

2.005 - Nátierka tvarohová so zeleninou

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Tvaroh	kg	1,2	1,2	1,45	1,45	1,7	1,7	2	2		
Jogurt biely	kg	0,3	0,3	0,37	0,37	0,5	0,5	0,7	0,7		
Sof' morská	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Maslo	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		
Mrkva	kg	0,2	0,16	0,25	0,2	0,3	0,24	0,6	0,5		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	32	1,6	40	2		
Uhorky sterilizované	kg	0,15	0,13	0,2	0,18	0,25	0,22	0,3	0,3		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	30	40	48	60	
Hmotnosť spolu:	30	40	48	60	

Technologický postup:

Vajcia uvaríme natvrdo a v mise ich vymixujeme spolu s tvarohom, jogurtom a soľou. Pridáme najemno nastrúhanú mrkvu a zamiešame. Nakoniec vmiešame uhorky bez nálevu nakrájané na plátky a ešte raz premiešame. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené pažitkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]