**16.043-2 Bulgur 100 porcií**

**Receptúra**

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

**Výrobný postup**

Bulgur celý zalejeme predpísaným množstvom vody, dochutíme ochucovadlom, soľou 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 | 648 | 161 | 5,24 | 3,7 | 0,9 | 25,7 | 5,9 | 0,9 | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0,05 | 4,01 | 0,0 |
| B | 837 | 209 | 6,62 | 4,7 | 1,2 | 32,5 | 7,7 | 1,3 | 0,09 | 0,05 | 0,03 | 0,08 | 6,02 | 0,0 |
| C | 969 | 242 | 7,59 | 5,4 | 1,7 | 37,2 | 10,0 | 1,8 | 1,4 | 0,08 | 0,04 | 0,10 | 7,00 | 0,0 |
| D | 1165 | 292 | 9,05 | 6,9 | 2,0 | 44,4 | 11,8 | 2,3 | 1,95 | 0,12 | 0,05 | 0,12 | 9,00 | 0,0 |