | | 17,0 | 3,40 |

24.016 - Šalát mrkvový s kukuricou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | 6,5 | 5,2 | 9 | 7,2 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 2 | 2 | | |
| Citróny | kg | 0,6 | 0,24 | 0,8 | 0,32 | 0,8 | 0,32 | 1,2 | 0,48 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 80 | 80 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 80 | 80 | 110 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú mrkvu postrúhame, pridáme kukuricu bez nálevu, citrónovú šťavu, cukor, soľ a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 56 | 236 | 0,60 | 0,00 | 0,2 | 12,0 | 22,8 | | 0,90 | | | | | 3,4 | 1,50 |
| B: | 75 | 312 | 0,78 | 0,00 | 0,2 | 15,9 | 29,5 | | 1,20 | | | | | 4,5 | 1,90 |
| C: | 75 | 312 | 0,78 | 0,00 | 0,2 | 15,9 | 29,5 | | 1,20 | | | | | 4,5 | 1,90 |
| D: | 106 | 442 | 1,11 | 0,00 | 0,3 | 22,5 | 41,9 | | 1,80 | | | | | 6,4 | 2,70 |

24.017 - Šalát mrkvový s kyslou kapustou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Kapusta kyslá | kg | 1,1 | 1,1 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 3 | 3 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Sof | 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 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme pokrájanú kyslú kapustu bez nálevu, nálev z vody, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 29 | 123 | 0,44 | 0,00 | 0,6 | 4,7 | 20,9 | | 0,60 | | | | | 5,4 | 1,40 |
| B: | 45 | 187 | 0,65 | 0,00 | 1,2 | 6,8 | 31,7 | | 0,80 | | | | | 10,0 | 1,90 |
| C: | 45 | 187 | 0,65 | 0,00 | 1,2 | 6,8 | 31,7 | | 0,80 | | | | | 10,0 | 1,90 |
| D: | 60 | 251 | 0,84 | 0,00 | 1,7 | 8,8 | 40,6 | | 1,10 | | | | | 12,7 | 2,50 |

24.018 - Šalát mrkvový s marhuľami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | 6,5 | 5,2 | 9 | 7,2 | | |
| Kompót marhuľový | kg | 3 | 3 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | | |
| Citróny | kg | 0,5 | 0,2 | 0,6 | 0,24 | 0,7 | 0,28 | 0,8 | 0,32 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 70 | 100 | 100 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 70 | 100 | 100 | 110 | |

Technologický postup:

Mrkvu očistíme, umyjeme, postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrájaný marhuľový kompót s nálevom. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 54 | 226 | 0,55 | 0,00 | 0,1 | 11,2 | 22,4 | | 0,90 | | | | | 5,4 | 1,90 |
| B: | 73 | 306 | 0,75 | 0,00 | 0,2 | 15,2 | 29,9 | | 1,10 | | | | | 7,3 | 2,50 |
| C: | 73 | 306 | 0,75 | 0,00 | 0,2 | 15,3 | 30,0 | | 1,10 | | | | | 7,5 | 2,50 |
| D: | 91 | 381 | 0,98 | 0,00 | 0,2 | 18,8 | 39,7 | | 1,50 | | | | | 9,2 | 3,30 |

24.019 - Šalát mrkvový s medom a kukuricou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 3 | 2,4 | 6 | 4,8 | 6 | 4,8 | 7 | 5,6 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,3 | 0,12 | 0,6 | 0,24 | 0,6 | 0,24 | 0,7 | 0,28 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 0,5 | 0,5 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,8 | 0,8 | | |
| Med | kg | 0,4 | 0,4 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,7 | 0,7 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 35 | 55 | 55 | 75 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 35 | 55 | 55 | 75 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a najemno postrúhame. Med zohrejeme, zriedime citrónovou šťavou a pridáme spolu s kukuricou bez nálevu do mrkvy. Dochutíme cukrom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 46 | 194 | 0,35 | 0,00 | 0,1 | 10,3 | 13,0 | | 0,60 | | | | | 2,0 | 0,90 |
| B: | 71 | 296 | 0,63 | 0,00 | 0,2 | 15,4 | 24,7 | | 1,00 | | | | | 4,0 | 1,80 |
| C: | 71 | 296 | 0,63 | 0,00 | 0,2 | 15,4 | 24,7 | | 1,00 | | | | | 4,0 | 1,80 |
| D: | 88 | 367 | 0,74 | 0,00 | 0,2 | 19,1 | 29,0 | | 1,20 | | | | | 4,6 | 2,10 |

24.020 - Šalát mrkvový sladký

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 7 | 5,6 | 9 | 7,2 | 9 | 7,2 | 10 | 8 | | |
| Citróny | kg | 0,7 | 0,28 | 0,9 | 0,36 | 0,9 | 0,36 | 1 | 0,4 | | |
| Kokos strúhaný | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Med | kg | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 65 | 95 | 95 | 115 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 65 | 95 | 95 | 115 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a najemno postrúhame. Zalejeme citrónovou šťavou, posypeme strúhaným kokosom a vmiešame med.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 44 | 184 | 0,65 | 0,00 | 0,8 | 7,2 | 27,1 | | 1,10 | | | | | 4,6 | 2,30 |
| B: | 65 | 274 | 0,86 | 0,00 | 1,1 | 11,0 | 35,2 | | 1,40 | | | | | 6,0 | 3,00 |
| C: | 65 | 274 | 0,86 | 0,00 | 1,1 | 11,0 | 35,2 | | 1,40 | | | | | 6,0 | 3,00 |
| D: | 80 | 333 | 0,98 | 0,00 | 1,5 | 13,4 | 39,5 | | 1,60 | | | | | 6,6 | 3,40 |

24.021 - Šalát mrkvový so zelerom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Zeler | kg | 1,1 | 0,88 | 2,4 | 1,92 | 2,4 | 1,92 | 3 | 2,4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,3 | 0,12 | 0,4 | 0,16 | 0,4 | 0,16 | 0,6 | 0,24 | | |
| 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 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Mrkvu a zeler očistíme, umyjeme pod tečúcou vodou, postrúhame a zmiešame s nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy. Zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 33 | 138 | 0,45 | 0,00 | 0,6 | 5,6 | 21,9 | | 0,60 | | | | | 3,1 | 1,50 |
| B: | 50 | 208 | 0,67 | 0,00 | 1,1 | 7,9 | 33,7 | | 0,90 | | | | | 4,5 | 2,10 |
| C: | 50 | 208 | 0,67 | 0,00 | 1,1 | 7,9 | 33,7 | | 0,90 | | | | | 4,5 | 2,10 |
| D: | 64 | 268 | 0,86 | 0,00 | 1,7 | 9,7 | 43,3 | | 1,10 | | | | | 6,0 | 2,70 |

24.022 - Šalát paradajkový

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 6 | 5,4 | 8 | 7,2 | 8 | 7,2 | 10 | 9 | | |
| Cibuľa | kg | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | 1,5 | 1,27 | 2,2 | 1,87 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 70 | 100 | 100 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 70 | 100 | 100 | 120 | |

Technologický postup:

Očistené, umyté paradajky nakrájame na plátky alebo štvrtiny. Očistenú, umytú cibuľu nakrájame a pridáme k pripraveným paradajkám. Z vody, cukru, octu a soli pripravíme nálev, ktorým zalejeme paradajky. Pridáme olej a zľahka premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 32 | 134 | 0,65 | 0,00 | 0,6 | 5,1 | 15,8 | | 0,50 | | | | | 14,6 | 1,10 |
| B: | 48 | 199 | 0,88 | 0,00 | 1,2 | 7,2 | 22,3 | | 0,70 | | | | | 19,6 | 1,50 |
| C: | 48 | 199 | 0,88 | 0,00 | 1,2 | 7,2 | 22,3 | | 0,70 | | | | | 19,6 | 1,50 |
| D: | 62 | 259 | 1,15 | 0,00 | 1,5 | 9,6 | 29,5 | | 0,90 | | | | | 24,9 | 2,00 |

24.023 - Šalát paradajkový s hráškom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 8 | 7,2 | 10 | 9 | | |
| Cibuľa | kg | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | 1,5 | 1,27 | 2,2 | 1,87 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | | |
| Hrášok sterilizovaný | kg | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 90 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 90 | |

Technologický postup:

Očistené, umyté paradajky nakrájame na plátky. Očistenú, umytú cibuľu nakrájame a pridáme k pripraveným paradajkám. Pridáme hrášok bez nálevu, osolíme, pokvapkáme olejom a zľahka premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 25 | 103 | 0,79 | 0,00 | 0,6 | 3,1 | 14,5 | | 0,50 | | | | | 12,9 | 1,10 |
| B: | 42 | 176 | 1,35 | 0,00 | 1,2 | 5,2 | 23,9 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,70 |
| C: | 42 | 176 | 1,35 | 0,00 | 1,2 | 5,2 | 23,9 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,70 |
| D: | 52 | 216 | 1,61 | 0,00 | 1,5 | 6,4 | 31,6 | | 1,00 | | | | | 25,9 | 2,20 |

24.024 - Šalát paradajkový s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 3,5 | 3,15 | 5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 7 | 6,3 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 0,6 | 0,6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,55 | 0,46 | 0,55 | 0,46 | 1 | 0,85 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,4 | 0,4 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,7 | 0,7 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Vajcia | ks | 9 | 0,45 | 12 | 0,6 | 12 | 0,6 | 18 | 0,9 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 70 | 70 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 70 | 70 | 100 | |

Technologický postup:

