

3. TVAROHOVÁ S MRKVÍ

Technologický postup
Viz receptura č. 4.

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá
tvář měkký nízkotučný		290
máslø		90
mrkev (syrová strouhaná)	200	160
sůl		10
pažitka		20
Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky		55 g



89

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY CELKOVÉ	LIPIDY CELKOVÉ (TUKY)	SACHARIDY CELKOVÉ	VÁPŇÍK Ca	ŽELEZO Fe	VITAMIN A (RE)	VITAMIN B1	VITAMIN B2	VITAMIN C	CHOLESTEROL
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
439,84	5,33	8,21	3,09	46,40	0,47	0,39	0,01	0,02	2,06	0,30