

ZDRAVI ODMOR

07.06.2016.

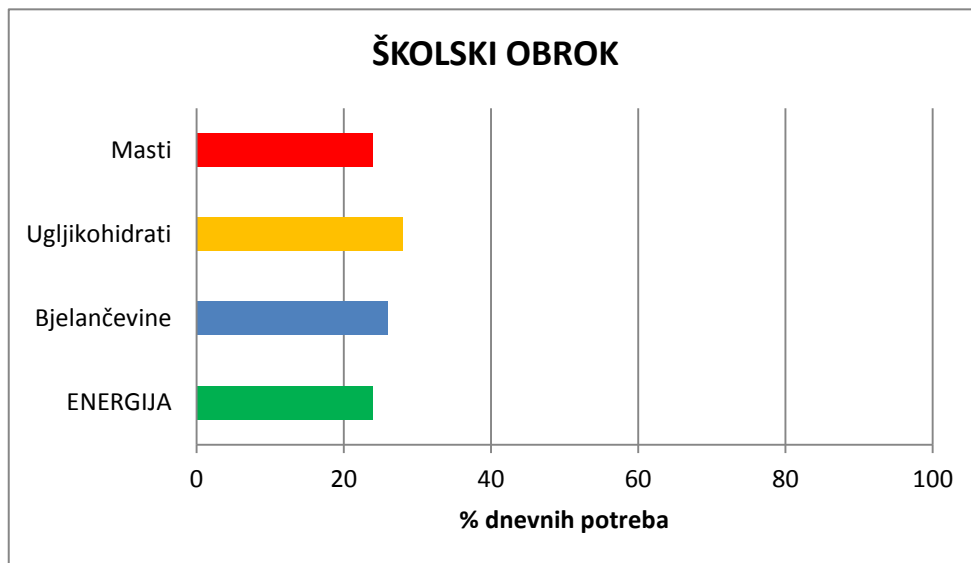
Utorak: VARIVO OD MAHUNA - KRUH CRNI - TREŠNJE

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	
ulje	5	5	0,5	500 ml		VARIVO - 250 g KRUH - 2 šnite (odn. neograničeno) VOĆE - 17 komada
češnjak	0,3	0,35	0,035 (3,5 dkg)	10 češnjeva		
dimljeni suhi vrat	20	20	2			
mahune žute zamrznute	60	60	6			
mrkva	20	22	2,2			
peršin korijen	5	6	0,6			
krumpir	30	36	3,6			
sol	0,4	0,4	0,04 (4 dkg)			
kiselo vrhnje mileram (20% mm)	15	15	1,5			
začinska paprika slatka	0,3	0,3	0,03 (3 dkg)			
Vegeta (Vegeta Natur)	0,5	0,5	0,05 (5 dkg)			
brašno pšenično bijelo	4	4	0,4			
crni kruh	80	80	8	12 štruca od 700 g		
trešnje	69	80	8			

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Na ulju kratko popržiti sitno narezani češnjak, dodati narezani suhi vrat, mahune, narezanu mrkvu i peršin i zaliti vodom i zakuhati.
2. Kad zakuha, dodati krumpir narezan na kockice i začiniti.
3. Pred kraj kuhanja ugustiti s brašnom i začiniti s vrhnjem.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

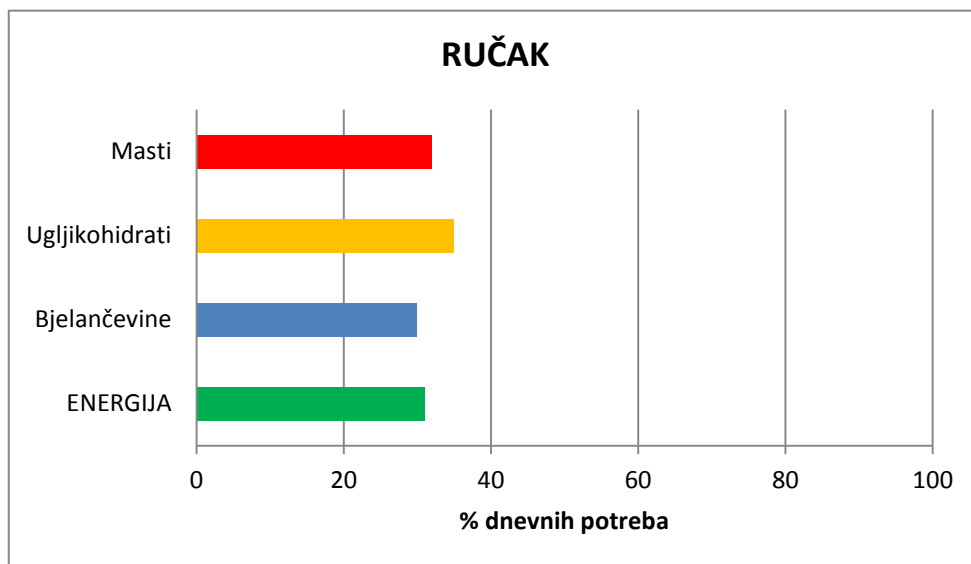
MUFFINS

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>	
Muffins mješ. za kolač	25	25	2,5			MUFFINS - komad
čokoladne zvjezdice	4,2	4,2	0,42			
jaje	5	5	0,5			
ulje	5	5	0,5	500 ml		
voda	10	10	1			

UPUTA ZA PRIPREMU:

1. Mješavinu za kolač sipati u posudu, dodati jaje, ulje i vodu te sve zajedno miješati el. miješalicom (na srednjoj brzini) 3-4 minute dok se ne dobije glatko tijesto.
2. Manji dio komadića čokolade odvojiti i ostaviti sa strane, a preostali dio žlicom umiješati u tijesto.
3. U kalupe, posložene na pladnju za pečenje, žlicom ravnomjerno raspodijeliti tijesto tako da kalupi budu ispunjeni do polovice.
4. Preostale komadiće čokolade posipati po površini tijesta.
5. Peći oko 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 200° C.

ZDRAVI ODMOR



ZDRAVI ODMOR

LINO LADA - MLIJEKO - POLUBIJELI 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	
Lino lada	25	25	2,5			LINO LADA - 25 g MLIJEKO - 2 dl KRUH - 1 šnita
mlijeko (najviše 2,8%mm)	200	200	20			
kruh polubijeli	45	45	4,5	6,5 kom kruha od 700 g		

UPUTA ZA PRIPREMU: -

ZDRAVI ODMOR