Paradajky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme nakrájané vajcia uvarené natvrdo, očistenú nadrobno nakrájanú cibuľu, postrúhaný syr, soľ, cukor a umytú nakrájanú petržlenovú vňať. Všetko spolu premiešame, zalejeme jogurtom a necháme odležať.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 38 | 159 | 2,18 | 0,00 | 1,7 | 3,0 | 57,7 | | 0,40 | | | | | 9,5 | 0,60 |
| B: | 56 | 235 | 3,05 | 0,00 | 2,4 | 4,9 | 81,5 | | 0,60 | | | | | 13,2 | 0,90 |
| C: | 56 | 235 | 3,05 | 0,00 | 2,4 | 4,9 | 81,5 | | 0,60 | | | | | 13,2 | 0,90 |
| D: | 80 | 336 | 4,40 | 0,00 | 3,3 | 7,1 | 114,9 | | 0,80 | | | | | 18,4 | 1,30 |

24.025 - Šalát paradajkový s kukuricou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 5,5 | 4,95 | 7,5 | 6,75 | 7,5 | 6,75 | 9 | 8,1 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,45 | 0,38 | 0,45 | 0,38 | 0,7 | 0,6 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 85 | 85 | 115 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 85 | 85 | 115 | |

Technologický postup:

Paradajky umyjeme, cibuľu očistíme, pokrájame na kolieska alebo mesiačky. Zmiešame s kukuricou bez nálevu, pridáme soľ, olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 21 | 87 | 0,79 | 0,00 | 0,6 | 2,1 | 14,5 | | 0,50 | | | | | 12,9 | 1,10 |
| B: | 38 | 160 | 1,35 | 0,00 | 1,2 | 4,2 | 23,9 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,70 |
| C: | 38 | 160 | 1,35 | 0,00 | 1,2 | 4,2 | 23,9 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,70 |
| D: | 50 | 211 | 1,61 | 0,00 | 1,8 | 5,4 | 31,6 | | 1,00 | | | | | 25,9 | 2,20 |

24.026 - Šalát paradajkový s mrkvou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 5,5 | 4,95 | 7,5 | 6,75 | 7,5 | 6,75 | 9 | 8,1 | | |
| Zeler | kg | 0,3 | 0,24 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 0,56 | 0,9 | 0,72 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Mrkva | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,3 | 1,5 | 1,3 | 2,5 | 2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 0,4 | 0,16 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 85 | 85 | 115 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 85 | 85 | 115 | |

Technologický postup:

Očistený, umytý zeler a mrkvu postrúhame, pridáme umyté, pokrájané paradajky, cukor, soľ a citrónovú šťavu. Premiešame a zjemníme olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 24 | 100 | 0,60 | 0,00 | 0,6 | 3,0 | 17,8 | | 0,60 | | | | | 13,4 | 1,20 |
| B: | 36 | 152 | 0,85 | 0,00 | 1,2 | 4,3 | 24,9 | | 0,90 | | | | | 18,3 | 1,70 |
| C: | 36 | 152 | 0,87 | 0,00 | 1,2 | 4,4 | 26,1 | | 0,90 | | | | | 18,4 | 1,80 |
| D: | 46 | 191 | 1,11 | 0,00 | 1,3 | 5,8 | 35,5 | | 1,10 | | | | | 22,7 | 2,30 |

24.027 - Šalát paradajkový s paprikou 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 |
| Paradajky | kg | 4 | 3,6 | 5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 6,5 | 5,85 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 2 | 1,5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5,5 | 4,1 | | |
| Cibuľa | kg | 0,7 | 0,6 | 1,2 | 1,02 | 1,2 | 1,02 | 2 | 1,7 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Syr tvrdý | kg | 0,3 | 0,3 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,55 | 0,7 | 0,7 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 60 | 100 | 100 | 130 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 100 | 100 | 130 | |

Technologický postup:

Papriku a paradajky očistíme, umyjeme a pokrájame na rezance. Pridáme očistenú, na drobno nakrájanú cibuľu, premiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Šalát zjemníme olejom. Pred podávaním jednotlivé porcie posypeme strúhaným syrom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 45 | 189 | 1,39 | 0,00 | 1,9 | 4,8 | 42,0 | | 0,50 | | | | | 32,3 | 1,00 |
| B: | 71 | 299 | 2,36 | 0,00 | 3,2 | 7,3 | 72,6 | | 0,70 | | | | | 57,7 | 1,60 |
| C: | 71 | 299 | 2,36 | 0,00 | 3,2 | 7,3 | 72,6 | | 0,70 | | | | | 57,7 | 1,60 |
| D: | 96 | 401 | 3,10 | 0,00 | 4,2 | 10,0 | 94,8 | | 0,90 | | | | | 78,4 | 2,20 |

24.028 - Šalát paradajkový s pórom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 5,5 | 4,95 | 7,5 | 6,75 | 7,5 | 6,75 | 9 | 8,1 | | |
| Pór | kg | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 3 | 2,4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 75 | 100 | 100 | 130 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 75 | 100 | 100 | 130 | |

Technologický postup:

Očistený, umytý pór nakrájame na rezance. Paradajky umyjeme, očistíme a pokrájame na kolieska alebo mesiačky. Zmiešame s pórom, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 142 | 0,85 | 0,00 | 0,7 | 5,3 | 25,7 | | 0,90 | | | | | 16,3 | 1,20 |
| B: | 49 | 206 | 1,11 | 0,00 | 1,2 | 7,3 | 34,2 | | 1,20 | | | | | 21,8 | 1,60 |
| C: | 49 | 206 | 1,11 | 0,00 | 1,2 | 7,3 | 34,2 | | 1,20 | | | | | 21,8 | 1,60 |
| D: | 64 | 266 | 1,33 | 0,00 | 1,8 | 9,7 | 42,0 | | 1,50 | | | | | 26,2 | 1,90 |

24.029 - Šalát paradajkový so zelerom

Katégória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 4,5 | 4,05 | 7,5 | 6,75 | 7,5 | 6,75 | 9 | 8,1 | | |
| Zeler | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 3 | 2,4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,45 | 0,38 | 0,45 | 0,38 | 0,7 | 0,6 | | |
| Ocot | l | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Citróny | kg | 0,1 | 0,04 | 0,2 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 115 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 115 |

Technologický postup:

Očistený, umytý zeler nakrájame na rezance. Paradajky očistíme, umyjeme, pokrájame na kolieska alebo mesiačky. Cibuľu očistíme a pokrájame. Všetko spolu premiešame. Pridáme nálev z vody, octu, cukru, citrónovej šťavy a soli. Nakoniec zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 29 | 123 | 0,00 | 0,55 | 0,6 | 4,7 | 16,9 | | 0,40 | | | | | 11,2 | 1,00 |
| B: | 48 | 201 | 0,00 | 0,88 | 1,2 | 7,2 | 27,0 | | 0,70 | | | | | 18,7 | 1,60 |
| C: | 48 | 201 | 0,00 | 0,88 | 1,2 | 7,2 | 27,0 | | 0,70 | | | | | 18,7 | 1,60 |
| D: | 68 | 283 | 0,00 | 1,21 | 1,8 | 10,0 | 40,7 | | 0,90 | | | | | 23,5 | 2,30 |

24.030 - Šalát rebarborový

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Mrkva | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Rebarbora | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 0,1 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame. Rebarboru pred postrúhaním sparíme na 5 minút vriacou vodou, následne ju ošúpeme a pridáme k nej postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, soli a citrónovej šťavy.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 29 | 123 | 0,57 | 0,00 | 0,1 | 5,4 | 31,7 | | 0,90 | | | | | 5,5 | 2,00 |
| B: | 38 | 161 | 0,72 | 0,00 | 0,1 | 7,2 | 39,8 | | 1,10 | | | | | 6,7 | 2,50 |
| C: | 38 | 161 | 0,72 | 0,00 | 0,1 | 7,2 | 40,0 | | 1,10 | | | | | 6,7 | 2,50 |
| D: | 50 | 211 | 0,93 | 0,00 | 0,2 | 9,4 | 52,1 | | 1,50 | | | | | 8,7 | 3,30 |

24.031 - Šalát red'kovkový

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 | 2 | 1,8 | 2,5 | 2,25 | 2,5 | 2,25 | 3 | 2,75 | | |
| Red'kovka | kg | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,3 | 0,24 | 0,5 | 0,4 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,3 | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Šošovica | kg | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1 | 1 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 30 | 40 | 40 | 60 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 30 | 40 | 40 | 60 | |

Technologický postup:

Hlávkový šalát (alebo ľadový) rozoberieme a každý list zvlášť umyjeme pod tečúcou vodou. Red'kovku očistíme, umyjeme, pokrájame na tenké plátky a pridáme k šalátu. Šošovicu preberieme, umyjeme, uvaríme a necháme vychladnúť. Vychladnutú pridáme k šalátu spolu s očistenou, na jemno pokrájanou cibuľou. K zmesi pridáme soľ, olej, ocot, cukor a dobre premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 27 | 114 | 1,46 | 0,00 | 0,6 | 3,4 | 13,9 | | 0,70 | | | | | 2,9 | 1,10 |
| B: | 37 | 154 | 1,78 | 0,00 | 1,1 | 4,2 | 18,2 | | 0,80 | | | | | 3,7 | 1,30 |
| C: | 37 | 154 | 1,78 | 0,00 | 1,1 | 4,2 | 18,2 | | 0,80 | | | | | 3,7 | 1,30 |
| D: | 57 | 239 | 2,81 | 0,00 | 1,7 | 6,6 | 24,9 | | 1,30 | | | | | 4,8 | 1,90 |

24.032 - Jemný ovocný šalát

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Pomaranče | kg | | | | | | | 7 | 5,25 | | |
| Jablká | kg | | | | | | | 5 | 3,25 | | |
| Mandľové lupienky | kg | | | | | | | 0,5 | 0,5 | | |
| Piškóty | kg | | | | | | | 2 | 2 | | |
| Cukor vanilkový | kg | | | | | | | 0,2 | 0,2 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | | | | | | | 10 | 10 | | |
| Citróny | kg | | | | | | | 1,5 | 0,45 | | |
| Kakaový prášok | kg | | | | | | | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 8 - Orechy

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|-----|
| porcia : | | | | | 220 |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | | | | | 220 |

Technologický postup:

Jablká, pomaranče umyjeme, očistíme, pokrájame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme mandľové lupienky a zasypeme cukrom. Jogurt zmiešame s kakaovým práškom a vanilkovým cukrom. Vrstvíme do pohárov v poradí piškóty, ovocná masa a jogurt. Dáme vychladiť do chladničky na 2 hodiny.

