# 2.042 - Nátierka špenátová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina A | | B | | C | | D | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,8 | 0,8 | 1,05 | 1,05 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | | |
| Špenát | kg | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,4 | 1,4 | | |
| Vajcia | ks | 8 | 0,4 | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | 14 | 0,7 | | |
| Cibuľa | kg | 0,25 | 0,22 | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,42 | | |
| Cesnak | kg | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 0,08 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | | |
| Mlieko | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 26 | 32 | 40 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 26 | 32 | 40 | |

## Technologický postup:

Ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát a zalejeme mliekom. Dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Špenátovú zmes dusíme 20 minút a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými natvrdo uvarenými vajcami, c pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

## 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 78 | 326 | 0,79 | 0,00 | 8,1 | 0,7 | 15,5 | | 0,30 | | | | | 1,3 | 0,20 |
| B: | 99 | 415 | 1,02 | 0,00 | 10,3 | 0,9 | 20,2 | | 0,40 | | | | | 1,6 | 0,30 |
| C: | 125 | 522 | 1,23 | 0,00 | 13,0 | 1,1 | 25,0 | | 0,40 | | | | | 2,0 | 0,30 |
| D: | 150 | 629 | 1,49 | 0,00 | 15,6 | 1,4 | 31,3 | | 0,60 | | | | | 2,6 | 0,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.039 - Nátierka syrová pena

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina A | | B | | C | | D | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Syr smotanový termizovaný | kg | 1,15 | 1,15 | 1,45 | 1,45 | 1,75 | 1,75 | 2,2 | 2,2 | | |
| Maslo | kg | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | | |
| Mlieko | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 26 | 32 | 40 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 26 | 32 | 40 | |

## Technologický postup:

Maslo a mlieko vyšľaháme, pridáme smotanový syr a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, môže zeleninovú oblohu, alebo posypať čerstvou petržlenovou vňaťou, alebo pažítkou.

## 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 86 | 360 | 1,92 | 0,00 | 8,7 | 0,2 | 70,5 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| B: | 115 | 482 | 2,43 | 0,00 | 11,8 | 0,3 | 89,5 | | 0,10 | | | | | 0,0 | 0,00 |
| C: | 137 | 574 | 2,94 | 0,00 | 14,0 | 0,4 | 108,3 | | 0,10 | | | | | 0,1 | 0,00 |
| D: | 170 | 712 | 3,71 | 0,00 | 17,3 | 0,5 | 136,6 | | 0,10 | | | | | 0,1 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.032 - Nátierka mrkvová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 2 | 2 | | |
| Vajcia | ks | 10 | 0,5 | 12 | 0,6 | 14 | 0,7 | 16 | 0,8 | | |
| Mrkva | kg | 0,7 | 0,56 | 1 | 0,8 | 1,2 | 0,96 | 1,5 | 1,2 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Mlieko | l | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | | |

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 26 | 32 | 40 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 26 | 32 | 40 | |

## Technologický postup:

Maslo vyšľaháme s mliekom, pridáme natvrdo uvarené, postrúhané vajcia a očistenú postrúhanú mrkvu. Dochutíme soľou potreby ešte zriedime s mliekom a vyšľaháme do peny. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo, dozdobené petržlenovou alebo pažítkou.

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 84 | 351 | 0,78 | 0,00 | 8,8 | 0,6 | 8,9 | | 0,20 | | | | | 0,4 | 0,20 |
| B: | 109 | 454 | 0,95 | 0,00 | 11,4 | 0,8 | 11,3 | | 0,30 | | | | | 0,5 | 0,30 |
| C: | 133 | 557 | 1,13 | 0,00 | 14,0 | 0,9 | 14,0 | | 0,30 | | | | | 0,6 | 0,30 |
| D: | 165 | 690 | 1,30 | 0,00 | 17,4 | 1,1 | 16,7 | | 0,40 | | | | | 0,7 | 0,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.028 - Nátierka liptovská

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Maslo | kg | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1.6 | 1,6 | | |
| Bryndza | kg | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,45 | 1,45 | 1.8 | 1.8 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | 0.5 | 0.43 | | |
| Mlieko | l | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0.2 | 0.2 | | |
| Pažítka | kg | 0,1 | 0,08 | 0,1 | 0,08 | 0,15 | 0,12 | 0.2 | 0.16 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 26 | 32 | 40 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 26 | 32 | 40 | |

## Technologický postup:

Maslo vymiešame s mliekom, pridáme bryndzu, ošúpanú najemno nakrájanú cibuľu a dobre vyšľaháme. Podávame natreté alebo pečivo, dozdobené pažítkou.

