**5.171 Polievka cícerová s bylinkami 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 |
| cícer | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 |
| smotana | | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| cesnak | | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 | 0,15 | 0,13 |
| pažítka | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,10 | 0,20 | 0,15 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Cícer preberieme, namočíme, necháme nabobtnať vo vode, uvaríme do mäkka. Pridáme prelisovaný cesnak, dochutíme soľou a rozmixujeme. Zjemníme smotanou, maslom a 20 minút povaríme. Podávame s umytou posekanou pažítkou a krutónmi.

**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 | 559 | 141 | 6,43 | 4,0 | 0,0 | 17,8 | 3,6 | 55,5 | 1,9 | 0,031 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,1 |
| B | 785 | 188 | 8,56 | 5,3 | 0,0 | 23,8 | 4,8 | 71,3 | 2,5 | 0,040 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 0,1 |
| C | 899 | 215 | 9,71 | 6,3 | 0,0 | 26,9 | 5,4 | 82,8 | 2,9 | 0,048 | 0,2 | 0,1 | 2,1 | 0,2 |
| D | 1024 | 245 | 10,89 | 7,5 | 0,0 | 30,1 | 6,0 | 95,3 | 3,2 | 0,058 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0,2 |