Nátierka vlašská - 2.064

Druh Surovín	MJ	Skupina stravníkov (100 porcií)											
		Jasle		A		B		C		D		VŠ, Učni	
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Vajcia	ks			10	0,5	12	0,6	14	0,7	18	0,9		
Šunka dusená	kg			0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	1	1		
Maslo	kg			0,8	0,8	1,05	1,05	1,25	1,25	1,45	1,45		
Horčica	kg			0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Uhorky sterilizované b. n.	kg			0,2	0,18	0,25	0,23	0,3	0,27	0,4	0,36		
Cibuľa	kg			0,2	0,17	0,25	0,21	0,3	0,26	0,4	0,34		
Soľ	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:	76	319	1,61		7,6	0,5	6,4		0,20					0,4	0,10
B:	100	417	2,05		10,0	0,7	8,3		0,20					0,5	0,10
C:	118	495	2,40		11,9	0,8	10,1		0,30					0,6	0,10
D:	141	589	3,12		14,0	1,0	12,3		0,30					0,8	0,10
VŠ,Uč.:															

Technologický postup:

Maslo vymiešame s horčicou, pridáme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, na drobné rezance pokrájanú šunku a sterilizované uhorky. Všetko dobre vymiešame. Nakoniec pridáme posekané na tvrdo uvarené vajcia. Dochutíme soľou.