**2.121 Nátierka zo špenátu Pepek námorník 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| maslo | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 | 1,30 | 1,30 |
| mäkký syr (smotanový) | | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,45 | 1,45 | 1,80 | 1,80 |
| špenát čerstvý | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| medvedí cesnak | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| mlieko | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| vajcia | | 10 | 0,50 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 15 | 0,75 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 20 | | 26 | | 32 | | 40 | |

**Výrobný postup**

Špenátové listy umyjeme, zalejeme vriacou vodou a necháme stáť 2 minúty. Potom vodu zlejeme, listy necháme odkvapkať, zvyšok vody vytlačíme a špenát posekáme na jemno. Mäkký syr (smotanový) vymiešame s maslom, medvedím cesnakom, vmiešame posekaný špenát, ak je treba prilejeme mlieko a dobre vyšľaháme. Natierame sendvič a zdobíme varenými vajcami podľa uváženia.

**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 | 351 | 84 | 2,40 | 8,2 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 67,9 | 0,3 | 0,106 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 0,2 |
| B | 434 | 104 | 2,77 | 10,2 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 81,6 | 0,3 | 0,129 | 0,0 | 0,1 | 1,5 | 0,3 |
| C | 527 | 126 | 3,33 | 12,5 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 98,2 | 0,4 | 0,156 | 0,0 | 0,1 | 1,7 | 0,3 |
| D | 636 | 152 | 4,15 | 14,9 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 122,5 | 0,5 | 0,194 | 0,0 | 0,1 | 2,3 | 0,4 |