

# 14. POMAZÁNKA Z TAVENÉHO SÝRA

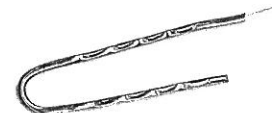
Technologický postup  
Viz recepturu č. 13.

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá

1 sýr tavený		400
1 máslo		90
1 cibule	25	21
1 polotučné mléko		30
1 pažitka		20

Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky 55 g

74



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

685,51	6,61	14,85	1,00	243,74	0,30	0,19	0,01	0,12	1,47	0,02
--------	------	-------	------	--------	------	------	------	------	------	------

## 1. TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S KOPREM

Technologický postup:

Tvaroh ušleháme s mlékem, máslem a solí do hladka. Nakonec zamícháme drobně nasekanou cibuli a kopr (může být i konzervovaný, sušený, mražený). Podáváme ihned nebo pomazánku vychladíme na požadovanou teplotu. Příloha: celozrnné pečivo, slunečnicový chléb.

- Místo másla můžeme použít margarín nebo pomazánkové máslo.

*PEJDRŽELKA*

Druh potraviny	Hmotnost v g	
	hrubá	čistá

7 Tvaroh měkký netučný		500
7 Máslo		40
7 Mléko polotučné		70
Sůl		
Cibule	35	30
Kopr	15	10

Průměrná hmotnost 1 porce pomazánky 65 g

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

386,39	9,03	4,67	3,68	68,54	0,18	0,03	0,00	0,01	1,80	0,01
--------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------