**16.074 Knedle z polenty 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| polenta | | 2,10 | 2,10 | 2,45 | 2,45 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| mlieko | | 2,10 | 2,10 | 2,45 | 2,45 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| voda | | 8,00 | 8,00 | 9,40 | 9,40 | 11,40 | 11,40 | 13,40 | 13,40 |
| olej | | 0,18 | 0,18 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 140 | | 170 | | 200 | |

**Výrobný postup**

Mlieko, vodu a olej privedieme do varu, pridáme polentu na knedle a za stáleho miešania uvaríme do úplného zhustnutia. Hustú zmes nalejeme do hlbokého pekáča, ktorý vypláchneme studenou vodou. Necháme dve hodiny vychladnúť a stuhnúť. Po dvoch hodinách polentové knedle vyklopíme a krájame na hrúbku 1 cm. Podávame teplé.

**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 | 409 | 98 | 2,38 | 2,4 | 0,0 | 16,1 | 0,6 | 30,0 | 0,1 | 0,003 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 |
| B | 474 | 113 | 2,77 | 2,7 | 0,0 | 18,8 | 0,7 | 35,0 | 0,1 | 0,004 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 |
| C | 582 | 139 | 3,40 | 3,4 | 0,0 | 23,1 | 0,9 | 42,8 | 0,1 | 0,004 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 |
| D | 682 | 163 | 3,96 | 4,0 | 0,0 | 26,9 | 1,1 | 50,0 | 0,1 | 0,005 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 |