**5.158 Polievka cícerová so zeleninou a mäsom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hovädzie mäso | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 2,20 | 2,20 | 2,50 | 2,50 |
| voda | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
| olej | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| cibuľa | 0,50 | 0,42 | 0,60 | 0,51 | 0,70 | 0,60 | 1,00 | 0,85 |
| koreňová zelenina | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 |
| kaleráb | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| paprika červená mletá | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| soľ | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| cesnak | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | 0,20 | 0,18 |
| zemiaky | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 3,50 | 6,00 | 4,20 |
| petržlenová vňať | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
| cícer | 1,30 | 1,30 | 1,60 | 1,60 | 1,80 | 1,80 | 2,10 | 2,10 |
| ochucovadlo | - | - | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |
| hmotnosť porcie | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |
| z toho mäso v g | 11 | | 12 | | 13 | | 15 | |

**Výrobný postup**

Cícer preberieme, umyjeme a namočíme do vody. Prilejeme vodu a varíme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, posypeme červenou paprikou, soľou, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Na zvyšnej časti oleja udusíme očistenú pokrájanú zeleninu. Zemiaky očistíme, uvaríme do mäkka, rozmixujeme mixérom, spojíme so zeleninou, mäsom, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a varíme ešte 20 minút. Tesne pred podávaním pridáme do misy s polievkou umytú, na jemno posekanú petržlenovú vňať.

**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 | 472 | 113 | 6,96 | 2,5 | 0,0 | 13,9 | 3,0 | 43,7 | 1,7 | 0,182 | 0,1 | 0,1 | 10,3 | 0,0 |
| B | 590 | 141 | 8,21 | 3,3 | 0,0 | 17,6 | 3,8 | 53,2 | 2,1 | 0,232 | 0,1 | 0,1 | 13,0 | 0,0 |
| C | 694 | 166 | 9,31 | 3,9 | 0,0 | 20,8 | 4,4 | 62,6 | 2,4 | 0,283 | 0,1 | 0,1 | 16,1 | 0,1 |
| D | 821 | 196 | 10,81 | 4,7 | 0,0 | 24,8 | 5,3 | 73,5 | 2,8 | 0,332 | 0,1 | 0,1 | 19,1 | 0,1 |