

Nátierka fazuľová s jogurtom - 2.016

Druh Surovín	MJ	Skupina stravníkov (100 porcií)											
		Jasle		A		B		C		D		VŠ, Učňi	
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa suchá	kg			0,3	0,3	0,4	0,4	0,45	0,45	0,6	0,6		
Maslo	kg			1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	1,8	1,8		
Jogurt biely 1,5%	kg			0,15	0,15	0,2	0,2	0,35	0,35	0,45	0,45		
Cesnak	kg			0,05	0,04	0,07	0,06	0,08	0,07	0,1	0,09		
Sof	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		

Hmotnosť porcie v gramoch

Porcia:		20,0	26,0	32,0	40,0
Šťava:					
Hmotnosť spolu:		20	26	32	40

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.
Jasle:															
A:	87	363	0,83		8,3	2,1	7,6		0,20					0,4	0,50
B:	97	407	1,92		10,7	3,4	10,3		0,40					0,9	0,70
C:	131	548	1,29		12,5	3,3	12,8		0,30					0,7	0,80
D:	160	668	1,69		15,0	4,3	16,2		0,40					0,8	1,10
VŠ,Uč.:															

Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a dobre vyšľaháme.