**5.166 Zemiakovo-mrkvový krém 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mrkva | | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 | 5,00 | 4,00 |
| zeler | | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,60 |
| zemiaková kaša s mliekom | | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| korenie mleté biele | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| pažítka | | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 |
| tekvicový olej | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| voda | | 15,00 | 15,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 23,00 | 23,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Mrkvu, zeler očistíme, umyjeme, uvaríme v malom množstve vody. Uvarenú zeleninu rozmixujeme, doplníme vodou, ochutíme soľou, mletým bielym korením, privedieme do varu. Zahustíme zemiakovou kašou, pridáme tekvicový olej a umytú, posekanú pažítku. Podávame s opečeným celozrnným chlebom – pečivom.

**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 | 306 | 66 | 1,6 | 1,6 | 0,7 | 8,6 | 1,2 | 3,9 | 0,02 | 0,07 | 0,01 | 0,001 | 3,00 | 0,1 |
| B | 340 | 74 | 1,7 | 1,7 | 0,9 | 9,3 | 1,5 | 4.8 | 0,04 | 0,09 | 0,01 | 0,002 | 3,30 | 0,1 |
| C | 374 | 81 | 1,9 | 1,9 | 1,1 | 10,0 | 1,8 | 5,4 | 0,07 | 0,11 | 0,02 | 0,003 | 3.40 | 0,2 |
| D | 394 | 93 | 2,1 | 2,2 | 1,4 | 11,8 | 2,4 | 6,1 | 0,10 | 0,12 | 0,02 | 0,005 | 3,80 | 0,3 |