**2.119 Nátierka tofu syrová s vajcom a zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| maslo | | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| lahôdkové tofu | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 10 | 0,50 | 10 | 0,50 | 15 | 0,75 |
| mlieko | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| soľ | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| mrkva | | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,70 | 0,56 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 20 | | 25 | | 30 | | 37 | |

**Výrobný postup**

Maslo vymiešame s nastrúhaným tofu syrom, pridáme postrúhané na tvrdo uvarené vajíčka, očistenú na jemno postrúhanú mrkvu, mlieko a dochutíme soľou. Dobre vyšľaháme.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 425 | 102 | 1,19 | 10,7 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 0,2 | 0,141 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| B | 526 | 126 | 1,37 | 13,3 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,3 | 0,174 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| C | 596 | 142 | 1,64 | 15,1 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 22,2 | 0,3 | 0,201 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| D | 712 | 170 | 2,04 | 17,9 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 27,5 | 0,4 | 0,240 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 |