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. |
|-------|------|------|--------|--------|------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | | | | | | | | | | | | | | | |
| B: | | | | | | | | | | | | | | | |
| C: | | | | | | | | | | | | | | | |
| D: | 312 | 1307 | 9,40 | 0,00 | 6,6 | 56,3 | 201,3 | | 1,40 | | | | | 34,4 | 2,90 |

24.033 - Ľadový šalát s paradajkami a bazalkou

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 ľadový | kg | 6 | 5,4 | 8 | 7,2 | 8 | 7,2 | 10 | 9 | | |
| Paradajky | kg | 1,5 | 1,35 | 2 | 1,8 | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | | |
| Citronová šťava | kg | 0,6 | 0,24 | 0,8 | 0,32 | 0,8 | 0,32 | 1 | 0,4 | | |
| Olivový olej | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Bazalka | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 80 | 95 | 95 | 120 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 80 | 95 | 95 | 120 | |

Technologický postup:

Ľadový šalát očistíme, umyjeme a po odkvapkaní natrháme na menšie kúsky. Paradajky umyjeme, očistíme (zelené časti) a nakrájame. Pokvapkáme olivovým olejom a citrónovou šťavou. Posypeme čerstvou, očistenou, umytou bazalkou. Šalát pripravujeme tesne pred výdajom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 17 | 70 | 0,84 | 0,00 | 0,2 | 2,1 | 28,7 | | 0,70 | | | | | 11,0 | 1,60 |
| B: | 22 | 93 | 1,12 | 0,00 | 0,2 | 2,8 | 38,2 | | 1,00 | | | | | 14,7 | 2,10 |
| C: | 22 | 93 | 1,12 | 0,00 | 0,2 | 2,8 | 38,2 | | 1,00 | | | | | 14,7 | 2,10 |
| D: | 29 | 121 | 1,45 | 0,00 | 0,3 | 3,7 | 48,7 | | 1,30 | | | | | 19,5 | 2,70 |

24.035 - Šalát srbský

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 | 6 | 4,8 | | |
| Paradajky | kg | 1 | 0,9 | 1,8 | 1,62 | 1,8 | 1,62 | 3 | 2,7 | | |
| Kapusta hlávková | kg | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Paprika zelená | kg | 1 | 0,75 | 1,8 | 1,35 | 1,8 | 1,35 | 3 | 2,25 | | |
| 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 | 0,4 | 0,4 | | |
| 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 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 135 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 135 | |

Technologický postup:

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

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 30 | 127 | 0,53 | 0,00 | 1,1 | 4,1 | 14,8 | | 0,40 | | | | | 20,3 | 0,80 |
| B: | 48 | 199 | 0,86 | 0,00 | 1,7 | 6,4 | 23,2 | | 0,60 | | | | | 34,2 | 1,40 |
| C: | 48 | 199 | 0,86 | 0,00 | 1,7 | 6,4 | 23,2 | | 0,60 | | | | | 34,2 | 1,40 |
| D: | 70 | 292 | 1,33 | 0,00 | 2,3 | 9,2 | 33,8 | | 0,90 | | | | | 54,3 | 2,10 |

24.036 - Šalát uhorkový

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 | 6 | 4,8 | 9 | 7,2 | 9 | 7,2 | 12 | 9,6 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 120 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 120 | |

Technologický postup:

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Zalejme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 17 | 70 | 0,40 | 0,00 | 0,1 | 3,2 | 10,8 | | 0,30 | | | | | 4,7 | 0,40 |
| B: | 25 | 106 | 0,60 | 0,00 | 0,1 | 4,8 | 16,0 | | 0,50 | | | | | 7,1 | 0,70 |
| C: | 25 | 106 | 0,60 | 0,00 | 0,1 | 4,8 | 16,0 | | 0,50 | | | | | 7,1 | 0,70 |
| D: | 34 | 141 | 0,81 | 0,00 | 0,2 | 6,4 | 21,6 | | 0,70 | | | | | 9,4 | 0,90 |

24.037 - Šalát uhorkový s jogurtom

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 | 5,5 | 4,4 | 7 | 5,6 | 7 | 5,6 | 10 | 8 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 0,7 | 0,7 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 2 | 2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | 0,3 | | |
| Sof | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Kôpor | kg | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 75 | 75 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 75 | 75 | 110 | |

Technologický postup:

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Zalejeme nálevom z jogurtu, cukru, soli a octu. Premiešame a dochutíme umytým, posekaným kôprom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 24 | 99 | 0,61 | 0,00 | 0,2 | 4,4 | 17,4 | | 0,30 | | | | | 4,4 | 0,40 |
| B: | 34 | 141 | 0,96 | 0,00 | 0,3 | 6,1 | 28,2 | | 0,40 | | | | | 5,7 | 0,50 |
| C: | 34 | 141 | 0,96 | 0,00 | 0,3 | 6,1 | 29,2 | | 0,40 | | | | | 5,7 | 0,50 |
| D: | 46 | 192 | 1,38 | 0,00 | 0,5 | 7,1 | 41,5 | | 0,60 | | | | | 8,2 | 0,70 |

24.038 - Šalát z bielej red'kovky s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Red'kovka biela | kg | 4 | 3,2 | 7 | 5,6 | 7 | 5,6 | 9 | 7,2 | | |
| Jablká | kg | 3 | 1,95 | 4 | 2,6 | 4 | 2,6 | 5 | 3,25 | | |
| Citróny | kg | 0,5 | 0,2 | 0,8 | 0,32 | 0,8 | 0,32 | 1,2 | 0,48 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 105 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 105 | |

Technologický postup:

Red'kovku umyjeme, očistíme, pokrájame na kolieska alebo postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme a postrúhame. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 35 | 145 | 0,49 | 0,00 | 0,1 | 6,9 | 16,6 | | 0,50 | | | | | 10,7 | 1,40 |
| B: | 53 | 222 | 0,83 | 0,00 | 0,2 | 10,5 | 28,6 | | 0,80 | | | | | 17,9 | 2,20 |
| C: | 53 | 222 | 0,83 | 0,00 | 0,2 | 10,5 | 28,6 | | 0,80 | | | | | 17,9 | 2,20 |
| D: | 69 | 287 | 1,07 | 0,00 | 0,3 | 13,5 | 37,3 | | 1,10 | | | | | 23,2 | 2,80 |

24.039 - Šalát cviklový s chrenom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cvikla | kg | 5 | 4 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 | 10 | 8 | | |
| Chren sterilizovaný | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Rasca | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 110 | |

Technologický postup:

Cviklu umyjeme, uvaríme do polomäka, zlejeme a necháme vychladnúť. Vychladnutú očistíme, postrúhame, pridáme sterilizovaný chren a zalejeme nálevom z vody, rasce, cukru, octu a soli. Dobre premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 143 | 0,68 | 0,00 | 0,1 | 6,9 | 15,3 | | 0,50 | | | | | 4,3 | 1,20 |
| B: | 52 | 219 | 1,03 | 0,00 | 0,2 | 10,5 | 24,0 | | 0,70 | | | | | 6,5 | 1,90 |
| C: | 52 | 219 | 1,03 | 0,00 | 0,2 | 10,5 | 24,0 | | 0,70 | | | | | 6,5 | 1,90 |
| D: | 72 | 301 | 1,39 | 0,00 | 0,3 | 14,1 | 32,9 | | 1,00 | | | | | 8,7 | 2,60 |

24.040 - Šalát cviklový s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cvikla | kg | 4 | 3,2 | 5,5 | 4,4 | 5,5 | 4,4 | 9 | 7,2 | | |
| Jablká | kg | 1 | 0,65 | 2 | 1,3 | 2 | 1,3 | 3 | 1,95 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Citróny | kg | 0,4 | 0,16 | 0,6 | 0,24 | 0,6 | 0,24 | 0,8 | 0,32 | | |
| Voda | l | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 90 | 90 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 90 | 90 | 120 | |

Technologický postup:

Cviklu umyjeme a uvaríme. Uvarenú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme očistené a postrúhané jablká a nálev z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 30 | 124 | 0,54 | 0,00 | 0,1 | 6,0 | 12,3 | | 0,30 | | | | | 4,8 | 1,10 |
| B: | 47 | 195 | 0,75 | 0,00 | 0,1 | 9,5 | 17,7 | | 0,50 | | | | | 7,1 | 1,60 |
| C: | 47 | 195 | 0,75 | 0,00 | 0,1 | 9,5 | 17,7 | | 0,50 | | | | | 7,1 | 1,60 |
| D: | 68 | 283 | 1,22 | 0,00 | 0,2 | 13,6 | 27,4 | | 0,80 | | | | | 11,1 | 2,60 |

24.041 - Šalát cviklový so zelerom

Katégorieia: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cvikla | kg | 4 | 3,2 | 5,5 | 4,4 | 5,5 | 4,4 | 9 | 7,2 | | |
| Zeler | kg | 1 | 0,8 | 1,8 | 1,44 | 1,8 | 1,44 | 3 | 2,4 | | |
| Chren sterilizovaný | kg | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | | |
| Citróny | kg | 0,4 | 0,16 | 0,6 | 0,24 | 0,6 | 0,24 | 0,9 | 0,36 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 95 | 95 | 125 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 95 | 95 | 125 | |

Technologický postup:

