

P.č.	Názov receptu	Číslo
1	Zeleninový šalátový tanier	25.001
2	Kurací šalát so šampiňónmi	25.002
3	Kurací šalát	25.003
4	Jarný šalát s reďkovkou	25.004
5	Kurací šalát s červenou fazuľou	25.005
6	Šalát z kuracieho mäsa s medovou zálievkou	25.006
7	Zeleninový šalát so syrom tofu	25.007
8	Lahký šalát so zeleninou	25.008
9	Hruškový šalát so syrom a vajcami	25.009
10	Kurací cestovinový šalát	25.010
11	Lososový šalát	25.011
12	Miešaný šalát s ryžou	25.012
13	Šalát s mozzarellou	25.013

25.001 - Zeleninový šalátový tanier

Kategória: Studené hlavné jedlá

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							12	9,6		
Cibuľa	kg							2	1,7		
Uhorky šalátové	kg							2	1,6		
Paradajky	kg							2	1,8		
Paprika čerstvá	kg							2,2	1,65		
Karfiol	kg							2,5	2,25		
Soľ	kg							0,15	0,15		
Vajcia	ks							50	2,5		
Syr tvrdý	kg							1,2	1,2		
Dressing:											
Jogurt biely 1,5%	kg							4	4		
Cukor práškový	kg							0,3	0,3		
Ocot	kg							0,3	0,3		
Horčica	kg							0,4	0,4		
Olej olivový	kg							0,1	0,1		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					270
Hmotnosť spolu:					270

Technologický postup:

Umytú, očistenú zeleninu a cibuľu pokrájame na drobné rezance, osolíme, pokvapkáme olejom a necháme chvíľu odstáť. Očistený umytý karfiol rozoberieme na ružičky, mierne povaríme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo a ošúpeme. Do odstátej zeleniny pridáme pokrájanú brokolicu, tvrdý syr a premiešame. Hotový šalát podávame vychladený. Každú porciu na tanieri prelejeme dressingom, ktorý si pripravíme z jogurtu, horčice, octu a cukru a ozdobíme na plátky pokrájanými vajčkami. Podávame s chlebom, pečivom.

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:	187	781	9,90	0,00	9,7	14,8	243,2		2,00					96,8	4,50

25.002 - Kurací šalát so šampiňónmi

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Šampiňóny sterilizované	kg							5	5		
Mrkva	kg							3	3		
Zeler	kg							1,5	1,2		
Petržlen	kg							1,5	1,2		
Kápiá sterilizovaná	kg							1,5	1,5		
Cibuľa	kg							1,5	1,2		
Jogurt biely 1,5%	kg							2,5	2,5		
Tatárska omáčka	kg							2,5	2,5		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Horčica	kg							0,3	0,3		
Olej	kg							0,65	0,65		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Balzamiko	kg							0,3	0,3		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				240	
Hmotnosť spolu:				240	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance a opečieme na oleji. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, zmiešame s odkvapkanými šampiňónmi, pokrájanou kápiou a uvarenou koreňovou zeleninou, ktorú sme očistili a pokrájali pred uvarením. Zmiešame s opečeným mäsom, pridáme jogurt, tatársku omáčku. Dochutíme horčicou, soľou, mletým korením a octom. Dáme odležať do chladničky. Podávame s pečivom.

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:	546	2286	24,90	0,00	19,9	41,4	40,9		2,10					73,4	2,80

25.003 - Kurací šalát

Kategória: Studené hlavné jedlá

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							9	8,1		
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Kukurica sterilizovaná	kg							1	1		
Paradajky	kg							2	1,8		
Paprika kalifornská farebná	kg							2	1,5		
Uhorky šalátové	kg							2	1,6		
Jogurt biely 1,5%	kg							3	3		
Cesnak	kg							0,1	0,09		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Olej olivový	kg							0,6	0,6		
Worchestrová omáčka	kg							0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg							0,25	0,25		
Fazuľa sterilizovaná	kg							3	3		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					270
Hmotnosť spolu:					270

Technologický postup:

