



Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cícer	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
maslo	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60	1,80	1,80
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
jogurt biely (s obsahom tuku 1, 5%)	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
Hmotnosť porcie v g	20,0		26,0		32,0		40,0	

Výrobný postup

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, očistenou, na jemno pokrájanou cibuľou, pridáme cícer a dochutíme soľou. Dobre vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	425	102	0,76	10,10	2,10	0,40	8,70	0,20	0,40
B	505	121	1,00	11,80	2,80	0,50	11,30	0,30	0,60
C	586	140	1,25	13,50	3,50	0,70	13,90	0,40	0,70
D	666	159	1,49	15,20	4,20	0,80	16,50	0,50	0,90