**16.072 Bulgur s pečenou cestovinou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bulgur s pečenou cestovinou | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 |
| voda | | 9,00 | 9,00 | 11,50 | 11,50 | 13,00 | 13,00 | 15,00 | 15,00 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| maslo | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 140 | | 160 | | 190 | |

**Výrobný postup**

Bulgur s pečenou cestovinou zalejeme predpísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom, pridáme maslo, prikryjeme a pečieme v rúre 30-40 minút pri teplote 180°C. Po upečení premiešame vidličkou.

**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 | 643 | 154 | 4,41 | 1,9 | 0,0 | 27,7 | 3,3 | 6,1 | 0,0 | 0,008 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 810 | 194 | 5,52 | 2,5 | 0,0 | 34,8 | 4,1 | 8,0 | 0,0 | 0,010 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| C | 978 | 234 | 6,63 | 3,1 | 0,0 | 41,9 | 4,9 | 9,4 | 0,0 | 0,013 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D | 1148 | 274 | 7,75 | 3,6 | 0,0 | 49,1 | 5,8 | 11,2 | 0,0 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |