

## 21.025 - Ovocná zmes s višňovou omáčkou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Mandarínky	kg	2,5	1,75	3,5	2,45	3,5	2,45	4	2,8		
Jablká	kg	5	3,5	6	4,2	6	4,2	7,5	5,25		
Banány	kg	1	0,6	1	0,6	1	0,6	1,25	0,75		
Pomaranče	kg	2	1,4	2,5	1,75	2,5	1,75	3,5	2,45		
Kiwi	kg	1	0,7	1,5	1,05	1,5	1,05	2	1,4		
Hrozno	kg	1,75	1,4	2,5	2	2,5	2	3,5	2,8		
Citróny	kg	1	0,4	1,25	0,5	1,25	0,5	1,5	0,6		
Višňová omáčka :											
Višne odkôstkované	kg	1,5	1,2	2	1,6	2	1,6	2,5	2		
Voda	l	0,75	0,75	0,9	0,9	0,9	0,9	1,5	1,5		
Kukuričný škrob	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03		
Jogurt biely 1,5%	kg	0,5	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1		
Cukor kryštálový	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7		

Alergény: 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	125	160	160	210	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	125	160	160	210	

### Technologický postup:

Ovocie umyjeme, očistíme a nakrájame na drobné kúsky, zalejeme citrónovou šťavou a jemne premiešame.

Omáčka:

odkôstkované višne pomaly uvaríme s cukrom, zalejeme kukuričným škrobom, ktorý rozmiešame v studenej vode, pridáme soľ a uvaríme hustý krém. Necháme vychladnúť. Do vychladnutého krému zašľaháme jogurt. Ovocie pred podávaním v miskách, prelievame omáčkou.

Podávame ako olovrant v materských školách.

Pre vekovú skupinu B, C, D podávame ako doplnok za obedom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	71	299	0,78	0,00	0,4	15,0	24,5		0,40					23,6	2,50
B:	82	344	1,08	0,00	0,6	17,7	28,0		0,80					31,4	3,10
C:	82	344	1,08	0,00	0,6	17,7	28,0		0,80					31,4	3,10
D:	104	436	1,65	0,00	0,8	24,1	34,2		1,10					41,9	4,70