## 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 92 | 385 | 2,19 | 0,00 | 9,2 | 0,5 | 69,7 | | 0,20 | | | | | 0,7 | 0,10 |
| B: | 114 | 476 | 2,64 | 0,00 | 11,3 | 0,6 | 84,1 | | 0,20 | | | | | 0,8 | 0,10 |
| C: | 137 | 574 | 3,21 | 0,00 | 13,6 | 0,8 | 102,4 | | 0,20 | | | | | 1,2 | 0,10 |
| D: | 178 | 746 | 3,98 | 0,00 | 17,8 | 1,0 | 127,0 | | 0,30 | | | | | 1,5 | 0,10 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.060 - Nátierka hrášková

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Hrášok mrazený | kg | 1,7 | 1,7 | 2,45 | 2,45 | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 | | |
| Maslo | kg | 0,16 | 0,16 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Tymian | kg | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | | |
| Soľ morská | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 30 | 40 | 50 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 30 | 40 | 50 | |

## Technologický postup:

Mrazený hrášok sparíme s horúcou vodou, keď zmäkne zlejeme ho, zmiešame s maslom, tymianom a morskou soľou a ro ponorným mixérom najemno. Dochutíme mätou. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

## 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 27 | 111 | 1,09 | 0,00 | 1,4 | 2,2 | 5,8 | | 0,00 | | | | | 2,5 | 0.40 |
| B: | 36 | 151 | 1,57 | 0,00 | 1,8 | 3,2 | 8,4 | | 0,00 | | | | | 3,6 | 0.58 |
| C: | 52 | 219 | 2,25 | 0,00 | 2,6 | 4,5 | 12,0 | | 0,00 | | | | | 5,2 | 0.83 |
| D: | 73 | 305 | 3,21 | 0,00 | 3,5 | 6,5 | 17,0 | | 0,00 | | | | | 7,4 | 1.19 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.007 - nátierka avokádová

Kategória: Nátierky, oblohy, bagety

Počet porcií: 100

| Druh Surovín | MJ | Veková skupina | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | A | | B | | C | | D | | | |
| | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Avokádo | kg | 0,7 | 0,5 | 0,9 | 0,63 | 1 | 0,7 | 1,3 | 0,91 | | |
| Maslo | kg | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 2 | 2 | | |
| Tvaroh | kg | 0,35 | 0,35 | 0,5 | 0,5 | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 | | |
| Soľ | kg | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | | |
| Cibuľa | kg | 0,2 | 0,17 | 0,25 | 0,21 | 0,3 | 0,25 | 0,35 | 0,3 | | |
| Paradajkový pretlak | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| porcia : | 20 | 26 | 32 | 40 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **Hmotnosť spolu:** | 20 | 26 | 32 | 40 | |

## Technologický postup:

Maslo vyšľaháme, pridáme prelisovaný tvaroh, očistené najemno postrúhané avokádo, očistenú najemno postrúhanú paradajkový pretlak. Dochutíme soľou a vyšľaháme. Podávame natreté na chlieb, alebo pečivo.

## 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. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| A: | 91 | 381 | 0,84 | 0,00 | 9,5 | 0,8 | 6,3 | | 0,10 | | | | | 1,0 | 0,30 |
| B: | 118 | 494 | 1,16 | 0,00 | 12,2 | 1,0 | 8,3 | | 0,10 | | | | | 1,3 | 0,40 |
| C: | 144 | 602 | 1,48 | 0,00 | 14,9 | 1,2 | 10,5 | | 0,10 | | | | | 1,5 | 0,40 |
| D: | 180 | 754 | 1,74 | 0,00 | 18,7 | 1,5 | 12,9 | | 0,10 | | | | | 1,9 | 0,50 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |