

2.017 - Nátierka fazuľová so syrom

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
Fazuľa biela	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,65	0,65		
Maslo	kg	0,7	0,7	1,1	1,1	1,3	1,3	1,4	1,4		
Syr smotanový termizovaný	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,6	0,6		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Horčica	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 7 - Mlieko, 10 - Horčica

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	20	26	32	40	
Hmotnosť spolu:	20	26	32	40	

Technologický postup:

Prebratú, umytú a uvarenú fazuľu rozmixujeme, pridáme do masla, ktoré sme vymiešali s mäkkým syrom, dochutíme soľou, horčicou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	69	288	1,55	0,00	5,5	3,0	21,7		0,30					0,1	0,80
B:	90	377	1,96	0,00	7,4	3,6	29,6		0,40					0,1	1,00
C:	111	466	2,37	0,00	9,3	4,3	37,5		0,40					0,1	1,10
D:	128	537	2,97	0,00	10,5	5,2	48,6		0,50					0,2	1,40