

# 15.069 - Ryžový nákyp s ovocím a pudingom

Kategória: Pokrmy múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Ryža	kg	3,5	3,5	4	4	5	5	6	6		
Mlieko	l	7	7	8	8	10	10	12	12		
Cukor vanilkový	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cukor kryštálový	kg	0,7	0,7	0,75	0,75	0,85	0,85	1	1		
Maslo	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,65	0,65		
Kompót višňový	kg	2,5	2,5	3,3	3,3	4,2	4,2	5	5		
Puding:											
Mlieko	l	7,5	7,5	10	10	13,5	13,5	16	16		
Cukor vanilkový	kg	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cukor kryštálový	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6		
Pudingový prášok - kakaový	kg	0,9	0,9	1	1	1,35	1,35	1,6	1,6		
Soľ	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

Alergény: 7 - Mlieko

## Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	240	280	350	400	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	240	280	350	400	

## Technologický postup:

Ryžu preberieme, umyjeme, prelejeme vriacou vodou, nasypeme do vriaceho mlieka, osladíme vanilkovým a kryštálovým cukrom. Privedieme do varu. Prikryjeme a udusíme úplne do mäčka. Udusenú ryžu za občasného miešania vychladíme. Pudingový prášok rozmiešame v malom množstve mlieka. Zvyšné mlieko s cukrom a vanilkovým cukrom privedieme do varu, primiešame pripravenú zmes, za stáleho miešania varíme 1 - 2 minúty. Polovicu uvareného pudingu vmiešame do vychladnutej ryže. Pekač vymastíme maslom, rozotrieme polovicu ryže, poukladáme višne bez nálevu, prikryjeme zvyšnou polovicou pudingu. Na puding dáme zvyšnú časť ryže a vo vyhriatej rúre upečieme.

## Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	323	1350	5,36	0,00	5,1	62,8	106,2		1,00					1,9	0,60
B:	418	1751	9,12	0,00	7,5	77,0	232,7		1,50					3,1	0,70
C:	522	2183	11,75	0,00	9,4	95,8	303,3		1,90					4,0	0,90
D:	614	2568	14,01	0,00	10,6	113,2	361,3		2,30					4,8	1,00