Čínsku kapustu očistíme, nakrájame na rezance, pridáme sterilizovanú fazuľu bez nálevu, kukuricu bez nálevu, očistenú pokrújanú šalátovú uhorku, paradajky a zelenú papriku. Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrújame na rezance a opražíme na oleji. Spojíme so zeleninou. Dochutíme jogurtom, prelisovaným cesnakom, soľou, cukrom a worchestrovou omáčkou. Dobre premiešame. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

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:	501	2095	19,90	0,00	26,2	39,6	94,9		2,00					52,1	4,10

25.004 - Jarný šalát s red'kovkou

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Zemiaky	kg							10	7		
Red'kovka	kg							3	2,4		
Šalát hlávkový	kg							2	1,7		
Šalát rukola	kg							1,5	1,35		
Šunka dusená	kg							7	7		
Pór	kg							1	0,8		
Vajcia	kg							15	0,75		
Olivový olej	kg							0,4	0,4		
Smotana kyslá	l							1,5	1,5		
Jogurt biely 1,5%	kg							2,5	2,5		
Citróny	kg							1	0,4		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Cukor kryštálový	kg							0,2	0,2		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				240	
Hmotnosť spolu:				240	

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na tenké plátky. Red'kovku očistíme, umyjeme, postrúhame. Ladový šalát, rukolu, pór očistíme a pokrájame na rezance. Všetko spolu zamiešame, pridáme k pokrájanej šunke. Zalejeme zálievkou z jogurtu, kyslej smotany, citrónovej šťavy. Dochutíme soľou, korením, olivovým olejom, cukrom. Necháme vychladíť. Pri podávaní zdobíme plátkami vajec, ktoré sme uvarili na tvrdo.

Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

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:	512	2142	19,70	0,00	21,8	51,7	134,1		1,90					63,1	5,90

25.005 - Kurací šalát s červenou fazuľou

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Cestovina	kg							3	3		
Fazuľka sterilizovaná	kg							3	3		
Jablká	kg							2,5	1,65		
Kapusta čínska	kg							5	4,5		
Smotana kyslá	l							2	2		
Majonéza	kg							2	2		
Korenie biele mleté	kg							0,02	0,02		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Citronová šťava	kg							1	0,4		
Olej	kg							0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				270	
Hmotnosť spolu:				270	

Technologický postup:

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na rezance a opečieme na oleji. Cestoviny uvaríme v slanej vode, necháme vychladnúť, pridáme očistené postrúhané alebo pokrájané jablká, sterilizovanú fazuľu bez nálevu, premiešame, spojíme s opečeným mäsom. Smotanu a majonku zmiešame, dochutíme mletým bielym korením, šťavou z citróna, soľou a bylinkami podľa výberu. Dáme odstať do chladničky.

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:	571	2390	17,04	0,00	21,2	38,9	127,6		1,30					77,1	5,10

25.006 - Šalát z kuracieho mäsa s medovou zálievkou

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bazalka	kg							0,1	0,07		
Šalát hlávkový	kg							7	6,3		
Šalát rukola	kg							3	2,7		
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Olivový olej	kg							1	1		
Med	kg							1	1		
Horčica	kg							0,5	0,5		
Citrónová šťava	kg							1	0,4		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Sójová omáčka	kg							0,7	0,7		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Cesnak	kg							0,15	0,13		

Alergény: 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					230
Hmotnosť spolu:					230

Technologický postup:

Z 2/3 medu, olivového oleja, horčice, soli, mletého bieleho korenia a citrónovej šťavy pripravíme zálievku, ktorú zmiešame s umytým natrhaným šalátom a umytou, posekanou bazalkou. Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na kocky alebo rezance a opečieme na panvici. Počas opekania potierame marinádou zo zvyšného medu, očisteného prelisovaného cesnaku, oleja a sójovej omáčky. Opečené mäso pridáme k pripravenému šalátu. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

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:	220	921	18,74	0,00	10,6	10,8	29,9		1,20					15,1	2,10

