

21.030 - Perník

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hladká	kg	2,25	2,25	2,9	2,9	2,9	2,9	3,45	3,45		
Prášok do perníka	ks	5	0,1	6	0,12	6	0,12	7	0,14		
Cukor práškový	kg	1,7	1,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,5	2,5		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3	3	3,5	3,5		
Vajcia	ks	10	0,5	12	0,6	12	0,6	14	0,7		
Tuk	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Džem ovocný	kg	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,5	1,5		
Cukor práškový	kg	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25		
Olej	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	50	65	65	80	
Hmotnosť spolu:	50	65	65	80	

Technologický postup:

Múku preosejeme, rozmiešame s perníkovým práškom, pridáme práškový cukor, olej, džem, mlieko a zľahka premiešame. Rozotrieme na olejom vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme v mierne teplej rúre. Vychladnutý perník pokrájame na kocky, posypeme práškovým cukrom a podávame.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

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

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]