Cviklu umyjeme a uvaríme. Zeler očistíme a uvaríme. Uvarenú a vychladnutú cviklu očistíme, postrúhame, pridáme uvarený postrúhaný zeler, chren a zalejeme nálevom z vody, soli, cukru a citrónovej šťavy. Dobre premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 35 | 147 | 0,66 | 0,00 | 0,2 | 6,9 | 19,5 | | 0,50 | | | | | 4,9 | 1,40 |
| B: | 57 | 238 | 0,98 | 0,00 | 0,3 | 11,3 | 31,6 | | 0,80 | | | | | 7,2 | 2,20 |
| C: | 57 | 238 | 0,98 | 0,00 | 0,3 | 11,3 | 31,6 | | 0,80 | | | | | 7,2 | 2,20 |
| D: | 85 | 356 | 1,59 | 0,00 | 0,4 | 16,4 | 50,7 | | 1,30 | | | | | 11,6 | 3,50 |

24.042 - Šalát z červenej kapusty

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta červená hlávková | kg | 4 | 3,2 | 7,5 | 6 | 7,5 | 6 | 9,5 | 7,6 | | |
| Rasca | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,4 | 0,34 | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,42 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 45 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 45 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, umyjeme, na jemno nastrúhame, osolíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, pridáme k postrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a rasce. Necháme vychladnúť. Zjermíme olejom. Premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 31 | 128 | 0,53 | 0,00 | 1,1 | 4,1 | 14,4 | | 0,20 | | | | | 16,5 | 1,00 |
| B: | 53 | 221 | 0,99 | 0,00 | 1,7 | 7,5 | 27,5 | | 0,40 | | | | | 31,0 | 1,90 |
| C: | 53 | 221 | 0,99 | 0,00 | 1,7 | 7,5 | 27,5 | | 0,40 | | | | | 31,0 | 1,90 |
| D: | 67 | 279 | 1,27 | 0,00 | 2,2 | 9,1 | 35,3 | | 0,50 | | | | | 39,2 | 2,40 |

24.043 - Šalát z čínskej kapusty

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 4,5 | 4,05 | 6,5 | 5,85 | 6,5 | 5,85 | 9 | 8,1 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 110 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 110 | |

Technologický postup:

Očistenú a umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 19 | 79 | 0,49 | 0,00 | 0,6 | 3,1 | 18,3 | | 0,30 | | | | | 14,6 | 0,70 |
| B: | 34 | 141 | 0,70 | 0,00 | 1,2 | 4,5 | 26,4 | | 0,40 | | | | | 21,1 | 1,00 |
| C: | 34 | 141 | 0,70 | 0,00 | 1,2 | 4,5 | 26,4 | | 0,40 | | | | | 21,1 | 1,00 |
| D: | 51 | 215 | 0,98 | 0,00 | 2,2 | 6,1 | 36,7 | | 0,50 | | | | | 29,2 | 1,40 |

24.044 - Šalát z čínskej kapusty s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 4 | 3,6 | 5,5 | 4,95 | 5,5 | 4,95 | 7 | 6,3 | | |
| Pór | kg | 0,8 | 0,64 | 1 | 0,8 | 1 | 0,8 | 1,2 | 0,96 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Mrkva | kg | 0,5 | 0,4 | 1,3 | 1,04 | 1,3 | 1,04 | 2 | 1,6 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 90 | 90 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 90 | 90 | 120 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu a mrkvu postrúhame, pridáme očistený a nakrájaný pór. Pridáme olej, soľ a cukor. Necháme trochu postáť a zalejeme rozšľahaným jogurtom. Premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 144 | 0,97 | 0,00 | 1,3 | 4,1 | 34,5 | | 0,50 | | | | | 14,9 | 0,90 |
| B: | 59 | 247 | 1,58 | 0,00 | 2,5 | 6,6 | 56,2 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,40 |
| C: | 59 | 247 | 1,58 | 0,00 | 2,5 | 6,6 | 56,2 | | 0,80 | | | | | 20,7 | 1,40 |
| D: | 79 | 330 | 2,19 | 0,00 | 3,2 | 9,0 | 77,8 | | 1,00 | | | | | 26,5 | 1,90 |

24.045 - Šalát z čínskej kapusty s kukuricou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 3 | 2,7 | 4,5 | 4,05 | 4,5 | 4,05 | 6 | 5,4 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 75 | 75 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 75 | 75 | 100 | |

Technologický postup:

Očistenú umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Potom pridáme kukuricu bez nálevu, zalejeme nálevom z vody, cukru a octu. Pridáme olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 46 | 193 | 0,51 | 0,00 | 0,7 | 9,1 | 16,2 | | 0,40 | | | | | 9,7 | 0,50 |
| B: | 71 | 298 | 0,76 | 0,00 | 1,2 | 13,6 | 24,2 | | 0,60 | | | | | 14,6 | 0,70 |
| C: | 71 | 298 | 0,76 | 0,00 | 1,2 | 13,6 | 24,2 | | 0,60 | | | | | 14,6 | 0,70 |
| D: | 97 | 404 | 1,02 | 0,00 | 1,8 | 18,2 | 32,5 | | 0,80 | | | | | 19,4 | 0,90 |

24.046 - Šošovicový šalát s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Šošovica | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | | |
| Uhorky šalátové | kg | 0,5 | 0,45 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1,5 | 1,35 | | |
| Mrkva | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | | |
| Kapusta čínska | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | | |
| Paradajky | kg | 0,5 | 0,45 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1,5 | 1,35 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Olivový olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 70 | 70 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 70 | 70 | 100 | |

Technologický postup:

Šošovicu namočíme, uvaríme do mäkka. Uhorky, mrkvu, paradajky kapustu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno. Jemne premiešame. Dochutíme soľou, olivovým olejom a jogurtom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 49 | 204 | 3,03 | 0,00 | 3,5 | 7,4 | 28,1 | | 1,30 | | | | | 5,3 | 1,70 |
| B: | 74 | 310 | 4,58 | 0,00 | 5,3 | 11,3 | 42,9 | | 2,10 | | | | | 8,7 | 2,60 |
| C: | 74 | 310 | 4,58 | 0,00 | 5,8 | 11,3 | 42,9 | | 2,10 | | | | | 8,7 | 2,60 |
| D: | 118 | 492 | 7,35 | 0,00 | 7,2 | 18,0 | 61,5 | | 3,30 | | | | | 12,3 | 4,00 |

24.047 - Šalát z čínskej kapusty s pórom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 3,5 | 3,15 | 5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 7 | 6,3 | | |
| Pór | kg | 1,6 | 1,28 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,1 | 0,03 | 0,15 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 0,06 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 65 | 65 | 95 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 65 | 65 | 95 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistený, na jemno pokrájaný pór, cukor, citrónovú šťavu, olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 25 | 105 | 0,66 | 0,00 | 0,6 | 3,6 | 25,1 | | 0,60 | | | | | 14,7 | 0,90 |
| B: | 38 | 158 | 0,90 | 0,00 | 1,2 | 5,2 | 33,9 | | 0,80 | | | | | 20,4 | 1,20 |
| C: | 38 | 158 | 0,90 | 0,00 | 1,2 | 5,2 | 33,9 | | 0,80 | | | | | 20,4 | 1,20 |
| D: | 54 | 225 | 1,29 | 0,00 | 1,8 | 7,2 | 49,1 | | 1,20 | | | | | 29,0 | 1,70 |

24.048 - Šalát z čínskej kapusty s red'kovkou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 3,5 | 3,15 | 5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 7 | 6,3 | | |
| Red'kovka | kg | 1,6 | 1,28 | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | 3 | 2,4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,1 | 0,03 | 0,15 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 0,2 | 0,06 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 45 | 65 | 65 | 95 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 45 | 65 | 65 | 95 | |

Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme a necháme odstáť. Pridáme očistenú, na jemno pokrájanú red'kovku, cukor, citrónovú šťavu, olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 22 | 94 | 0,52 | 0,00 | 0,6 | 3,8 | 19,2 | | 0,40 | | | | | 14,8 | 0,70 |
| B: | 34 | 144 | 0,71 | 0,00 | 1,2 | 4,7 | 26,5 | | 0,50 | | | | | 20,6 | 1,00 |
| C: | 34 | 144 | 0,71 | 0,00 | 1,2 | 4,7 | 26,5 | | 0,50 | | | | | 20,6 | 1,00 |
| D: | 45 | 188 | 1,02 | 0,00 | 1,7 | 6,5 | 37,9 | | 0,70 | | | | | 29,2 | 1,50 |

24.049 - Šalát z hlávkovej kapusty

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 6 | 4,8 | 8,5 | 6,8 | 8,5 | 6,8 | 11 | 8,8 | | |
| Rasca mletá | kg | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Cibuľa | kg | 0,4 | 0,34 | 0,65 | 0,55 | 0,65 | 0,55 | 1 | 0,85 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 55 | 100 | 100 | 120 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 100 | 100 | 120 | |

Technologický postup:

Kapustu umyjeme, očistíme, postrúhame a pridáme rasca. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, pridáme k postrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olejom a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 37 | 156 | 0,79 | 0,00 | 1,1 | 5,2 | 26,7 | | 0,40 | | | | | 19,3 | 1,40 |
| B: | 55 | 229 | 1,13 | 0,00 | 1,7 | 7,6 | 39,0 | | 0,50 | | | | | 27,5 | 2,00 |
| C: | 55 | 229 | 1,13 | 0,00 | 1,7 | 7,6 | 39,0 | | 0,50 | | | | | 27,5 | 2,00 |
| D: | 73 | 305 | 1,48 | 0,00 | 2,3 | 10,1 | 51,4 | | 0,70 | | | | | 35,7 | 2,70 |

24.050 - Šalát z hlávkovej kapusty miešaný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 2 | 1,6 | 4,5 | 3,6 | 4,5 | 3,6 | 6,5 | 5,2 | | |
| Paradajky | kg | 0,7 | 0,63 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1,2 | 1,08 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 0,7 | 0,52 | 1 | 0,75 | 1 | 0,75 | 1,2 | 0,9 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,5 | 0,42 | 0,5 | 0,42 | 0,8 | 0,68 | | |
| Olej olivový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,4 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Ocot | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Voda | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 40 | 70 | 70 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 70 | 70 | 100 | |

