**16.073 Bulgur detský extra jemný 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bulgur extra jemný (kuskus) | | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 5,80 | 5,80 | 6,50 | 6,50 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |
| voda | | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 | 11,50 | 11,50 | 13,00 | 13,00 |
| cibuľa | | 0,60 | 0,51 | 0,90 | 0,76 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 |
| maslo | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,45 | 0,45 | 0,50 | 0,50 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 110 | | 140 | | 160 | | 180 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu nakrájame na drobno, osmažíme na masle, zalejeme prepísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom, privedieme do varu. Následne vmiešame bulgur extra jemný a ihneď odstavíme, dôkladne premiešame a necháme 10 minút odstáť. Pred výdajom naparíme.

**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 | 716 | 171 | 5,29 | 3,3 | 0,0 | 28,1 | 3,3 | 21,1 | 1,0 | 0,016 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| B | 906 | 216 | 6,64 | 4,3 | 0,0 | 35,3 | 4,2 | 26,9 | 1,3 | 0,021 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,0 |
| C | 1046 | 250 | 7,70 | 4,9 | 0,0 | 40,9 | 4,9 | 31,0 | 1,5 | 0,024 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,1 |
| D | 1173 | 280 | 8,63 | 5,5 | 0,0 | 45,9 | 5,5 | 35,0 | 1,7 | 0,027 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,1 |