**5.161 Polievka drožďová so 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 |
| droždie | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| koreňová zelenina | | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 |
| krupica detská | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| lahôdkový syr tofu | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 |
| petržlenová vňať | | 0,03 | 0,02 | 0,05 | 0,04 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 |
| korenie mleté | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, pokrájame a speníme na oleji, pridáme droždie a spolu popražíme. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame alebo postrúhame na hrubšie rezance a dáme variť. Pridáme opražené droždie, soľ, zahustíme krupicou, pridáme na hrubo nastrúhané lahôdkové tofu a povaríme.

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 | 194 | 46 | 1,97 | 1,6 | 0,0 | 5,6 | 0,9 | 39,5 | 0,5 | 0,255 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 0,1 |
| B | 277 | 66 | 2,64 | 2,8 | 0,0 | 7,1 | 1,2 | 49,8 | 0,6 | 0,300 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 0,1 |
| C | 346 | 83 | 3,04 | 3,9 | 0,0 | 8,2 | 1,3 | 56,7 | 0,7 | 0,347 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 0,1 |
| D | 433 | 104 | 3,75 | 5,1 | 0,0 | 9,9 | 1,6 | 68,6 | 0,9 | 0,431 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 0,2 |