

2.042 Nátierka špenátová

100 porcií



Receptúra

Veková skupina

A	B	C	D
---	---	---	---

Hmotnosť v kg, l, ks

Potravina	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,30	1,30	1,60	1,60
špenát	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10	1,40	1,40
vajcia	8,00	0,40	10,00	0,50	12,00	0,60	14,00	0,70
cibuľa	0,25	0,22	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
cesnak	0,06	0,05	0,09	0,08	0,10	0,09	0,15	0,13
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
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
Hmotnosť porcie v g		20,0		26,0		32,0		40,0

Výrobný postup

Očistenú na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom. Dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	326	78	0,79	8,10	0,70	0,20	15,50	0,30	1,30
B	415	99	1,02	10,30	0,90	0,30	20,20	0,40	1,60
C	522	125	1,23	13,00	1,10	0,30	25,00	0,40	2,00
D	629	150	1,49	15,60	1,40	0,40	31,30	0,60	2,60