**1.051 Osviežujúci nápoj z ovocia a mäty 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 14,00 | 14,00 | 18,00 | 18,00 | 18,00 | 18,00 | 23,00 | 23,00 |
| jahody čerstvé | 2,00 | 1,90 | 2,70 | 2,43 | 2,70 | 2,43 | 3,10 | 2,79 |
| citróny | 0,70 | 0,60 | 0,9 | 0,80 | 0,90 | 0,80 | 1,00 | 0,90 |
| mäta | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alternatíva: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| zmes vlákniny –  s citrónom a mätou,  s malinou alebo s citronelovou trávou | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| voda | 15,00 | 15,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 25,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie | 150 | | 200 | | 200 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Jahody umyjeme, očistíme a nakrájame na kúsky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané citróny. Zalejeme vodou a zdobíme lístkami mäty.

Alternatíva:

Zmes rozmiešame v malom množstve vody a po dôkladnom rozpustení doplníme vodou podľa použitej normy.

Nápoj je nízkoenergetický s obsahom vlákniny.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 3,16 | 0,78 | 0,02 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 0,60 | 0,53 | 0,02 | 0,07 | 0,01 | 0,001 | 1,00 | 0,05 |
| B | 3,85 | 0,94 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,19 | 0,80 | 0,68 | 0,03 | 0,09 | 0,01 | 0,001 | 1,15 | 0,06 |
| C | 3,85 | 0,94 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 0,19 | 0,80 | 0,68 | 0,03 | 0,09 | 0,01 | 0,001 | 1,15 | 0,06 |
| D | 4,65 | 1,13 | 0,03 | 0,02 | 0,10 | 0,23 | 1,00 | 1,04 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,002 | 1,60 | 0,07 |