25.007 - Zeleninový šalát so syrom tofu

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Brokolica	kg							3	2,7		
Paprika kalifornská farebná	kg							5	3,75		
Cibuľa	kg							1,5	1,37		
Kapusta čínska	kg							9	8,1		
Syr Tofu biely	kg							10	10		
Olivový olej	kg							0,6	0,6		
Zázvor mletý	kg							0,05	0,05		
Sójová omáčka	kg							0,5	0,5		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Bylinky	kg							0,2	0,15		

Alergény: 6 - Sója

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				250	
Hmotnosť spolu:				250	

Technologický postup:

Brokolicu rozoberieme na drobné ružičky, sparíme a necháme vychladnúť. Papriku, očistenú cibuľu a čínsku kapustu pokrájame na rezance a zmiešame s olejom, sójovou omáčkou, korením, zázvorom, soľou, bylinkami. Pridáme vychladenú brokolicu a pokrájaný syr tofu.

Podávame na liste z čínskej kapusty.

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:	291	1218	21,34	0,00	11,4	18,7	175,2		1,38					55,8	3,40

25.008 - Ľahký šalát so zeleninou

Kategória: Studené hlavné jedlá

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							4	3,2		
Paradajky	kg							4	3,6		
Paprika čerstvá	kg							3	2,25		
Cibuľa	kg							1,5	1,37		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Korenie biele mleté	kg							0,01	0,01		
Cukor kryštálový	kg							0,3	0,3		
Syr tvrdý	kg							5	5		
Vajcia	kg							70	3,5		
Majonéza	kg							2,5	2,5		
Jogurt biely 1,5%	kg							2,5	2,5		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Olivy čierne	kg							0,5	0,5		
Balzamikový ocot	kg							0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :				250	
Hmotnosť spolu:				250	

Technologický postup:

Očistené šalátové uhorky, papriku, cibuľu, paradajky nakrájame na väčšie kusy, dáme do misy, pridáme korenie, ocot, olej, soľ a cukor. Dobre premiešame s jogurtom a majolkou. Dáme do chladničky odstať.

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:	357	1492	23,41	0,00	20,2	12,9	184,9		1,30					41,3	3,80

25.009 - Hruškový šalát so syrom a vajcami

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hrušky	kg							15	9,75		
Syr tvrdý	kg							5	5		
Šunka dusená	kg							7	7		
Jogurt biely 1,5%	kg							4	4		
Vajcia	kg							50	2,5		
Paprika červená mletá	kg							0,05	0,05		
Soľ	kg							0,05	0,05		
Citrónová šťava	kg							1	0,4		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					260
Hmotnosť spolu:					260

Technologický postup:

Hrušky umyjeme, očistíme, vyberieme jaderník a nakrájame na drobné kúsky. Pokvapkáme citrónovou šťavou. K hruškám pridáme pokrájané, natvrdo uvarené vajcia, tvrdý syr pokrájaný na kocky a šunku pokrájanú na rezance. Zalejeme jogurtom, dochutíme soľou, cukrom, sladkou červenou paprikou. Všetko dobre premiešame a dáme na odstáť do chladničky. Podávame v miskách.

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:	457	1911	34,40	0,00	27,1	134,4	164,6		4,60					6,9	4,20

25.010 - Kurací cestovinový šalát

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	kg							9	9		
Cestovina	kg							8	8		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Vajcia	kg							25	1,25		
Olej	kg							0,5	0,5		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Paradajky	kg							2,5	2,25		
Paprika kalifornská farebná	kg							2,5	1,88		
Cibuľa	kg							0,5	0,43		
Uhorky šalátové	kg							1,5	1,2		
Cukor kryštalový	kg							0,1	0,1		
Jogurt biely 1,5%	kg							3	3		
Syr tvrdý	kg							1,5	1,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

mäso :					54
porcia :					340
Hmotnosť spolu:					394

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou. Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance, alebo kocky. Upravené mäso opražíme na oleji a necháme vychladnúť. Paradajky, papriku, cibuľu a uhorky očistíme a pokrájame. Tvrdý syr a uvarené vajcia postrúhame na hrubom strúhadle. Cestovinu, opražené kuracie prsia a nakrájanú zeleninu zmiešame, dochutíme soľou, čiernym korením, cukrom, postrúhaným syrom, vajcami a zjemníme 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:															
B:															
C:															
D:	534	2233	39,61	0,00	12,5	63,0	224,7		3,80					36,1	3,20

