



Receptúra

Veková skupina

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	5,50	5,50	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
olej	0,80	0,80	1,10	1,10	1,40	1,40	1,50	1,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
šampiňóny čerstvé	3,00	2,55	4,00	3,40	5,00	4,25	6,00	5,10
hrášok	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
mrkva	2,00	1,60	3,00	2,40	4,00	3,20	6,00	4,80
čierne korenie mleté	-	-	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
syр tvrdý	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
paprika červená mletá (sladká)	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08
Hmotnosť porcie v g		180,0		230,0		280,0		330,0

Výrobný postup

Na časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrújanú cibuľu, pridáme očistenú, umytú, na malé kocky pokrújanú mrkvu, očistenú, umytú, na drobno pokrújané šampiňóny, soľ, červenú papriku, mleté čierne korenie a dusíme až kým sa voda nevyparí. Prebratú a dobre umytú, odkvapkanú ryžu opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme hrášok, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej ryže pridáme mäkké udusené šampiňóny, dochutíme soľou. Premiešame. Každú porciu na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energia		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápník	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	1307	312	7,11	10,50	46,10	1,60	91,90	1,10	3,00
B	1698	406	9,07	14,20	58,90	2,20	116,90	1,40	4,00
C	2162	517	11,36	17,90	75,60	2,80	142,00	1,80	5,00
D	2420	578	13,29	19,80	84,50	3,20	175,80	2,10	6,20