**5.175 Polievka hŕstková s jemným bulgurom a červenou šošovicou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zmes strukovín (biela fazuľa, žltý a zelený hrach) | | 0,90 | 0,90 | 1,20 | 1,20 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| voda na strukoviny | | 13,50 | 13,50 | 15,00 | 15,00 | 17,00 | 17,00 | 19,00 | 19,00 |
| zmes bulgur jemný s červenou šošovicou | | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 | 1,00 | 1,00 |
| voda na bulgur | | 7,00 | 7,00 | 7,50 | 7,50 | 8,00 | 8,00 | 9,50 | 9,50 |
| soľ | | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Zmes strukovín zalejeme predpísaným množstvom vody, privedieme do varu a uvaríme   
do polomäkka. Po uvarení pridáme stanovené množstvo vody na bulgur, zmes jemného bulguru s červenou šošovicou a varíme 20 minút. Podľa potreby dosolíme.

**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 | 270 | 64 | 2,66 | 1,3 | 0,0 | 10,4 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 332 | 79 | 3,33 | 1,5 | 0,0 | 12,9 | 0,0 | 1,3 | 0,3 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| C | 367 | 88 | 3,66 | 1,7 | 0,0 | 14,2 | 0,0 | 1,9 | 0,4 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D | 415 | 99 | 4,16 | 1,9 | 0,0 | 16,1 | 0,0 | 2,3 | 0,4 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |