**5.174 Polievka babičky Karolínky 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 |
| zeler | | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 3,50 | 2,80 | 4,00 | 3,20 |
| zemiaky | | 2,50 | 1,80 | 3,50 | 2,45 | 4,50 | 3,15 | 5,00 | 3,50 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| smotana | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| pažítka | | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,08 | 0,15 | 0,12 |
| mlieko | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| šunka | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,60 | 1,60 | 2,00 | 2,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Zeler očistíme, umyjeme a postrúhame nahrubo. Zemiaky očistíme a pokrájame na kocky. Nastrúhaný zeler udusíme na oleji, pridáme pokrájané zemiaky, zalejeme vodou, dochutíme soľou a varíme do mäkka. K mäkkej zelenine pridáme smotanu, rozmixujeme, dolejeme mliekom a varíme 20 minút. Rozmixovaná zelenina zahustí polievku na krémovú konzistenciu. Šunku nakrájame na rezance, opražíme na masle a vkladáme do polievky spolu s umytou, posekanou pažítkou.

**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 | 346 | 83 | 3,50 | 4,4 | 0,0 | 6,7 | 1,3 | 68,3 | 0,5 | 0,022 | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 0,4 |
| B | 444 | 106 | 4,47 | 5,6 | 0,0 | 8,7 | 1,6 | 82,9 | 0,7 | 0,027 | 0,1 | 0,1 | 7,4 | 0,5 |
| C | 554 | 132 | 5,41 | 7,1 | 0,0 | 10,7 | 2,0 | 96,2 | 0,8 | 0,032 | 0,2 | 0,1 | 9,1 | 0,6 |
| D | 658 | 157 | 5,56 | 8,7 | 0,0 | 12,2 | 2,2 | 113,6 | 1,0 | 0,039 | 0,2 | 0,2 | 10,4 | 0,7 |