**5.155 Polievka hovädzia – falošná 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| tekvica čerstvá | 3,00 | 1,95 | 4,00 | 2,60 | 5,00 | 3,25 | 6,00 | 3,90 |
| voda | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 25,00 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 |
| koreňová zelenina | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 |
| kaleráb | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| petržlenová vňať | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,20 | 0,14 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| korenie celé čierne | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| korenie celé nové | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| ochucovadlo | - | - | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 |
| cesnak | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | |
| hmotnosť porcie | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Tekvicu očistíme, pokrájame a spolu s jadierkami dáme variť. Pridáme očistenú cibuľu, cesnak, korenie, soľ a uvaríme. Precedíme. Zeleninu očistíme, pokrájame na drobno, opražíme na oleji, zalejeme vývarom, pridáme ochucovadlo a uvaríme do mäkka. Polievku tesne pred podávaním dochutíme  umytou na jemno posekanou petržlenovou vňaťou.

Podávame so závarkou.

**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 | 115 | 27 | 0,62 | 1,1 | 0,0 | 3,1 | 1,4 | 31,0 | 0,5 | 0,258 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 0,0 |
| B | 145 | 35 | 0,86 | 1,1 | 0,0 | 4,3 | 1,8 | 38,8 | 0,6 | 0,325 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 0,1 |
| C | 170 | 41 | 1,00 | 1,4 | 0,0 | 5,0 | 2,1 | 42,9 | 0,7 | 0,380 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 0,1 |
| D | 207 | 49 | 1,19 | 1,7 | 0,0 | 6,0 | 2,6 | 52,2 | 0,9 | 0,443 | 0,0 | 0,0 | 15,7 | 0,1 |