**16.076 Ryža 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 |
| ryža s pečenou cestovinou | | 6,00 | 6,00 | 7,50 | 7,50 | 8,50 | 8,50 | 9,50 | 9,50 |
| olej | | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 | 0,60 | 0,51 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| petržlenová vňať | | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,10 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 150 | | 170 | | 190 | |

**Výrobný postup**

Ryžu s pečenou cestovinou umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, nakrájame na drobno, opečieme na oleji, pridáme scedenú ryžu s cestovinou, ktorú opečieme, zalejeme vriacou vodou, osolíme a privedieme do varu. Ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Udusenú ryžu premiešame s vidličkou. Jednotlivé porcie ryže pri servírovaní posypeme petržlenovou vňaťou.

**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 | 1002 | 250 | 6,10 | 6,5 | 0,2 | 49,9 | 1,6 | 10,1 | 0,5 | 0,002 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,9 |
| B | 1271 | 317 | 7,3 | 7,5 | 0,2 | 58,2 | 1,9 | 10,8 | 0,7 | 0,004 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 1,1 |
| C | 1450 | 387 | 8,8 | 8,5 | 0,3 | 64,5 | 2,2 | 11,2 | 0,8 | 0,006 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 1,3 |
| D | 1632 | 489 | 9,1 | 9,5 | 0,4 | 72,5 | 2,5 | 12,1 | 0,9 | 0,007 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 1,5 |