

16.042 Ryža pohánková**100 porcií****Receptúra**

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža pohánková	5,00	5,00	6,80	6,80	7,80	7,80	8,80	8,80
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	7,50	7,50	10,20	10,20	11,70	11,70	13,20	13,20
hmotnosť porcie v g	110		150		170		190	

Výrobný postup

Pohánkovú ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Zalejeme vriacou vodou, pridáme olej, soľ, prikryjeme a varíme alebo dusíme v rúre 30 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	946	226	5,00	5,4	0,0	37,9	2,0	5,9	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
B	1295	310	6,80	7,6	0,0	51,5	2,7	7,8	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
C	1494	357	7,81	9,0	0,0	59,1	3,1	8,7	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
D	1694	405	8,81	10,3	0,0	66,7	3,5	10,5	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0