**20.068 Ryžovo-pšenová kaša 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ryžovo-pšenová kaša | 5,60 | 5,60 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 | 4,20 |
| voda | 17,00 | 17,00 | 12,60 | 12,60 | 12,60 | 12,60 | 12,60 | 12,60 |
| kakaový prášok | 0,20 | 0,20 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 220 | | 160 | | 160 | | 160 | |

**Výrobný postup**

Ryžovo-pšenovú kašu pridáme do teplej vody a za stáleho miešania vymiešame na požadovanú konzistenciu kaše. Pri podávaní posypeme každú porciu kakaovým práškom.

Kašu podávame pre skupinu A ako olovrant, pre skupinu B, C, D ako doplnok za obedom a večerou. Preferujeme pri bezlepkovej diéte.

**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 | M4g |
| A | 918 | 220 | 3,2 | 2,28 | 1,4 | 43,5 | 4,0 | 3,4 | 1,4 | 0,005 | 0,19 | 0,24 | 13,44 | 2,06 |
| B | 689 | 165 | 2,7 | 1,71 | 1,1 | 32,6 | 3,0 | 2,6 | 1,1 | 0,004 | 0,14 | 0,18 | 10,08 | 1,55 |
| C | 689 | 165 | 2,7 | 1,71 | 1,1 | 32,6 | 3,0 | 2,6 | 1,1 | 0,004 | 0,14 | 0,18 | 10,08 | 1,55 |
| D | 689 | 165 | 2,7 | 1,71 | 1,1 | 32,6 | 3,0 | 2,6 | 1,1 | 0,004 | 0,14 | 0,18 | 10,08 | 1,55 |