Technologický postup:

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

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 32 | 133 | 0,39 | 0,00 | 1,6 | 3,6 | 12,9 | | 0,20 | | | | | 16,0 | 0,70 |
| B: | 54 | 227 | 0,76 | 0,00 | 2,6 | 6,2 | 25,2 | | 0,40 | | | | | 28,2 | 1,40 |
| C: | 54 | 227 | 0,76 | 0,00 | 2,6 | 6,2 | 25,2 | | 0,40 | | | | | 28,2 | 1,40 |
| D: | 80 | 335 | 1,07 | 0,00 | 4,2 | 8,5 | 36,1 | | 0,60 | | | | | 37,6 | 1,90 |

24.051 - Šalát z hlávkovej kapusty miešaný s cesnakom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 2 | 1,6 | 4,5 | 3,6 | 4,5 | 3,6 | 5 | 4 | | |
| Paradajky | kg | 0,7 | 0,63 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 1,2 | 1,08 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 0,7 | 0,52 | 1 | 0,75 | 1 | 0,75 | 1,2 | 0,9 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,5 | 0,42 | 0,5 | 0,42 | 0,8 | 0,68 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Uhorky šalátové | kg | 1 | 0,8 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 4 | 3,2 | | |
| Cesnak | kg | 0,07 | 0,06 | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 120 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 120 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, postrúhame, pridáme očistené na rezance nakrájané paradajky, papriku a šalátové uhorky. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, primiešame k zelenine a zalejeme nálevom, ktorý si pripravíme z vody, octu, cukru a soli. Premiešame, dochutíme prelisovaným cesnakom a zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 30 | 124 | 0,50 | 0,00 | 1,1 | 4,0 | 14,5 | | 0,30 | | | | | 16,9 | 0,80 |
| B: | 49 | 207 | 0,95 | 0,00 | 1,7 | 6,8 | 28,4 | | 0,50 | | | | | 30,0 | 1,50 |
| C: | 49 | 207 | 0,95 | 0,00 | 1,7 | 6,8 | 28,4 | | 0,50 | | | | | 30,0 | 1,50 |
| D: | 65 | 273 | 1,24 | 0,00 | 2,2 | 8,9 | 36,4 | | 0,70 | | | | | 36,2 | 1,90 |

24.052 - Šalát z hlávkovej kapusty s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 4 | 3,2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4,8 | | |
| Jablká | kg | 1 | 0,75 | 2 | 1,3 | 2 | 1,3 | 3 | 1,95 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Hlávkovú kapustu umyjeme, očistíme a postrúhame. Jablká umyjeme, očistíme, postrúhame a pridáme k nastrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec pridáme olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 36 | 150 | 0,50 | 0,00 | 1,1 | 5,3 | 18,2 | | 0,30 | | | | | 13,3 | 1,10 |
| B: | 51 | 215 | 0,65 | 0,00 | 1,6 | 7,7 | 24,4 | | 0,40 | | | | | 16,9 | 1,50 |
| C: | 51 | 215 | 0,65 | 0,00 | 1,6 | 7,7 | 24,4 | | 0,40 | | | | | 16,9 | 1,50 |
| D: | 65 | 273 | 0,80 | 0,00 | 2,2 | 9,5 | 30,4 | | 0,50 | | | | | 20,7 | 1,90 |

24.053 - Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 5 | 4 | 6,8 | 5,44 | 6,8 | 5,44 | 8 | 6,4 | | |
| Mrkva | kg | 1 | 0,8 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | | |
| Cibuľa | kg | 0,5 | 0,42 | 0,8 | 0,68 | 0,8 | 0,68 | 1 | 0,85 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 60 | 90 | 90 | 120 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 60 | 90 | 90 | 120 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, mrkvu očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme očistenú, na kolieska nakrájanú cibuľu. Zmiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec zjemníme olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 33 | 140 | 0,73 | 0,00 | 1,1 | 5,3 | 26,7 | | 0,50 | | | | | 16,7 | 1,40 |
| B: | 55 | 229 | 1,03 | 0,00 | 1,6 | 7,8 | 38,3 | | 0,70 | | | | | 23,0 | 2,00 |
| C: | 55 | 229 | 1,03 | 0,00 | 1,6 | 7,8 | 38,3 | | 0,70 | | | | | 23,0 | 2,00 |
| D: | 71 | 299 | 1,24 | 0,00 | 2,2 | 9,8 | 47,0 | | 0,80 | | | | | 27,2 | 2,50 |

24.054 - Šalát z kyslej kapusty s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta kyslá | kg | 4 | 4 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 8 | 8 | | |
| Jablká | kg | 1 | 0,65 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 2 | 1,3 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,35 | 0,3 | 0,35 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Jablká umyjeme, ošúpeme a postrúhame. Pridáme ich do posekanej kyslej kapusty bez nálevu. Cibuľu očistíme, umyjeme a pokrájame na drobno a pridáme do kapusty. Z vody a cukru urobíme nálev, zalejeme šalát, pridáme olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 28 | 118 | 0,47 | 0,00 | 0,7 | 4,5 | 22,3 | | 0,20 | | | | | 13,8 | 1,10 |
| B: | 44 | 184 | 0,77 | 0,00 | 1,3 | 6,5 | 36,2 | | 0,40 | | | | | 22,5 | 1,80 |
| C: | 44 | 184 | 0,77 | 0,00 | 1,3 | 6,5 | 36,2 | | 0,40 | | | | | 22,5 | 1,80 |
| D: | 64 | 267 | 0,97 | 0,00 | 2,3 | 8,6 | 45,2 | | 0,50 | | | | | 27,9 | 2,20 |

24.055 - Šalát z kyslej kapusty s jablkami a mrkvou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta kyslá | kg | 4 | 4 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 7 | 7 | | |
| Jablká | kg | 1,5 | 1 | 2,5 | 1,6 | 2,5 | 1,6 | 3,5 | 2,3 | | |
| Mrkva | kg | 1 | 0,8 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Nakrájanú kapustu bez nálevu zmiešame s očistenou a nastrúhanou mrkvou, jablkami a dochutíme cukrom a soľou.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 31 | 128 | 0,54 | 0,00 | 0,2 | 5,8 | 26,0 | | 0,40 | | | | | 14,4 | 1,50 |
| B: | 44 | 184 | 0,80 | 0,00 | 0,3 | 8,3 | 38,2 | | 0,70 | | | | | 20,3 | 2,20 |
| C: | 44 | 184 | 0,80 | 0,00 | 0,3 | 8,3 | 38,2 | | 0,70 | | | | | 20,3 | 2,20 |
| D: | 58 | 244 | 1,03 | 0,00 | 0,4 | 11,0 | 48,8 | | 0,80 | | | | | 26,0 | 2,90 |

24.056 - Šalát z kyslej kapusty s kápiou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta kyslá | kg | 4 | 4 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 7 | 7 | | |
| Kápiu sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,3 | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,5 | 0,42 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 110 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 110 | |

Technologický postup:

Kyslú kapustu bez nálevu pokrájame, pridáme k nej očistenú, pokrájanú cibuľu a sterilizovanú kápiu bez nálevu. Z vody, cukru a soli pripravíme nálev, ktorým zalejeme zeleninu. Pridáme olej a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 31 | 130 | 0,52 | 0,00 | 0,9 | 4,7 | 23,4 | | 0,20 | | | | | 17,2 | 0,90 |
| B: | 44 | 186 | 0,72 | 0,00 | 1,6 | 6,1 | 32,3 | | 0,30 | | | | | 24,1 | 1,20 |
| C: | 44 | 186 | 0,72 | 0,00 | 1,6 | 6,1 | 32,3 | | 0,30 | | | | | 24,1 | 1,20 |
| D: | 60 | 252 | 0,94 | 0,00 | 2,3 | 8,1 | 41,9 | | 0,40 | | | | | 31,2 | 1,60 |

24.058 - Šalát z póru

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Pór | kg | 3,6 | 2,88 | 6 | 4,8 | 6 | 4,8 | 8 | 6,4 | | |
| Mrkva | kg | 0,6 | 0,48 | 0,9 | 0,72 | 0,9 | 0,72 | 1,5 | 1,2 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| 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 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1,5 | 1,5 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 3 | 3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Očistený, umytý pór nakrájame na kolieska, pridáme očistenú, umytú a postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 26 | 107 | 0,70 | 0,00 | 0,1 | 4,9 | 28,8 | | 1,00 | | | | | 7,5 | 0,90 |
| B: | 41 | 173 | 1,16 | 0,00 | 0,2 | 7,4 | 47,4 | | 1,70 | | | | | 12,4 | 1,50 |
| C: | 41 | 173 | 1,16 | 0,00 | 0,2 | 7,4 | 47,4 | | 1,70 | | | | | 12,4 | 1,50 |
| D: | 51 | 215 | 1,57 | 0,00 | 0,2 | 9,4 | 65,0 | | 2,30 | | | | | 16,6 | 2,10 |

24.059 - Šalát záhradný

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta červená hlávková | kg | 3 | 2,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4,8 | | |
| Jablká | kg | 2 | 1,3 | 3 | 1,95 | 3 | 1,95 | 3,5 | 2,28 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 1 | 0,75 | 1,5 | 1,12 | 1,5 | 1,12 | 2 | 1,5 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, postrúhame a osolíme. Jablká a papriku očistíme, umyjeme a na drobno pokrájame. Z jogurtu, octu, soli a cukru si vymiešame jemnú zálievku, ktorou šalát zalejeme a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 39 | 162 | 1,21 | 0,00 | 0,5 | 6,5 | 35,0 | | 0,30 | | | | | 25,0 | 1,30 |
| B: | 57 | 237 | 1,69 | 0,00 | 0,6 | 9,7 | 48,8 | | 0,50 | | | | | 39,4 | 2,00 |
| C: | 57 | 237 | 1,69 | 0,00 | 0,6 | 9,7 | 48,8 | | 0,50 | | | | | 39,4 | 2,00 |
| D: | 70 | 293 | 2,05 | 0,00 | 0,7 | 12,1 | 59,4 | | 0,60 | | | | | 49,6 | 2,40 |

