

ZDRAVI ODMOR

09.06.2016.

Četvrtak: PILEĆI PAPRIKAŠ - RIZI BIZI - SALATA OD KUPUSA - CRNI KRUH

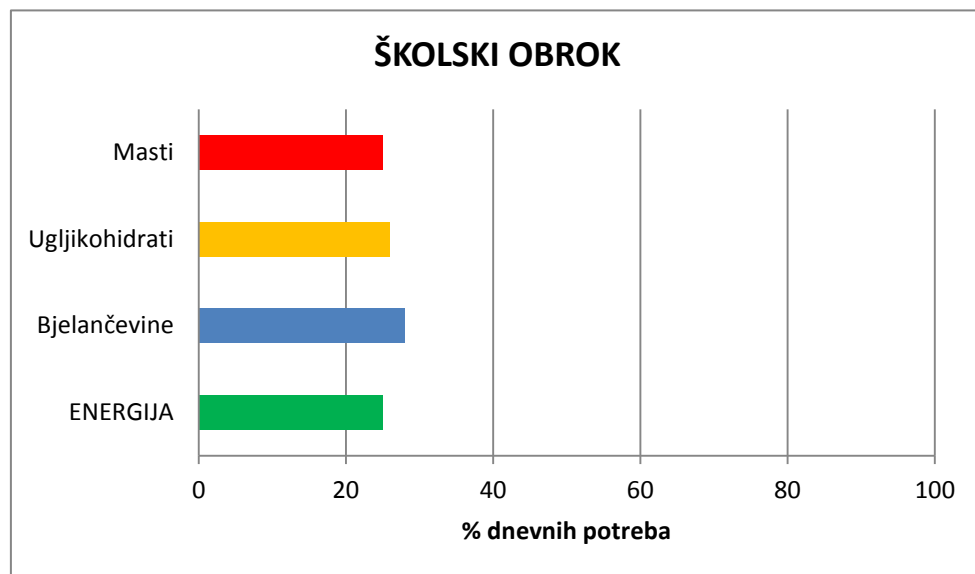
SASTOJCI	NETO PO OSOBI (g)	BRUTO PO OSOBI (g)	100 SERVIRANJA BRUTO		X SERV.	PROSJEČNA VELIČINA SERVIRANJA
			masa (kg)	mjera (kom, vrećice, ...)	masa (mjera) izračunati za potreban br. obroka	
piletina	50	55	5,5			PAPRIKAŠ - 200 g RIZI BIZI - 100 g KRUH - 1 šnita (odn. neograničeno) SALATA - 50g
ulje	7	7	0,7	700 ml		
luk*	20	22	2,2			
mrkva*	20	22	2,2			
peršin korijen*	10	11	1,1			
sol	0,4	0,4	0,04 (4 dkg)			
paprika začinska slatka	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
kiselo vrhnje mileram (22%mm)	12	12	1,2			
Vegeta (Vegeta natur)	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
brašno pšenično bijelo	4	4	0,4			
riža parboiled	40	40	4			
grašak-mrkva (zamrz. mješavina)	15	15	1,5			
sol za kuhanje riže i povrća	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
kupus	50	55	5,5			
sol	0,15	0,15	0,015 (1,5 dkg)			
ulje	2,5	2,5	0,25	250 ml		
ocat jabučni	3	3	0,3	300 ml		
crni kruh	40	40	4	6 štruca od 700 g		

* može se koristiti i zamrznuta mješavina povrća za juhu u količini 0,5 kg/10 obroka

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na ulju pirjati sitno narezano ili naribano povrće (ili zamrznutu mješavinu povrća) i meso narezano na kockice uz dodavanje vode po potrebi.
2. Dodati brašno, kratko popržiti, doliti vodu po potrebi, kiselo vrhnje, začiniti i kuhati.
3. Posebno skuhati rižu i povrće za prilog.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

