**5.170 Polievka brokolicová so 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 | | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 |
| brokolica | | 4,00 | 3,60 | 5,00 | 4,50 | 6,00 | 5,40 | 7,00 | 6,30 |
| pór | | 0,70 | 0,56 | 0,85 | 0,68 | 1,00 | 0,80 | 1,00 | 0,80 |
| mlieko | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,00 | 3,00 |
| smotana | | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 |
| zemiakový škrob | | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| syr tvrdý | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 | 1,50 |
| soľ | | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 |
| mleté biele korenie | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| petržlenová vňať | | 0,05 | 0,03 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Brokolicu očistíme, umyjeme a rozoberieme na ružičky. Pór očistíme, pokrájame, speníme   
na masle, pridáme brokolicu, osolíme a podusíme. Zalejeme vodou, okoreníme bielym korením a uvaríme. Keď je brokolica mäkká, polievku zahustíme mliekom a smotanou rozmiešanou   
so zemiakovým škrobom. Povaríme ešte 20 minút. Umytú posekanú petržlenovú vňať vkladáme na tanier spolu so strúhaným syrom. Polievku môžeme tiež rozmixovať a podávať aj s opraženou žemľou – 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 | 326 | 78 | 4,69 | 4,7 | 0,0 | 3,6 | 1,2 | 179,1 | 0,7 | 0,148 | 0,0 | 0,1 | 28,8 | 0,3 |
| B | 439 | 105 | 6,54 | 6,4 | 0,0 | 4,6 | 1,5 | 247,7 | 0,9 | 0,193 | 0,1 | 0,1 | 36,6 | 0,3 |
| C | 483 | 115 | 7,01 | 6,9 | 0,0 | 5,5 | 1,7 | 265,7 | 1,1 | 0,223 | 0,1 | 0,1 | 43,6 | 0,4 |
| D | 542 | 129 | 7,43 | 8,0 | 0,0 | 6,2 | 2,0 | 281,3 | 1,2 | 0,256 | 0,1 | 0,2 | 50,3 | 0,4 |