24.060 - Šalát zelerový

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeler | kg | 3,5 | 2,8 | 5,5 | 4,4 | 5,5 | 4,4 | 6,5 | 5,2 | | |
| Cibuľa | kg | 0,5 | 0,42 | 1 | 0,85 | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | | |
| Voda | l | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 70 | 70 | 90 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 70 | 70 | 90 | |

Technologický postup:

Zeler umyjeme, očistíme a uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý zeler pokrájame na kocky alebo plátky, prípadne postrúhame. Pridáme na drobno pokrájanú cibuľu, nálev z vody, cukru, octu a soli. Zjeme olej. Vývar zo zeleru nepoužijeme do šalátu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 32 | 133 | 0,44 | 0,00 | 1,1 | 4,5 | 23,7 | | 0,20 | | | | | 2,8 | 1,10 |
| B: | 45 | 190 | 0,72 | 0,00 | 1,1 | 7,1 | 37,5 | | 0,30 | | | | | 4,6 | 1,70 |
| C: | 45 | 190 | 0,72 | 0,00 | 1,1 | 7,1 | 37,5 | | 0,30 | | | | | 4,6 | 1,70 |
| D: | 60 | 251 | 0,89 | 0,00 | 1,7 | 9,1 | 45,7 | | 0,40 | | | | | 5,8 | 2,10 |

24.061 - Šalát zelerový s jablkami

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeler | kg | 3 | 2,4 | 4,5 | 3,6 | 4,5 | 3,6 | 6 | 4,8 | | |
| Jablká | kg | 2 | 1,3 | 3,5 | 2,27 | 3,5 | 2,27 | 5 | 3,25 | | |
| Cibuľa | kg | 0,8 | 0,68 | 1,3 | 1,1 | 1,3 | 1,1 | 2 | 1,7 | | |
| Olej | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| 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 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,35 | 0,35 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | | |
| Voda | l | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 85 | 85 | 120 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 85 | 85 | 120 | |

Technologický postup:

Umytý, očistený zeler dáme variť do malého množstva vody a uvaríme do mäkka. Uvarený nakrájame na plátky alebo postrúhame. Pridáme na drobno pokrúpanú cibuľu, olej a dobre premiešame. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu, soli. Jablka ošúpeme a postrúhame do pripraveného šalátu. Všetko spolu premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 38 | 160 | 0,47 | 0,00 | 0,9 | 6,1 | 22,3 | | 0,30 | | | | | 4,0 | 1,40 |
| B: | 58 | 243 | 0,73 | 0,00 | 1,2 | 9,7 | 34,0 | | 0,40 | | | | | 6,4 | 2,20 |
| C: | 58 | 243 | 0,73 | 0,00 | 1,2 | 9,7 | 34,0 | | 0,40 | | | | | 6,4 | 2,20 |
| D: | 84 | 352 | 1,02 | 0,00 | 1,8 | 14,0 | 46,4 | | 0,60 | | | | | 9,1 | 3,10 |

24.062 - Šalát zelerový s jogurtom

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeler | kg | 3,5 | 2,8 | 5,5 | 4,4 | 5,5 | 4,4 | 7 | 5,6 | | |
| Cibuľa | kg | 0,5 | 0,42 | 1 | 0,85 | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | | |
| Olej olivový | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | | |
| Jogurt biely 1,5% | kg | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 1,5 | | |
| Voda | l | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | | |

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| porcia : | 45 | 70 | 70 | 95 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 45 | 70 | 70 | 95 |

Technologický postup:

Umytý, očistený zeler uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý postrúhame, pridáme očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, zalejeme nálevom z vody, octu, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom, pridáme jogurt a premiešame. Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 34 | 142 | 0,69 | 0,00 | 1,0 | 4,9 | 31,1 | | 0,20 | | | | | 2,9 | 1,10 |
| B: | 49 | 207 | 1,11 | 0,00 | 1,3 | 7,2 | 49,3 | | 0,40 | | | | | 4,8 | 1,70 |
| C: | 49 | 207 | 1,11 | 0,00 | 1,3 | 7,2 | 49,3 | | 0,40 | | | | | 4,8 | 1,70 |
| D: | 68 | 284 | 1,48 | 0,00 | 1,9 | 9,8 | 64,7 | | 0,50 | | | | | 6,4 | 2,20 |

24.063 - Šalát zelerový s kapustou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeler | kg | 3 | 2,4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5,5 | 4,4 | | |
| Kapusta kyslá | kg | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5,5 | 5,5 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Očistený, umytý zeler varíme v malom množstve vody do mäčka. Uvarený, vychladnutý zeler postrúhame, pridáme nasekanú kyslú kapustu bez nálevu aj so šťavou (vodou) a dochutíme cukrom, soľou a olejom.

Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 36 | 149 | 0,64 | 0,00 | 1,2 | 4,9 | 33,7 | | 0,30 | | | | | 11,7 | 1,50 |
| B: | 49 | 206 | 0,96 | 0,00 | 1,2 | 7,4 | 50,7 | | 0,50 | | | | | 16,2 | 2,20 |
| C: | 49 | 206 | 0,96 | 0,00 | 1,2 | 7,4 | 50,7 | | 0,50 | | | | | 16,2 | 2,20 |
| D: | 64 | 266 | 1,17 | 0,00 | 1,8 | 9,2 | 61,7 | | 0,60 | | | | | 21,4 | 2,70 |

24.064 - Šalát zelerový s mrkvou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Zeler | kg | 2 | 1,6 | 3,5 | 2,8 | 3,5 | 2,8 | 5 | 4 | | |
| Mrkva | kg | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | 4 | 3,2 | 5 | 4 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cukor kryštalový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Zeler a mrkvu umyjeme, očistíme, postrúhame na jemnom strúhadle, zalejeme nálevom z vody, octu, soli a cukru. Zjmníme olejom, premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 35 | 145 | 0,46 | 0,00 | 1,1 | 5,0 | 24,0 | | 0,50 | | | | | 2,6 | 1,40 |
| B: | 48 | 201 | 0,71 | 0,00 | 1,1 | 7,6 | 37,0 | | 0,80 | | | | | 4,0 | 2,10 |
| C: | 48 | 201 | 0,71 | 0,00 | 1,1 | 7,6 | 37,0 | | 0,80 | | | | | 4,0 | 2,10 |
| D: | 66 | 275 | 0,95 | 0,00 | 1,7 | 10,1 | 50,2 | | 1,00 | | | | | 5,4 | 2,80 |

24.066 - Šalát zo surovej zeleniny

Katégória: 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 | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | 3 | 2,7 | 4 | 3,6 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 1 | 0,75 | 1,8 | 1,35 | 1,8 | 1,35 | 2 | 1,5 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 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 | | |
| Olej olivový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|
| porcia : | 55 | 90 | 90 | 125 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 90 | 90 | 125 |

Technologický postup:

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme, postrúhame, pridáme umyté, očistené na kolieska pokrúpané paradajky, umytú, očistenú papriku, ktorú pokrújame na rezance a očistenú na jemno pokrúpanú cibuľu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Premiešame a zjemníme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 29 | 120 | 0,44 | 0,00 | 1,1 | 3,8 | 10,7 | | 0,40 | | | | | 17,8 | 0,70 |
| B: | 45 | 188 | 0,73 | 0,00 | 1,7 | 6,0 | 18,6 | | 0,60 | | | | | 30,6 | 1,10 |
| C: | 45 | 188 | 0,73 | 0,00 | 1,7 | 6,0 | 18,6 | | 0,60 | | | | | 30,6 | 1,10 |
| D: | 62 | 259 | 0,98 | 0,00 | 2,2 | 8,5 | 24,1 | | 0,80 | | | | | 36,6 | 1,50 |

24.067 - Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom

Katégória: 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:

Šalátové 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

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 40 | 167 | 2,01 | 0,00 | 1,6 | 4,0 | 66,9 | | 0,30 | | | | | 15,7 | 0,50 |
| B: | 75 | 313 | 4,01 | 0,00 | 3,1 | 6,9 | 134,2 | | 0,50 | | | | | 28,2 | 0,90 |
| C: | 75 | 313 | 4,01 | 0,00 | 3,1 | 6,9 | 134,2 | | 0,50 | | | | | 28,2 | 0,90 |
| D: | 101 | 421 | 5,18 | 0,00 | 4,0 | 9,8 | 172,3 | | 0,80 | | | | | 39,8 | 1,40 |

24.068 - Šalát zo zelenej fazuľky

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Paradajky | kg | 2 | 1,8 | 5,3 | 4,77 | 5,3 | 4,77 | 6 | 5,4 | | |
| Fazuľka sterilizovaná | kg | 3,6 | 3,6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4,5 | 4,5 | | |
| Olej olivový | kg | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,45 | 0,38 | 0,45 | 0,38 | 0,7 | 0,6 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 55 | 85 | 85 | 105 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 55 | 85 | 85 | 105 | |

Technologický postup:

Sterilizované fazuľové struky bez nálevu (mrazené alebo sterilizované) scedíme, pridáme očistené, umyté, pokrúpané paradajky, očistenú na drobno pokrúpanú cibuľu a soľ. Nakoniec zjemníme olejom a premiešame.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 27 | 112 | 1,97 | 0,00 | 0,8 | 1,5 | 24,6 | | 0,90 | | | | | 6,8 | 3,00 |
| B: | 42 | 175 | 2,47 | 0,00 | 1,4 | 2,8 | 33,2 | | 1,30 | | | | | 14,5 | 3,80 |
| C: | 42 | 175 | 2,47 | 0,00 | 1,4 | 2,8 | 33,2 | | 1,30 | | | | | 14,5 | 3,80 |
| D: | 51 | 214 | 2,81 | 0,00 | 1,9 | 3,4 | 37,9 | | 1,40 | | | | | 16,7 | 4,40 |

