**5.169 Polievka gazpacho 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| rajčiaky | | - | - | - | - | - | - | 12,00 | 10,80 |
| uhorky šalátové | | - | - | - | - | - | - | 3,00 | 2,40 |
| žltá paprika | | - | - | - | - | - | - | 2,00 | 1,50 |
| cibuľa | | - | - | - | - | - | - | 0,70 | 0,60 |
| cesnak | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,18 |
| olivový olej | | - | - | - | - | - | - | 1,00 | 1,00 |
| soľ | | - | - | - | - | - | - | 0,05 | 0,05 |
| čierne korenie | | - | - | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| bazalka | | - | - | - | - | - | - | 0,15 | 0,12 |
| ocot červený | | - | - | - | - | - | - | 0,20 | 0,20 |
| biele pečivo | | - | - | - | - | - | - | 5,00 | 5,00 |
| toustový chlieb | | - | - | - | - | - | - | 10,00 | 10,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | |  | |  | |  | | 220 + chlieb | |

**Výrobný postup**

Rajčiaky sparíme a necháme vychladnúť. Medzitým očistíme šalátové uhorky, nakrájame   
na kocky. Rajčiaky ošúpeme, vyberieme jadierka pokrájame spolu s očistenou paprikou, cibuľou a cesnakom. Pridáme olej, soľ, korenie, ocot a zvlhnuté biele pečivo, ktoré sme pokrájali a pokropili olejom. Všetko spolu rozmixujeme. Dochutíme bazalkou. Podávame s nasucho opečeným toustovým chlebom.

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D | 1643 | 411 | 15,58 | 7,4 | 0,0 | 77,2 | 6,8 | 43,2 | 1,2 | 0,298 | 0,1 | 0,1 | 46,2 | 0,4 |