

ZDRAVI ODMOR

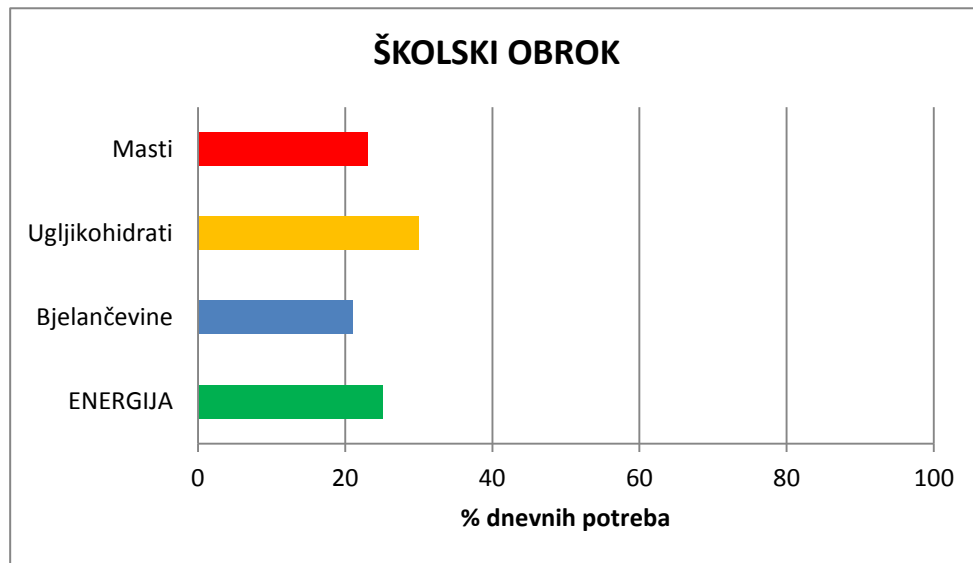
06.06.2016.

Ponedjeljak: JEČAM S POVRĆEM I ŠUNKOM - SALATA OD CIKLE S CELEROM- CRNI KRUH - JABUKA

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	
ječmena kaša	35	35	3,5			JEČAM S POVRĆEM - 270 g SALATA - 55 g KRUH - 1 šnita (odn.neograničeno) VOĆE - komad
sol za kuhanje kaše	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
luk	20	20	2			
šunka u ovitku	10	10	1			
češnjak	0,6	0,7	0,07 (7 dkg)	20 češnjeva		
podravski špek	6	6	0,6			
ulje	10	10	1	1L		
krem juha od brokule i cvjetače	10	10	1			
miješano zamrz.povrće (kralj. mix)	50	50	5			
cikla pasterizirana rezanci	50	50	5			
celer korijen	5	5	0,5			
maslinovo ulje	5	5	0,5	500 ml		
kruh crni	40	40	4	6 štruca od 700 g		
jabuka	162	180	18	100 kom		

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Oprani ječam skuhati u vodi uz dodatak soli i po želji lista lovora.
2. Na ulju pirjati luk i češnjak, dodati narezanu šunku i špek i još kratko popržiti.
3. Dodati krem juhu razmučenu u malo vode i kuhati 5 min.
4. Umiješati kuhani, ocijeđeni ječam, kuhano povrće te vodu od kuhanja povrća u količini prema potrebi za postizanje sočne teksture; sve kratko prokuhati.



ZDRAVI ODMOR

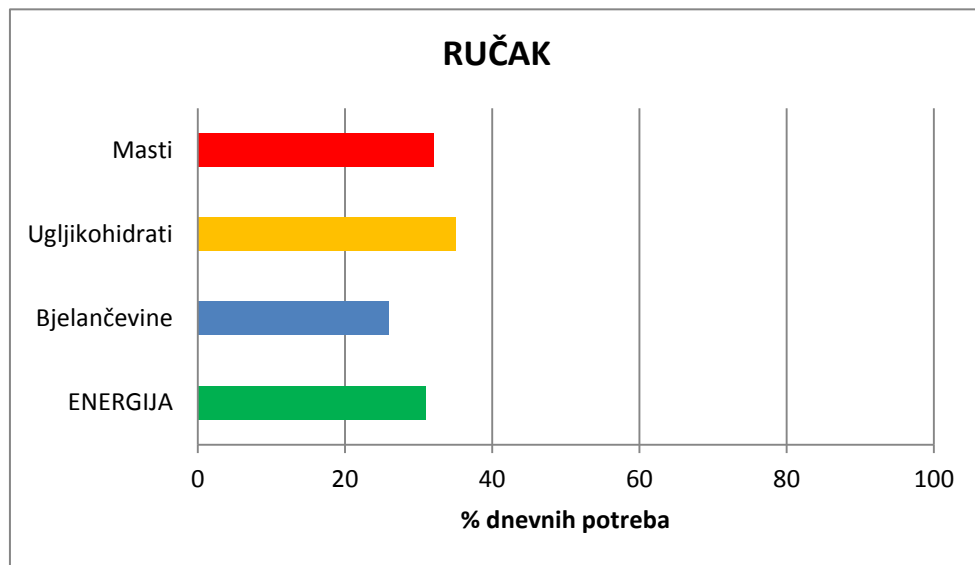
JUHA OD GRAŠKA

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	
grašak zamrznuti	70	70	7			JUHA - 200 ml
mrkva	20	22	2,2			
maslac	5	5	0,5			
Gussnel	0,8	0,8	0,08			
Vegeta (Vegeta natur)	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
muškatni oraščić	0,05	0,05	0,005 (0,5 dkg)			
sol	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
voda	170	170	17			
slatko vrhnje	15	15	1,5			

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Skuhati grašak i mrkvu i sve zajedno usitniti električnom sjeckalicom.
2. Dodati Vegetu, muškatni oraščić, maslac i Gussnel razmučen s malo vode te kuhati još 1 do 2 minute.
3. Slatko vrhnje istući, ali ne do kraja i poslužiti s juhom od graška.

Preporuka: Dio graška ostaviti nepasiran i dodati juhi.



ZDRAVI ODMOR

SENDVIČ - JOGURT

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>	
šunka u ovitku	25	25	2,5			ŠUNKA - 25 g KRUH - 1 šnita POVRĆE - 40 g JOGURT - 1 kom
kruh crni	40	40	4	6 štruca od 700 g		
ketchup	5	5	0,5			
krastavci kiseli	30	30	3			
zelena salata	10	11	1,1			
jogurt (2,8 ili 3,2 % mm)	180	180	18			

UPUTA ZA PRIPREMU: -

ZDRAVI ODMOR