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 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 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

| Skup. | Kcal | kJ | B.Živ. | B.Ras. | Tuky | Sach. | Ca | P | Fe | Vit.A | Vit.B1 | Vit.B2 | Vit.PP | Vit.C | Vlák. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 53 | 220 | 0,54 | 0,00 | 0,2 | 11,8 | 43,9 | | 1,20 | | | | | 4,1 | 0,30 |
| B: | 79 | 329 | 0,80 | 0,00 | 0,3 | 17,6 | 64,5 | | 1,80 | | | | | 6,1 | 0,50 |
| C: | 79 | 329 | 0,80 | 0,00 | 0,3 | 17,6 | 64,5 | | 1,80 | | | | | 6,1 | 0,50 |
| D: | 94 | 394 | 1,08 | 0,00 | 0,4 | 20,8 | 80,4 | | 2,20 | | | | | 8,4 | 0,80 |

24.070 - Zeleninová obloha - hlávkový šalát, paprika, paradajky

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 | | |
| Paprika čerstvá | kg | 2 | 1,5 | 3 | 2,25 | 3 | 2,25 | 4 | 3 | | |
| Paradajky | kg | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | 3 | 2,7 | 4 | 3,6 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 85 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 85 |

Technologický postup:

Hlávkový šalát/radový šalát očistíme, rozoberieme na listy, umyjeme pod tečúcou vodou. Papriku očistíme, umyjeme a nakrájame na rezance. Paradajky očistíme, umyjeme a pokrájame na mesiačky alebo kolieska.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 11 | 48 | 0,45 | 0,00 | 0,1 | 1,6 | 9,5 | | 0,30 | | | | | 28,0 | 0,80 |
| B: | 17 | 71 | 0,66 | 0,00 | 0,2 | 2,4 | 14,1 | | 0,50 | | | | | 41,9 | 1,20 |
| C: | 17 | 71 | 0,66 | 0,00 | 0,2 | 2,4 | 14,1 | | 0,50 | | | | | 41,9 | 1,20 |
| D: | 25 | 104 | 1,01 | 0,00 | 0,3 | 3,5 | 23,3 | | 0,80 | | | | | 57,1 | 1,80 |

24.071 - Zeleninová obloha - hrášok, kukurica, kapusta hlávková

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Hrášok sterilizovaný | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Kapusta hlávková biela | kg | 2,5 | 2 | 3,8 | 3,04 | 3,8 | 3,04 | 5 | 4 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,12 | 0,12 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Sterilizovaný hrášok bez nálevu a kukuricu bez nálevu. Kapustu očistíme, postrúhame a dochutíme soľou, cukrom a octom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 47 | 196 | 0,95 | 0,00 | 0,2 | 9,9 | 17,0 | | 0,50 | | | | | 8,9 | 0,80 |
| B: | 71 | 298 | 1,44 | 0,00 | 0,2 | 15,0 | 26,2 | | 0,70 | | | | | 13,5 | 1,10 |
| C: | 71 | 298 | 1,44 | 0,00 | 0,2 | 15,0 | 26,2 | | 0,70 | | | | | 13,5 | 1,10 |
| D: | 96 | 402 | 1,91 | 0,00 | 0,3 | 20,3 | 35,0 | | 0,90 | | | | | 17,8 | 1,50 |

24.072 - Zeleninová obloha – hrášok, mrkva, kukurica

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Hrášok sterilizovaný | kg | 1,6 | 1,6 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 3,5 | | |
| Mrkva | kg | 2 | 1,6 | 3,2 | 2,56 | 3,2 | 2,56 | 4,2 | 3,36 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame alebo nakrájame na kolieska. Sterilizovanú kukuricu a hrášok scedíme z nálevu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 40 | 169 | 1,07 | 0,00 | 0,2 | 8,1 | 14,3 | | 0,60 | | | | | 2,6 | 0,90 |
| B: | 56 | 236 | 1,63 | 0,00 | 0,2 | 11,0 | 21,8 | | 0,90 | | | | | 4,1 | 1,50 |
| C: | 56 | 236 | 1,63 | 0,00 | 0,2 | 11,0 | 21,8 | | 0,90 | | | | | 4,1 | 1,50 |
| D: | 75 | 315 | 2,24 | 0,00 | 0,3 | 14,6 | 29,1 | | 1,30 | | | | | 5,6 | 2,00 |

24.074 - Zeleninová obloha – kapusta, mrkva, kukurica

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 2 | 1,6 | 3,2 | 2,56 | 3,2 | 2,56 | 4,2 | 3,36 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Ocot | l | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Mrkva | kg | 2 | 1,6 | 3,2 | 2,56 | 3,2 | 2,56 | 4,2 | 3,36 | | |
| Kukurica sterilizovaná | kg | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Hlávkovú kapustu očistíme, nastrúhame, ochutíme soľou, cukrom a octom. Mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame alebo nakrájame na kolieska. Sterilizovanú kukuricu scedíme z nálevu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 41 | 171 | 0,54 | 0,00 | 0,1 | 8,7 | 19,3 | | 0,60 | | | | | 7,2 | 1,00 |
| B: | 58 | 244 | 0,82 | 0,00 | 0,2 | 12,3 | 29,7 | | 0,90 | | | | | 11,5 | 1,60 |
| C: | 58 | 244 | 0,82 | 0,00 | 0,2 | 12,3 | 29,7 | | 0,90 | | | | | 11,5 | 1,60 |
| D: | 77 | 323 | 1,08 | 0,00 | 0,2 | 16,3 | 39,4 | | 1,10 | | | | | 15,1 | 2,10 |

24.075 - Zeleninová obloha - karfiol, 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 |
| Karfiol | kg | 3 | 2,55 | 4,5 | 3,83 | 4,5 | 3,83 | 5,5 | 4,68 | | |
| Cvikla sterilizovaná | kg | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,7 | 3,7 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme a povaríme v slanej vode. Karfiol vyberieme, necháme odkvapkať a rozoberieme na ružice. Sterilizovanú cviklu scedíme z nálevu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 16 | 67 | 0,73 | 0,00 | 0,1 | 2,6 | 50,1 | | 1,10 | | | | | 15,2 | 0,80 |
| B: | 24 | 101 | 1,10 | 0,00 | 0,2 | 3,9 | 75,2 | | 1,60 | | | | | 22,8 | 1,20 |
| C: | 24 | 101 | 1,10 | 0,00 | 0,2 | 3,9 | 75,2 | | 1,60 | | | | | 22,8 | 1,20 |
| D: | 30 | 124 | 1,34 | 0,00 | 0,2 | 4,7 | 92,9 | | 2,00 | | | | | 27,9 | 1,40 |

24.076 - Dusená zeleninová obloha

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Cuketa | kg | 1,4 | 1,2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 3,5 | 2,5 | | |
| Mrkva | kg | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4,5 | 3,2 | | |
| Petržlen | kg | 1 | 0,8 | 1,3 | 1 | 1,3 | 1 | 2 | 1,6 | | |
| Pór | kg | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 1 | 0,8 | | |
| Olej s príchuťou masla | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cesnak | kg | 0,06 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 0,08 | 0,07 | 0,11 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 30 | 50 | 50 | 65 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 30 | 50 | 50 | 65 | |

Technologický postup:

Mrkvu a petržlen ošúpeme, uvaríme do polomäkka. Cuketu, mrkvu a petržlen nakrájame na hranolčeky a pór na tenké rezance. Pokrájanú zeleninu dusíme na oleji, do ktorého pridáme očistený prelisovaný cesnak a dochutíme soľou.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 28 | 117 | 1,10 | 0,00 | 1,1 | 3,3 | 13,7 | | 0,20 | | | | | 8,3 | 0,90 |
| B: | 42 | 176 | 1,68 | 0,00 | 1,6 | 4,5 | 19,6 | | 0,30 | | | | | 12,8 | 1,30 |
| C: | 42 | 176 | 1,68 | 0,00 | 1,6 | 4,5 | 19,6 | | 0,30 | | | | | 12,8 | 1,30 |
| D: | 53 | 220 | 2,13 | 0,00 | 2,2 | 6,6 | 27,4 | | 0,40 | | | | | 16,8 | 1,80 |

24.078 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, kapusta hlávková červená

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 | 2,5 | 2 | 3,7 | 2,96 | 3,7 | 2,96 | 5 | 4 | | |
| Kapusta červená hlávková | kg | 2,5 | 2 | 3,7 | 2,96 | 3,7 | 2,96 | 5 | 4 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |
| Ocot | l | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,12 | 0,12 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Uhorky umyjeme, ošúpeme, pokrájame na kolieska. Očistenú kapustu postrúhame, dochutíme soľou, cukrom a octom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 14 | 58 | 0,46 | 0,00 | 0,1 | 2,4 | 12,1 | | 0,30 | | | | | 12,1 | 0,80 |
| B: | 20 | 83 | 0,69 | 0,00 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | | 0,40 | | | | | 18,0 | 1,10 |
| C: | 20 | 83 | 0,69 | 0,00 | 0,1 | 3,4 | 18,1 | | 0,40 | | | | | 18,0 | 1,10 |
| D: | 27 | 115 | 0,93 | 0,00 | 0,2 | 4,7 | 24,3 | | 0,50 | | | | | 24,3 | 1,60 |

24.079 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, paradajky

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 | 1,6 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | | |
| Paprika zelená | kg | 1,6 | 1,2 | 2,5 | 1,87 | 2,5 | 1,87 | 3 | 2,25 | | |
| Paradajky | kg | 1,4 | 1,26 | 2 | 1,8 | 2 | 1,8 | 3 | 2,7 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Uhorky očistíme, umyjeme a pokrájame na kolieska. Papriku očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance alebo kolieska. Paradajky očistíme, umyjeme a pokrájame na mesiačky alebo kolieska.

