**5.157 Polievka tekvicovo-mrkvová so zázvorom 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 | 17,00 | 17,00 | 19,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 22,50 | 22,50 |
| zázvor čerstvý | 0,15 | 0,12 | 0,20 | 0,16 | 0,20 | 0,16 | 0,30 | 0,24 |
| mrkva | 2,50 | 2,00 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| smotana | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| tekvicové jadierka | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Zázvor, mrkvu, tekvicu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Odstavíme a rozmixujeme ponorným mixérom. Zahustíme smotanou, dochutíme soľou. Jadierka tekvicové vkladáme do misy s polievkou.

**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 | 154 | 37 | 0,67 | 2,1 | 0,0 | 3,2 | 1,2 | 25,6 | 0,6 | 0,470 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 0,0 |
| B | 199 | 48 | 1,06 | 2,4 | 0,0 | 4,6 | 1,7 | 32,7 | 0,8 | 0,658 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 0,0 |
| C | 261 | 62 | 1,3 | 3,5 | 0,0 | 5,6 | 2,0 | 37,4 | 0,9 | 0,760 | 0,0 | 0,0 | 5,5 | 0,0 |
| D | 295 | 71 | 1,57 | 3,6 | 0,0 | 6,8 | 2,4 | 44,7 | 1,2 | 0,944 | 0,0 | 0,1 | 6,6 | 0,0 |