

23.016 Pena s jogurtovou príchuťou**100 porcií****Receptúra**

	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
jogurtová zmes	1,60	1,60	1,60	1,60	1,60	1,60	2,40	2,40
mlieko 3 %	4,10	4,10	4,10	4,10	4,10	4,10	6,20	6,20
hmotnosť porcie v g	100		100		100		150	

Výrobný postup

Jogurtovú zmes zmiešame so studeným plnotučným mliekom, šľaháme 2 minúty na nízkej rýchlosti a potom 5 minút na najvyššej. Pred podávaním necháme 1 až 2 hodiny v chladničke. Porciujeme do misiek alebo kelímkov ako dezert. Môžeme podávať aj s ovocím alebo čokoládovou polevou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1203	302	5,5	18,6	4,7	33,6	0,8	18,9	0,2	0,03	0,01	0,01	0,0	0,01
B	1203	302	5,5	18,6	4,7	33,6	0,8	18,9	0,2	0,03	0,01	0,01	0,0	0,01
C	1203	302	5,5	18,6	4,7	33,6	0,8	18,9	0,2	0,03	0,01	0,01	0,0	0,01
D	1804	462	8,2	27,9	7,0	51,2	1,2	28,1	0,4	0,05	0,02	0,01	0,0	0,02