25.011 - Lososový šalát

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Údený losos	kg							10	10		
Vajcia	kg							120	6		
Korenie čierne mleté	kg							0,03	0,03		
Pažitka	kg							0,2	0,15		
Syr tvrdý	kg							5	5		
Smotana kyslá	l							2,5	2,5		
Uhorok sterilizované	kg							2,5	2,25		
Olivový olej	kg							0,3	0,3		
Kukurica sterilizovaná	kg							2	2		
Soľ	kg							0,1	0,1		
Olivy čierne	kg							1,5	1,5		
Citróny	kg							0,4	0,13		

Alergény: 3 - Vajcia, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					290
Hmotnosť spolu:					290

Technologický postup:

Lososa nakrájame na kúsky, pridáme pokrúpané na tvrdo uvarené vajcia, pokrúpaný tvrdý syr, pokrúpané sterilizované uhorky bez nálevu, kukuricu bez nálevu a olivy. Zalejeme kyslou smotanou (jogurtom), dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Dobre premiešame. Nakoniec pridáme citrónovú šťavu, zjemníme olivovým olejom a posypeme umytou posekanou pažitkou. Podávame s celozrnným pečivom alebo chlebom.

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:	627	2625	41,04	0,80	46,6	17,3	562,3		2,10					3,4	0,60

25.012 - Miešaný šalát s ryžou

Katégorieia: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg							8,5	8,5		
Olej	kg							0,15	0,15		
Hrášok sterilizovaný	kg							2	2		
Kukurica sterilizovaná	kg							2	2		
Mrkva	kg							1,5	1,2		
Zeler	kg							1	0,8		
Banány	kg							2	1,4		
Jablká	kg							3	2		
Kiwi	kg							1,2	0,98		
Pomaranče	kg							2	1,4		
Citróny	kg							1	0,4		
Korenie biele mleté	kg							0,03	0,03		
Soľ	kg							0,2	0,2		
Smotana kyslá	kg							2	2		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					300
Hmotnosť spolu:					300

Technologický postup:

Prebratú, umytú ryžu uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody. Uvarenú premiešame s olejom a necháme vychladnúť. Očistenú a umytú zeleninu krátko povaríme a vychladíme. Umyté a osušené ovocie očistíme, pokrájame na kocky a polejeme vytlačenou citrónovou šťavou. Pridáme vychladenú ryžu, prepláchnutý hrášok bez nálevu a kukuricu bez nálevu, na kocky pokrájanú uverenú mrkvu a zeler a zľahka premiešame, dochutíme korením a kyslou smotanou.

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:	407	1704	10,35	0,00	5,7	77,0	25,8		1,30					6,7	0,50

25.013 - Šalát s mozzarellou

Kategória: Studené hlavné jedlá

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - vretienka	kg							10	10		
Olej	kg							0,6	0,6		
Soľ	kg							0,18	0,18		
Syr mozzarella	kg							3	3		
Paradajky	kg							3	2,7		
Olivy čierne	kg							1	1		
Korenie biele mleté	kg							0,03	0,03		
Worschester	kg							0,05	0,05		
Horčica	kg							0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :					310
Hmotnosť spolu:					310

Technologický postup:

Cestoviny uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody, scedíme, prepláchneme studenou vodou a polejeme olejom. Mozzarellu postrúhame na hrubom strúhadle, umyté paradajky nakrájame na tenké plátky, pridáme k vychladnutým cestovinám, premiešame s olivami, dochutíme koreninami a horčicou. Podávame vychladené ako hlavné jedlo.

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:	551	2305	11,35	0,00	8,7	77,0	25,8		1,30					6,7	0,50