**5.167 Polievka zemiaková s medvedím cesnakom 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | | 14,00 | 14,00 | 16,00 | 16,00 | 18,00 | 18,00 | 20,00 | 20,00 |
| zemiaky | | 4,50 | 3,15 | 5,50 | 3,85 | 6,00 | 4,20 | 7,00 | 4,90 |
| mlieko | | 4,50 | 4,50 | 5,50 | 5,50 | 6,00 | 6,00 | 6,50 | 6,50 |
| smotana | | 0,75 | 0,75 | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| zemiakový škrob | | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| medvedí cesnak | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| citrónová šťava | | 0,60 | 0,24 | 0,80 | 0,32 | 0,80 | 0,32 | 1,00 | 0,40 |
| mleté korenie biele | | - | - | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| bobkový list | | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky a dáme variť do horúcej vody. Osolíme a pridáme bobkový list. Uvarené zemiaky zahustíme zátrepkou zo zemiakového škrobu, mlieka a smotany. Zjemníme maslom, dochutíme medvedím cesnakom, citrónovou šťavou a korením. Varíme ešte 20 minút.

**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 | 289 | 69 | 2,33 | 2,5 | 0,0 | 8,9 | 1,0 | 74,9 | 0,5 | 0,019 | 0,1 | 0,1 | 6,5 | 0,4 |
| B | 357 | 85 | 2,88 | 3,1 | 0,0 | 10,8 | 1,2 | 91,7 | 0,6 | 0,024 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 0,5 |
| C | 410 | 98 | 3,21 | 3,8 | 0,0 | 12,0 | 1,4 | 102,6 | 0,7 | 0,029 | 0,1 | 0,1 | 8,7 | 0,5 |
| D | 477 | 114 | 3,61 | 4,5 | 0,0 | 13,8 | 1,6 | 113,6 | 0,8 | 0,035 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 0,6 |