

ZDRAVI ODMOR

10.06.2016.

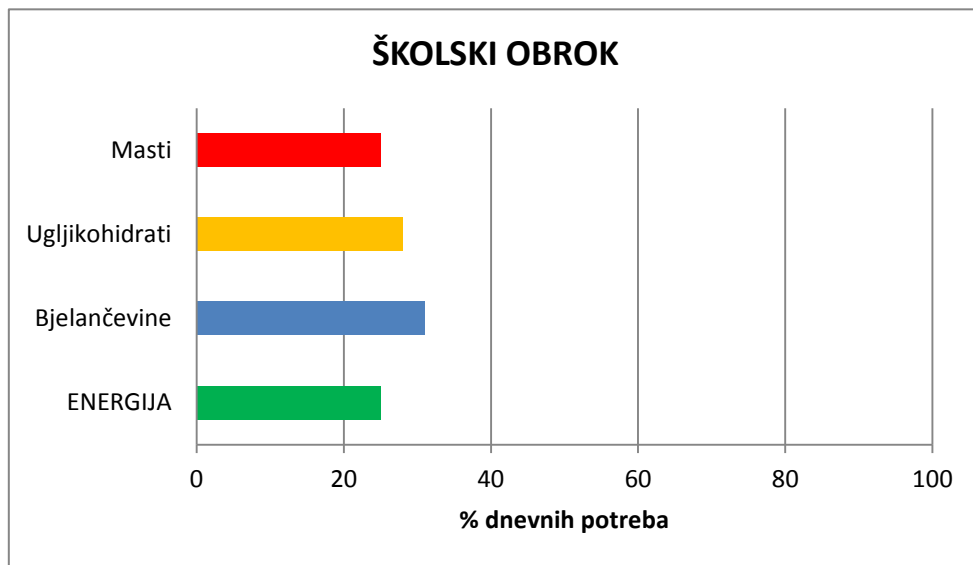
Petak: TJESTENINA S TUNOM - ZELENA SALATA S KUKURUZOM - KRUH CRNI

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	
tuna komadi u vlastitom soku	20	20	2			TJESTENINA S TUNOM - 280 g SALATA - 55 g KRUH - 1 šnita (odn.neograničeno)
tjestenina pužići	60	60	6			
sol	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
vrhnje za kuhanje	50	50	5			
mlijeko	50	50	5			
češnjak	5	6	0,6			
Vegeta (Vegeta natur)	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
zelena salata	50	55	5,5			
kukuruz sterilizirani	10	10	1			
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			
kruh crni	40	40	4	6 štruca od 700 g		

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Tjesteninu skuhati *al dente* u posoljenoj vodi.
2. Ocijediti tunu, usitniti je, dodati češnjak i mješavinu vrhnja za kuhanje i mlijeka i ugrijati skoro do vrenja.
3. Izmiješati s tjesteninom.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

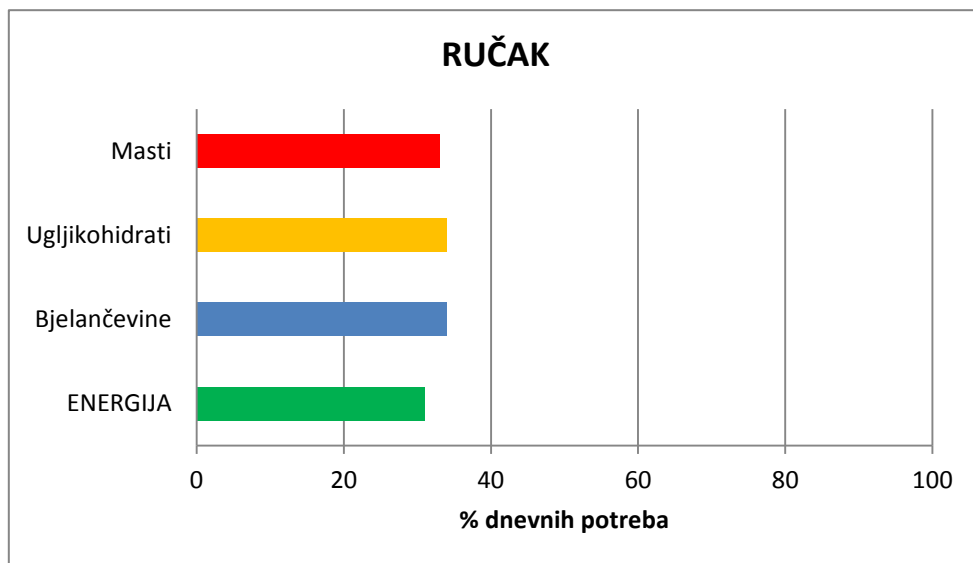
JUHA KARMEN

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	
riža	8	8	0,8			JUHA - 200 ml
maslinovo ulje	5	5	0,5	500 ml		
šećer	2	2	0,2			
Krem juha od rajčica	11	11	1,1			
voda	180	180	18			
peršin list	0,7	0,7	0,07 (7 dkg)			

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Skuhati rižu i procijediti je.
2. U vodu umiješati Krem juhu od rajčice, kad zakipi kuhati još 10 minuta na laganoj vatri.
3. Na kraju dodati šećer i maslinovo ulje.
4. Prije posluživanja umiješati kuhanu rižu i nasjeckani peršin.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

MASLAC - MED - MLIJEKO - CRNI KRUH - JAGODE

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>	
maslac	15	15	1,5	100 kom		MASLAC - 1 pakiranje MED - 1/2 pakiranja MLIJEKO - 2 dl KRUH - 1 šnita JAGODE - 4-5 komada srednje vel.
mlijeko (najviše 2,8%mm)	200	200	20	100 kom		
med	10	10	1			
kruh crni	40	40	4	6 štruca od 700 g		
jagode	78	80	8			

UPUTA ZA PRIPREMU: -

ZDRAVI ODMOR

