**14.072-3 Bulgur s ovocím 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 ovocím - zmes | | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| voda | | 13,50 | 13,50 | 15,40 | 15,40 | 18,00 | 18,00 | 20,25 | 20,25 |
| maslo | | 0,12 | 0,12 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| Omáčka | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| kompót | | 5,00 | 5,00 | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 10,00 | 12,00 | 12,00 |
| maslo | | 0,12 | 0,12 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| cukor kryštálový | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| zlatý klas | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| mlieko | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 205 | | 245 | | 285 | | 325 | |
| hmotnosť omáčky | | 60 | | 100 | | 120 | | 150 | |

**Výrobný postup**

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

Príprava omáčky:

Maslo rozpustíme, pridáme cukor a skaramelizujeme. Do karamelu pridáme kompót, krátko povaríme, pridáme v mlieku a vode rozmiešaný krémový prášok a varíme do zhustnutia. Omáčka má byť krémovitej konzistencie. Pri servírovaní každú porciu bulguru prelejeme ovocnou omáčkou.

**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 | 1562 | 381 | 21,2 | 10,4 | 2,5 | 44,2 | 2,1 | 14,4 | 1,1 | 0,60 | 0,1 | 0,03 | 5,4 | 0,12 |
| B | 1760 | 429 | 25,6 | 12,9 | 3,8 | 53,4 | 2,9 | 18,6 | 1,5 | 0,81 | 0,1 | 0,04 | 6,9 | 0,15 |
| C | 1955 | 477 | 29,1 | 13,9 | 5,0 | 60,2 | 3,7 | 21,3 | 2,0 | 0,90 | 0,2 | 0,05 | 8,3 | 0,19 |
| D | 2309 | 563 | 33,6 | 16,9 | 6,2 | 71,6 | 4,5 | 26,0 | 2,3 | 1,03 | 0,3 | 0,06 | 10,4 | 0,21 |