RUČAK - pojačano

PILEĆI PAPRIKAŠ - RIZI BIZI - SALATA OD KUPUSA - CRNI KRUH

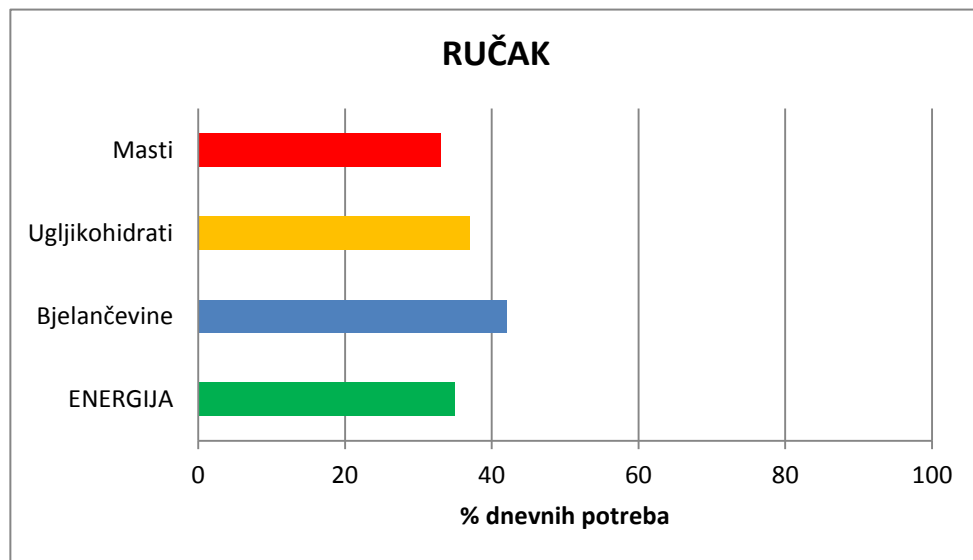
SASTOJCI	NETO PO OSOBI (g)	BRUTO PO OSOBI (g)	100 SERVIRANJA BRUTO		X SERV.	PROSJEČNA VELIČINA SERVIRANJA
			masa (kg)	mjera (kom, vrećice, ...)	masa (mjera) izračunati za potreban br. obroka	
piletina	70	77	7,7			PAPRIKAŠ - 250 g RIZI BIZI - 100 g KRUH - 2 šnita (odn. neograničeno) SALATA - 50g
ulje	9	9	0,9	900 ml		
luk*	30	33	2,2			
mrkva*	30	33	2,2			
peršin korijen*	15	17	1,7			
sol	0,4	0,4	0,04 (4 dkg)			
paprika začinska slatka	0,4	0,4	0,04 (4 dkg)			
kiselo vrhnje mileram (22%mm)	17	17	1,7			
Vegeta (Vegeta natur)	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
brašno pšenično bijelo	5	5	0,5			
riža parboiled	40	40	4			
grašak-mrkva (zamrz. mješavina)	15	15	1,5			
sol za kuhanje riže i povrća	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
kupus	50	55	5,5			
sol	0,15	0,15	0,015 (1,5 dkg)			
ulje	2,5	2,5	0,25	250 ml		
ocet jabučni	3	3	0,3	300 ml		
crni kruh	80	80	8	12 štruca od 700 g		

* može se koristiti i zamrznuta mješavina povrća za juhu u količini 0,5 kg/10 obroka

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na ulju pirjati sitno narezano ili naribano povrće (ili zamrznutu mješavinu povrća) i meso narezano na kockice uz dodavanje vode po potrebi.
2. Dodati brašno, kratko popržiti, doliti vodu po potrebi, kiselo vrhnje, začiniti i kuhati.
3. Posebno skuhati rižu i povrće za prilog.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

NAMAZ OD SLANUTKA - ČAJ - CRNI KRUH

SASTOJCI	NETO PO OSOBI (g)	BRUTO PO OSOBI (g)	100 SERVIRANJA BRUTO		X SERV.	PROSJEČNA VELIČINA SERVIRANJA
			masa (kg)	mjera (kom, vrećice, ...)	masa (mjera) <i>izračunati za potreban br. obroka</i>	
slanutak (sterilizirani)	20	20	2			NAMAZ - 38 g ČAJ - 2 dl KRUH - 1 šnita
krem sir	8	8	0,8			
maslinovo ulje	1	1	0,1	100 ml		
sol	0,3	0,3	0,003 (3 dkg)			
papar	0,08	0,08	0,008 (0,8 dkg)			
svježi sir	1,7	1,7	0,17			
jogurt čvrsti	4,2	4,2	0,42			
jaje (tvrdo kuhano)	5	5	0,5			
čaj od šipka (ili bilo koji drugi voćni):	200	200	20			
čaj	1,5	1,5	0,15	50 vrećica		
med	8	8	0,8 (80 dkg)			
lerovita limun	2	2	0,2 (20 dkg)			
voda	200	200	20			
kruh crni	40	40	4	6 štruca od 700 g		

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Jaje tvdo skuhati.
2. Sve sastojke zajedno miješati oko 2 minute u električnoj miješalici (blenderu).

ZDRAVI ODMOR

