**5.160 Polievka slovenská s lahôdkovým syrom tofu 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
| lahôdkový syr tofu | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 |
| koreňová zelenina | | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 |
| karfiol | | 0,50 | 0,43 | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,28 |
| fazuľové struky sterilizované b. n. | | 0,50 | 0,50 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| kapusta hlávková | | 1,00 | 0,80 | 1,50 | 1,20 | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 |
| paradajkový pretlak/ pasírované paradajky | | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| zemiaky | | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,10 | 3,50 | 2,45 | 4,00 | 2,80 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, pokrájame a opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájanú očistenú koreňovú zeleninu, hlávkovú kapustu, očistené na kocky pokrájané zemiaky a podusíme do mäkka. K mäkkej zelenine pridáme paradajkový pretlak, soľ, karfiol rozobratý na ružičky, fazuľové struky a varíme 20 minút. Lahôdkový syr tofu pokrájame na kocky, prípadne postrúhame na hrubom strúhadle a pridáme do hotovej polievky.

**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 | 274 | 66 | 3,06 | 2,6 | 0,0 | 6,7 | 1,5 | 64,6 | 0,9 | 0,154 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 0,1 |
| B | 390 | 93 | 4,13 | 4,2 | 0,0 | 8,7 | 2,0 | 84,3 | 1,1 | 0,172 | 0,1 | 0,0 | 20,6 | 0,1 |
| C | 450 | 107 | 4,26 | 5,2 | 0,0 | 9,8 | 2,3 | 88,6 | 1,2 | 0,214 | 0,1 | 0,1 | 22,0 | 0,2 |
| D | 584 | 140 | 5,46 | 6,8 | 0,0 | 12,6 | 3,2 | 114,7 | 1,7 | 0,484 | 0,1 | 0,1 | 30,0 | 0,2 |