**16.069 Kuskus so zeleninou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| miešaná zelenina (mrazená) | | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
| maslo | | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| kuskus | | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| voda | | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 10,00 | 10,00 | 12,00 | 12,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 120 | | 160 | | 180 | | 200 | |

**Výrobný postup**

Miešanú mrazenú zeleninu krátko podusíme a osolíme. Kuskus vložíme do nádoby, pridáme olej, soľ, ochucovadlo a zalejeme vriacou vodou. Vodu prilievame postupne, aby kuskus nasiakol. Nádobu prikryjeme a necháme 10 minút odstáť. K hotovému kuskusu pridáme udusenú zeleninu, premiešame a dochutíme maslom.

**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 | 1266 | 302 | 4,54 | 31,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 6,4 | 0,0 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 1450 | 347 | 5,13 | 36,4 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| C | 1632 | 390 | 5,70 | 41,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 7,8 | 0,0 | 0,015 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| D | 1949 | 466 | 6,84 | 48,9 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 9,3 | 0,0 | 0,020 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |