**5.162 Polievka cesnaková so zemiakmi a údeným 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 |
| zemiaky | | 3,00 | 2,10 | 3,50 | 2,45 | 4,00 | 2,80 | 4,00 | 2,80 |
| údený syr tofu | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| cesnak | | 0,15 | 0,13 | 0,20 | 0,18 | 0,25 | 0,22 | 0,30 | 0,27 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| múka hladká | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| paprika červená mletá | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| rasca mletá | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |

**Výrobný postup**

Očistené, umyté, na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do vody, pridáme rascu a soľ. Zahustíme na sucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, pridáme olej a červenú papriku. Polievku dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom a strúhaným údeným syrom tofu.

**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 | 241 | 58 | 2,04 | 2,7 | 0,0 | 5,9 | 0,8 | 16,6 | 0,3 | 0,006 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,1 |
| B | 286 | 68 | 2,22 | 3,2 | 0,0 | 7,2 | 0,9 | 19,6 | 0,3 | 0,006 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 0,1 |
| C | 375 | 90 | 3,03 | 4,6 | 0,0 | 8,4 | 1,1 | 21,9 | 0,4 | 0,006 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 0,1 |
| D | 431 | 103 | 3,78 | 5,5 | 0,0 | 9,0 | 1,1 | 24,5 | 0,4 | 0,007 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,1 |