**5.164 Polievka ragú so strukovinovou lievankou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hovädzie zadné | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| koreňová zelenina | | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 |
| zemiaky | | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 5,00 | 3,50 | 6,00 | 4,20 |
| vajcia | | 7 | 0,35 | 8 | 0,40 | 9 | 0,45 | 10 | 0,50 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,27 | 0,30 | 0,27 | 0,40 | 0,35 | 0,50 | 0,45 |
| hrášok mrazený. | | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 |
| olej | | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| múka strukovinová | | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| petržlenová vňať | | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 0,05 |
| voda | | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |
| hmotnosť porcie mäsa v g | | 9 | | 12 | | 12 | | 15 | |

**Výrobný postup**

Mäso umyjeme a vložíme do studenej vody. Pridáme soľ, očistenú cibuľu a varíme do polomäkka. Pred koncom varu pridáme očistenú, umytú koreňovú zeleninu opraženú na oleji. Mäso vyberieme, zomelieme, dáme naspäť do vývaru spolu s umytými, očistenými, pokrájanými zemiakmi, pridáme hrášok, zahustíme lievankou z vajec a múky a povaríme 20 minút. Pred podávaním dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

**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 | 348 | 83 | 3,68 | 2,7 | 0,0 | 10,2 | 1,6 | 18,8 | 0,8 | 0,147 | 0,0 | 0,1 | 8,1 | 0,0 |
| B | 470 | 112 | 5,07 | 3,9 | 0,0 | 13,2 | 2,1 | 24,0 | 1,1 | 0,192 | 0,1 | 0,1 | 10,4 | 0,1 |
| C | 559 | 134 | 6,51 | 4,0 | 0,0 | 16,4 | 2,6 | 29,5 | 1,4 | 0,238 | 0,1 | 0,1 | 12,8 | 0,1 |
| D | 674 | 161 | 7,19 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | 3,2 | 35,4 | 1,6 | 0,285 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 0,1 |