**5.173 Polievka cesnaková krémová 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 23,00 | 23,00 |
| zemiaky | | 4,00 | 2,80 | 6,00 | 4,20 | 7,00 | 4,90 | 8,00 | 5,60 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,20 | 0,18 | 0,25 | 0,22 | 0,30 | 0,27 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| maslo | | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| múka hladká | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme očistený, prelisovaný cesnak, zalejeme vodou, pridáme soľ a očistené na kocky pokrájané zemiaky. Uvaríme do mäkka. Múku rozmiešame v mlieku, pridáme k uvareným zemiakom, povaríme 20 minút a rozmixujeme. Dochutíme maslom a podávame.

**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 | 294 | 70 | 1,85 | 2,8 | 0,0 | 8,8 | 1,1 | 52,8 | 0,5 | 0,014 | 0,0 | 0,1 | 6,1 | 0,2 |
| B | 403 | 96 | 2,59 | 3,5 | 0,1 | 12,8 | 1,6 | 68,9 | 0,7 | 0,016 | 0,1 | 0,1 | 9,1 | 0,3 |
| C | 487 | 116 | 3,18 | 4,1 | 0,1 | 15,5 | 2,0 | 84,9 | 0,9 | 0,018 | 0,1 | 0,1 | 10,8 | 0,4 |
| D | 589 | 141 | 3,79 | 5,3 | 0,1 | 18,2 | 2,3 | 101,5 | 1,0 | 0,020 | 0,1 | 0,1 | 12,5 | 0,5 |