**5.176 Polievka Markina (pre celiatikov) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| červená šošovica | | 1,45 | 1,45 | 1,60 | 1,60 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 |
| cibuľa | | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,20 | 1,02 | 1,30 | 1,10 |
| rajčiaky lúpané sterilizované | | 1,45 | 1,45 | 1,60 | 1,60 | 1,75 | 1,75 | 2,00 | 2,00 |
| červená paprika mletá - sladká | | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,09 | 0,09 | 0,10 | 0,10 |
| olivový olej | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,45 | 0,45 | 0,50 | 0,50 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 |
| voda | | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 25,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Na olivovom oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme lúpané rajčiaky a krátko podusíme. Vmiešame červenú mletú papriku, prebratú a umytú červenú šošovicu, krátko opečieme a podlejeme vodou. Dochutíme soľou, varíme 20-25 minút. Po uvarení rozmixujeme, dochutíme bylinkami (tymian, oregano).

**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 | 290 | 69 | 3,73 | 0,3 | 0,0 | 10,5 | 4,7 | 14,9 | 1,0 | 0,000 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 |
| B | 325 | 78 | 4,14 | 0,3 | 0,0 | 11,8 | 5,2 | 17,2 | 1,1 | 0,001 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| C | 360 | 86 | 4,55 | 0,4 | 0,0 | 13,1 | 5,7 | 19,4 | 1,2 | 0,001 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,0 |
| D | 412 | 99 | 5,18 | 0,4 | 0,0 | 15,1 | 6,5 | 22,2 | 1,3 | 0,001 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 |