**5.159 Polievka brokolicovo-karfiolová 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| brokolica | 2,50 | 2,25 | 3,50 | 3,15 | 4,00 | 3,60 | 5,00 | 4,50 |
| karfiol | 3,00 | 2,55 | 4,00 | 3,60 | 5,00 | 4,25 | 6,00 | 5,10 |
| zemiaky | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 | 5,00 | 3,50 |
| smotana | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| maslo | 0,15 | 0,15 | 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 |
| muškátový orech | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| čierne korenie mleté | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| tvrdý syr | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| voda | 17,00 | 17,00 | 19,00 | 19,00 | 21,00 | 21,00 | 23,00 | 23,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Karfiol, brokolicu rozoberieme na ružičky, pridáme umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky a uvaríme. Uvarené rozmixujeme. Dochutíme soľou, strúhaným muškátovým orechom a korením. Pridáme smotanu, mlieko a maslo. Povaríme ešte 20 minút. Podávame so strúhaným syrom alebo 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 | 280 | 67 | 3,02 | 2,7 | 0,0 | 6,7 | 2,0 | 94,9 | 0,6 | 0,085 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 0,0 |
| B | 370 | 88 | 3,95 | 3,4 | 0,0 | 9,1 | 2,7 | 120,1 | 0,9 | 0,116 | 0,1 | 0,1 | 52,5 | 0,0 |
| C | 433 | 103 | 4,59 | 4,1 | 0,0 | 10,4 | 3,2 | 139,2 | 1,0 | 0,134 | 0,1 | 0,1 | 60,9 | 0,0 |
| D | 521 | 124 | 5,67 | 5,1 | 0,0 | 12,0 | 3,8 | 173,3 | 1,2 | 0,167 | 0,1 | 0,1 | 73,9 | 0,1 |