**20.078 Kaša z polenty s orieškami a ovocím 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| polenta | | 1,40 | 140 | 1,40 | 1,40 | 1,40 | 1,40 | 1,90 | 1,90 |
| mlieko | | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 5,00 | 5,00 |
| voda | | 5,70 | 5,70 | 5,70 | 5,70 | 5,70 | 5,70 | 7,50 | 7,50 |
| med | | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 |
| oriešky lieskové | | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,75 | 0,75 |
| ovocie drobné | | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 120 | | 120 | | 160 | |

**Výrobný postup**

Mlieko s vodou privedieme do varu, postupne vsypeme polentovú zmes a varíme cca 5 minút   
do zhustnutia. Pri podávaní porciu kaše polejeme medom a posypeme sekanými orieškami a ovocím.

**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 | 489 | 117 | 3,14 | 3,9 | 0,0 | 16,6 | 0,9 | 57,8 | 0,5 | 0,006 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 |
| B | 489 | 117 | 3,14 | 3,9 | 0,0 | 16,6 | 0,9 | 57,8 | 0,5 | 0,006 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 |
| C | 489 | 117 | 3,14 | 3,9 | 0,0 | 16,6 | 0,9 | 57,8 | 0,5 | 0,006 | 0,0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 |
| D | 686 | 164 | 4,33 | 5,8 | 0,0 | 22,8 | 1,2 | 78,6 | 0,7 | 0,008 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,4 |