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. |
|-------|------|----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 10 | 41 | 0,39 | 0,00 | 0,1 | 1,4 | 7,1 | | 0,30 | | | | | 22,7 | 0,60 |
| B: | 15 | 61 | 0,58 | 0,00 | 0,2 | 2,1 | 10,6 | | 0,50 | | | | | 34,9 | 0,90 |
| C: | 15 | 61 | 0,58 | 0,00 | 0,2 | 2,1 | 10,6 | | 0,50 | | | | | 34,9 | 0,90 |
| D: | 20 | 82 | 0,78 | 0,00 | 0,2 | 2,9 | 14,4 | | 0,60 | | | | | 43,7 | 1,20 |

24.080 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, red'kovka, cibuľka

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 | 1,6 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | | |
| Red'kovka | kg | 2,5 | 2 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | | |
| Cibuľa jarná | kg | 1,2 | 1,02 | 1,5 | 1,27 | 1,5 | 1,27 | 2 | 1,7 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 45 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 45 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Uhorky očistíme, umyjeme a pokrájame na kolieska. Red'kovku očistíme, umyjeme, pokrájame na kolieska. Cibuľku očistíme, umyjeme a pokrájame.

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. |
|-------|------|----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 11 | 44 | 0,52 | 0,00 | 0,1 | 1,6 | 20,0 | | 0,60 | | | | | 11,1 | 0,60 |
| B: | 14 | 57 | 0,67 | 0,00 | 0,1 | 2,1 | 25,3 | | 0,70 | | | | | 14,0 | 0,70 |
| C: | 14 | 57 | 0,67 | 0,00 | 0,1 | 2,1 | 25,3 | | 0,70 | | | | | 14,0 | 0,70 |
| D: | 18 | 76 | 0,89 | 0,00 | 0,1 | 2,8 | 33,8 | | 1,00 | | | | | 18,7 | 1,00 |

24.081 - Zeleninový obloha - cibuľa, horčica

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Horčica | kg | | | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Cibuľa | kg | | | 1 | 0,85 | 1,5 | 1,27 | 3 | 2,55 | | |

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|--|----|----|----|--|
| porcia : | | 18 | 27 | 40 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | | 18 | 27 | 40 | |

Technologický postup:

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobné kocky a s horčicou podávame k mletým pečeným mäsám.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | | | | | | | | | | | | | | | |
| B: | 18 | 75 | 0,57 | 0,00 | 0,7 | 2,2 | 12,6 | | 0,10 | | | | | 1,1 | 0,40 |
| C: | 27 | 112 | 0,85 | 0,00 | 1,0 | 3,2 | 18,9 | | 0,20 | | | | | 1,7 | 0,60 |
| D: | 40 | 167 | 1,25 | 0,00 | 1,4 | 5,1 | 28,3 | | 0,30 | | | | | 3,4 | 1,00 |

24.083 - Zeleninová obloha - kukurica, mrkva, ľadový šalát

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kukurica mrazená | kg | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 1,8 | | |
| Mrkva | kg | 2 | 1,6 | 3 | 2,4 | 3 | 2,4 | 4 | 3,2 | | |
| Šalát hlávkový | kg | 2 | 1,7 | 3 | 2,55 | 3 | 2,55 | 4 | 3,2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 40 | 60 | 60 | 80 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 40 | 60 | 60 | 80 | |

Technologický postup:

Mrkvu očistíme, umyjeme, pokrájame na tenké plátky alebo postrúhame. Hlávkový šalát/ľadový šalát očistíme, umyjeme a rozoberieme. Kukuricu uvaríme. Na každý tanier ukladáme šalátové listy, do ktorých vožíme pokrájanú alebo postrúhanú mrkvu a kukuricu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 25 | 103 | 0,62 | 0,00 | 0,3 | 2,4 | 6,8 | | 0,11 | | | | | 4,1 | 0,00 |
| B: | 33 | 136 | 0,83 | 0,00 | 0,4 | 3,1 | 9,1 | | 0,16 | | | | | 5,5 | 0,00 |
| C: | 33 | 136 | 0,83 | 0,00 | 0,4 | 3,1 | 9,1 | | 0,16 | | | | | 5,5 | 0,00 |
| D: | 49 | 206 | 1,24 | 0,00 | 0,5 | 4,6 | 13,6 | | 0,22 | | | | | 6,3 | 0,00 |

24.084 - Zeleninová obloha - čínska kapusta, mexická zelenina

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 3 | 2,7 | 4,5 | 4,05 | 4,5 | 4,05 | 6 | 5,4 | | |
| Mexická zelenina b. n. | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Olivový olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|
| porcia : | 36 | 45 | 45 | 74 |
| | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 36 | 45 | 45 | 74 |

Technologický postup:

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance. Mexickú zeleninu scedíme z nálevu, zľahka premiešame s nakrájanou kapustou a pokvapkáme olivovým olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 63 | 262 | 1,20 | 0,00 | 0,1 | 13,1 | 12,1 | | 0,25 | | | | | 8,2 | 1,60 |
| B: | 93 | 391 | 1,80 | 0,00 | 0,2 | 19,6 | 18,2 | | 0,30 | | | | | 12,3 | 1,90 |
| C: | 93 | 391 | 1,80 | 0,00 | 0,2 | 19,6 | 18,2 | | 0,30 | | | | | 12,3 | 1,90 |
| D: | 125 | 524 | 2,40 | 0,00 | 0,3 | 26,7 | 24,2 | | 0,40 | | | | | 16,4 | 3,20 |

24.085 - Šalát z čínskej kapusty s mexickou zeleninou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta čínska | kg | 3 | 2,7 | 4,5 | 4,05 | 4,5 | 4,05 | 6 | 5,4 | | |
| Mexická zelenina b. n. | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Olivový olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | | |
| Citronová šťava | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | | |
| Voda | l | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|----|--|
| porcia : | 50 | 75 | 75 | 90 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 75 | 75 | 90 | |

Technologický postup:

Očistenú umytú čínsku kapustu pokrájame na rezance, osolíme a necháme odležať. Pridáme sterilizovanú zeleninu, zalejeme nálevom z citrónu/octu, cukru a vody. Zjemníme olejom.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 67 | 279 | 1,90 | 0,00 | 1,1 | 28,1 | 15,4 | | 0,30 | | | | | 10,1 | 2,10 |
| B: | 98 | 412 | 2,10 | 0,00 | 1,6 | 42,0 | 19,4 | | 0,50 | | | | | 14,0 | 2,40 |
| C: | 98 | 412 | 2,10 | 0,00 | 1,6 | 42,0 | 19,4 | | 0,50 | | | | | 14,0 | 2,40 |
| D: | 132 | 553 | 2,80 | 0,00 | 2,2 | 56,2 | 30,8 | | 0,60 | | | | | 20,2 | 4,20 |

24.086 - Šalát z hlávkovej kapusty s kiwi

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková biela | kg | 1,5 | 1,35 | 2 | 1,8 | 2 | 1,8 | 2,5 | 2,25 | | |
| Kiwi | kg | 7 | 4,9 | 11 | 7,7 | 11 | 7,7 | 12,5 | 8,75 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,06 | 0,4 | 0,14 | 0,4 | 0,14 | 0,5 | 0,2 | | |
| Soľ | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 65 | 95 | 95 | 115 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 65 | 95 | 95 | 115 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, umyjeme a pokrájame na rezance. Kiwi očistíme, umyjeme a pokrájame na kocky. Spolu premiešame a dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a soľou.

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. |
|-------|------|------|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 248 | 1038 | 0,43 | 0,00 | 0,6 | 3,9 | 14,0 | | 0,15 | | | | | 20,4 | 0,90 |
| B: | 395 | 1652 | 0,72 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 24,4 | | 0,22 | | | | | 30,0 | 1,40 |
| C: | 395 | 1652 | 0,72 | 0,00 | 0,9 | 4,9 | 24,4 | | 0,22 | | | | | 30,0 | 1,40 |
| D: | 448 | 1874 | 0,79 | 0,00 | 1,3 | 5,7 | 31,6 | | 0,28 | | | | | 40,0 | 1,90 |

24.087 - Šalát z hlávkovej kapusty so sterilizovanou fazuľou

Kategória: Šaláty

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | Veková skupina | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | MJ | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Kapusta hlávková | kg | 5 | 4 | 7 | 5,6 | 7 | 5,6 | 8 | 6,4 | | |
| Fazuľa sterilizovaná | kg | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | | |
| Cibuľa | kg | 0,5 | 0,42 | 0,8 | 0,68 | 0,8 | 0,68 | 1 | 0,85 | | |
| Olivový olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Soľ | kg | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|----|----|----|-----|--|
| porcia : | 50 | 80 | 80 | 100 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 50 | 80 | 80 | 100 | |

Technologický postup:

Kapustu očistíme, postrúhame, pridáme sterilizovanú fazuľu bez nálevu, očistenú pokrújanú cibuľu, citrón, soľ a olivový olej.

Premiešame.

Podávame ako oblohu k hlavnému jedlu.

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. |
|-------|------|-----|--------|--------|------|-------|------|---|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| A: | 130 | 543 | 0,95 | 0,00 | 5,5 | 4,1 | 26,6 | | 0,36 | | | | | 9,7 | 6,20 |
| B: | 175 | 731 | 1,45 | 0,00 | 6,4 | 5,3 | 37,2 | | 0,48 | | | | | 13,9 | 7,40 |
| C: | 175 | 731 | 1,45 | 0,00 | 6,4 | 5,3 | 37,2 | | 0,48 | | | | | 13,9 | 7,40 |
| D: | 224 | 938 | 1,98 | 0,00 | 7,7 | 6,2 | 48,3 | | 0,56 | | | | | 17,2 | 8,60 |