**5.172 Polievka z tekvice hokkaidó 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 |
| tekvica hokkaidó | | 6,00 | 3,90 | 8,00 | 5,20 | 10,00 | 6,50 | 12,00 | 7,80 |
| zemiaky | | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 | 5,00 | 3,50 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,43 |
| cesnak | | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 0,10 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 |
| smotana | | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| 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 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| korenie mleté biele | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| bazalka | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 0,12 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,075 | 0,075 |
| semienka tekvicové | | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Tekvicu očistíme a nakrájame. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú tekvicu, soľ, podusíme, zalejeme vodou a pridáme očistené na kocky pokrájané zemiaky. Rozvaríme a varíme 25 minút. Rozmixujeme, pridáme mlieko, ochutíme prelisovaným cesnakom, korením a smotanou. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Pridáme očistenú, posekanú, umytú bazalku. Podávame s opraženými semienkami alebo s 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 | 304 | 73 | 2,18 | 3,7 | 0,0 | 7,3 | 0,7 | 59,1 | 0,5 | 0,030 | 0,0 | 0,1 | 4,6 | 0,3 |
| B | 399 | 95 | 2,87 | 4,8 | 0,0 | 9,7 | 1,0 | 77,2 | 0,6 | 0,037 | 0,0 | 0,1 | 6,1 | 0,4 |
| C | 459 | 110 | 3,16 | 5,8 | 0,0 | 10,8 | 1,1 | 82,5 | 0,7 | 0,043 | 0,1 | 0,1 | 6,8 | 0,4 |
| D | 543 | 130 | 3,60 | 7,1 | 0,0 | 12,2 | 1,3 | 94,3 | 0,8 | 0,052 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 0,5 |