



Receptúra

Veková skupina

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	1,35	1,35
tvaroh	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70
syr tvrdý	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
chren čerstvý	0,10	0,08	0,10	0,08	0,15	0,11	0,20	0,15
cibuľa	0,15	0,13	0,20	0,17	0,25	0,21	0,40	0,34
mlieko	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
Hmotnosť porcie v g	20,0		26,0		32,0		40,0	

Výrobný postup

Tvaroh prelisujeme, vyšľaháme s maslom a mliekom. Pridáme na jemno nastrúhaný syr, očistený nastrúhaný chren a na jemno pokrújanú očistenú cibuľu. Dobre vyšľaháme a dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	323	77	1,79	7,50	0,70	0,10	31,60	0,10	1,20
B	414	99	2,30	9,70	0,80	0,10	43,40	0,10	1,30
C	505	121	2,82	11,90	1,00	0,10	55,60	0,10	1,70
D	623	149	3,49	14,60	1,30	0,10	69,80	0,20	2,40