



Receptúra

Veková skupina

A

B

C

D

Hmotnosť v kg, l, ks

Potravina	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cestoviny - vretienka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00
Olej	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60
Soľ	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,18
Syr mozzarella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00
Paradajky	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,70
Olivy čierne	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Korenie biele mleté	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03
Worschester	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05
Horčica	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20
Hmotnosť porcie v g		0		0		0		310



Výrobný postup

Cestoviny uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody, scedíme, prepláchneme studenou vodou a polejeme olejom. Mozzarellu postrúhame na hrubom strúhadle, umyté paradajky nakrájame na tenké plátky, pridáme k vychladnutým cestovinám, premiešame s olivami, dochutíme koreninami a horčicou. Podávame vychladené ako hlavné jedlo.



Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina

	Energetická hodnota		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápnik mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
B	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
D	2305	551	11,35	8,70	77,00	0,50	25,80	1,30	6,70