**5.163 Polievka zeleninová s tofu syrom 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 |
| syr tofu bazalka | | 1,80 | 1,80 | 2,00 | 2,00 | 2,30 | 2,30 | 2,50 | 2,50 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 |
| cibuľa | | 0,50 | 0,42 | 0,60 | 0,51 | 0,70 | 0,59 | 0,80 | 0,68 |
| mrkva | | 1,00 | 0,80 | 1,60 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,00 | 1,60 |
| petržlen | | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 |
| zeler | | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 |
| kaleráb | | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| fazuľové struky | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 |
| hrášok mrazený | | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 0,70 | 1,20 | 1,20 |
| kapusta hlávková | | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 |
| paradajkový pretlak | | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 | 1,10 | 1,10 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | 0,15 | 0,13 |
| petržlenová vňať čerstvá | | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,10 | 0,07 |
| ochucovadlo | | - | - | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu nakrájame na jemno, pridáme prelisovaný cesnak a opražíme na oleji. Pridáme umytú, nakrájanú koreňovú zeleninu, soľ, fazuľové struky, očistenú, umytú, pokrájanú hlávkovú kapustu, mrazený hrášok a paradajkový pretlak, zalejeme vodou, dochutíme ochucovadlom a uvaríme. Strúhaný syr tofu pridáme do hotovej polievky. 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 | 284 | 68 | 3,46 | 3,2 | 0,0 | 5,7 | 1,5 | 79,5 | 1,0 | 0,209 | 0,1 | 0,0 | 17,8 | 0,1 |
| B | 351 | 84 | 4,02 | 3,9 | 0,0 | 7,1 | 1,9 | 92,3 | 1,2 | 0,303 | 0,1 | 0,1 | 21,1 | 0,2 |
| C | 435 | 104 | 4,6 | 5,4 | 0,0 | 8,3 | 2,2 | 106,0 | 1,4 | 0,392 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 0,2 |
| D | 533 | 127 | 5,41 | 6,7 | 0,0 | 10,1 | 2,7 | 122,4 | 1,7 | 0,404 | 0,1 | 0,1 | 29,9 | 0,2 |