

ZDRAVI ODMOR

08.06.2016.

Srijeda: PEČENA PILETINA - MLINCI - KISELI KRSTAVCI - KUKURUZNI KRUH

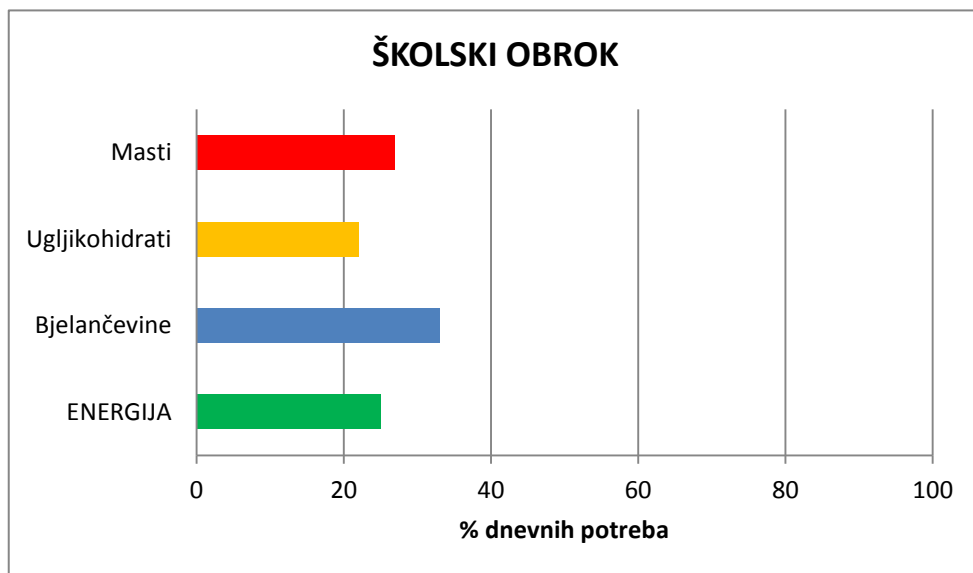
SASTOJCI	NETO PO OSOBI (g)	BRUTO PO OSOBI (g)	100 SERVIRANJA BRUTO		X SERV.	PROSJEČNA VELIČINA SERVIRANJA
			masa (kg)	mjera (kom, vrećice, ...)	masa (mjera) izračunati za potreban br. obroka	
piletina zabatci otkošteni	80	80	8			MESO - 1-2 kom ovisno o veličini MLINCI - 170-180 g SALATA- 2-3 komada KRUH - 1 šnita (odn. neograničeno)
ulje	25*	25*	2,5	2,5 L		
sol	0,4	0,4	0,04 (4 dkg)			
Vegeta (Vegeta natur)	0,5	0,5	0,05 (5 dkg)			
mlinci	70	70	7			
sol za kuhanje mlinaca	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
ulje od prženja piletine	5	5	0,5			
kiseli krastavci	30	30	3			
kukuruzni kruh	60	60	6	6 štruca od 1000 g		

* u koliko se meso peče na grill ploči, smanjiti količinu ulja

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Piletinu začiniti i ispeći na ulju do zlatno žute boje.
2. Mlince skuhati u vodi i začiniti s uljem od prženja piletine.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

KREM JUHA OD ŠPINATA

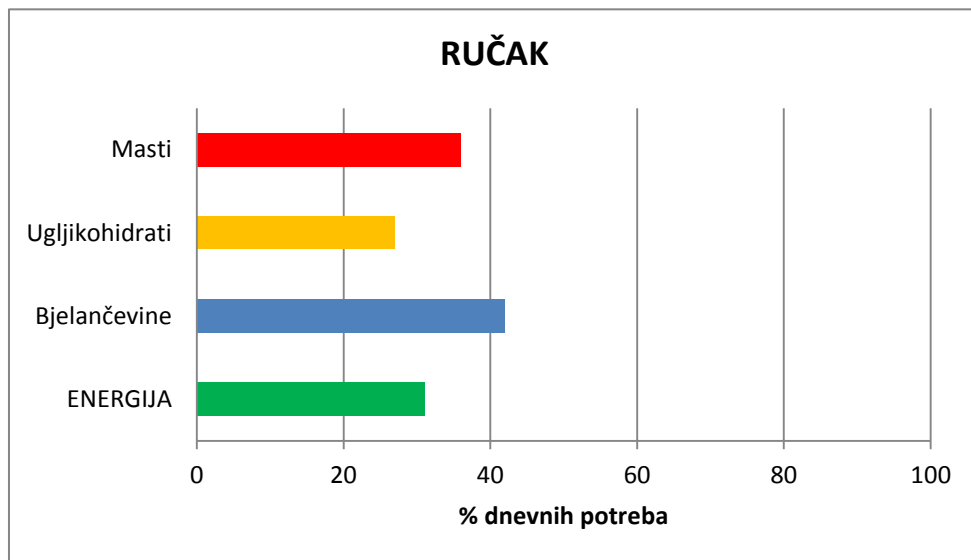
SASTOJCI	NETO PO OSOBI (g)	BRUTO PO OSOBI (g)	100 SERVIRANJA BRUTO		X SERV.	PROSJEČNA VELIČINA SERVIRANJA
			masa (kg)	mjera (kom, vrećice, ...)	masa (mjera) izračunati za potreban br. obroka	
maslac	5	5	0,5			JUHA - 200 ml
luk	7	8	0,8			
češnjak	0,6	0,7	0,07 (7 dkg)	20 češnjeva		
krumpir	40	48	4,8			
špinat	80	110	11			
Vegeta (Vegeta natur)	0,6	0,6	0,06 (6 dkg)			
sol	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
slatko vrhnje	7	7	0,7			
voda	170	170	17			
sir ribanac	7	7	0,7			

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na zagrijanom maslacu popeći nasjeckani luk, dodati protisnuti češnjak, zaliti vodom i kad zakuha dodati narezani krumpir, špinat, sol i Vegetu.
2. Kuhati oko 15 minuta na laganoj vatri, zatim sve sastojke usitniti električnom sjeckalicom tako da se dobije gusta juha.
3. Na kraju umiješati slatko vrhnje.
4. Juhu poslužiti toplu posutu s ribancem.

Preporuka: Na kraju pripreme u juhu umiješati malo maslinovog ulja.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

ČOK. MUESLI - MLIJEKO - BANANA

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	
čok. muesli	75	75	7,5			PAHULJICE - 70-80 g (5-6 žlica) MLIJEKO - 2 dl VOĆE - komad
mlijeko (najviše 3,2%mm)	200	200	20			
banana	72	175	17,5	100 kom		

UPUTA ZA PRIPREMU: -

