**5.156 Polievka šampiňónová krémová 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| šampiňóny čerstvé | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,12 | 3,00 | 2,55 |
| voda | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 23,00 | 23,00 |
| cibuľa | 0,50 | 0,42 | 0,70 | 0,60 | 0,90 | 0,76 | 1,10 | 0,94 |
| zemiaky | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 3,50 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| smotana | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| korenie celé čierne | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| celozrnné pečivo | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| petržlenová vňať | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,13 | 0,15 | 0,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  | |
| hmotnosť porcie | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, nakrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme očistené na plátky pokrájané šampiňóny, podusíme, zalejeme vodou, pridáme očistené pokrájané zemiaky, korenie, soľ a dusíme do mäkka. Všetko spolu rozmixujeme, dolejeme vodou, pridáme rozšľahanú smotanu, maslo, povaríme 20 minút. Pred podávaním dochutíme umytou, na drobno posekanou petržlenovou vňaťou.

Podávame s opečeným celozrnným pečivom.

**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 | 214 | 51 | 1,14 | 1,9 | 0,0 | 6,8 | 1,0 | 18,5 | 0,4 | 0,014 | 0,0 | 0,1 | 4,8 | 0,0 |
| B | 249 | 60 | 1,44 | 2,0 | 0,0 | 8,4 | 1,2 | 21,8 | 0,6 | 0,014 | 0,0 | 0,1 | 5,6 | 0,0 |
| C | 307 | 73 | 1,83 | 2,2 | 0,0 | 10,8 | 1,6 | 26,6 | 0,7 | 0,019 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 0,0 |
| D | 388 | 93 | 2,31 | 2,7 | 0,0 | 13,8 | 2,0 | 32,5 | 0,9 | 0,024 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 0,0 |