



Receptúra

Veková skupina

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
avokádo	0,70	0,50	0,90	0,63	1,00	0,70	1,30	0,91
maslo	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
tvoroh (odporúčame mäkký tvoroh)	0,35	0,35	0,50	0,50	0,65	0,65	0,75	0,75
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
cibuľa	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25	0,35	0,30
drvené rajčiaky (rajčiakový pretlak)	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
Hmotnosť porcie v g		20,0		26,0		32,0		40,0

Výrobný postup

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný mäkký tvoroh, očistené na jemno postrúhané avokádo, očistenú na jemno postrúhanú cibuľu a pretlakom. Dochutíme soľou a vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Vláknina g	Vápník mg	Železo mg	Vitamín C mg
	kJ	kcal							
A	381	91	0,84	9,50	0,80	0,30	6,30	0,10	1,00
B	494	118	1,16	12,20	1,00	0,40	8,30	0,10	1,30
C	602	144	1,48	14,90	1,20	0,40	10,50	0,10	1,50
D	754	180	1,74	18,70	1,50	0,50	12,90	0,10	1,90