**5.168 Polievka Mňam, mňam 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| červená repa | | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 | 4,00 | 3,20 |
| zemiaky | | 2,50 | 1,75 | 3,00 | 2,10 | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 |
| mrkva | | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,00 | 2,40 |
| petržlen | | 0,80 | 0,64 | 1,00 | 0,80 | 1,30 | 1,04 | 1,50 | 1,20 |
| cibuľa | | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 |
| mlieko | | 3,00 | 3,00 | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 |
| olej | | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,18 | 0,18 | 0,20 | 0,20 |
| rasca mletá | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| soľ | | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 |
| muškátový orech | | - | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| petržlenová vňať | | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,10 | 0,20 | 0,15 |
| tvrdý syr | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| korenie čierne mleté | | - | - | - | - | - | - | 0,01 | 0,01 |
| voda | | 15,00 | 15,00 | 17,00 | 17,00 | 19,00 | 19,00 | 21,00 | 21,00 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

**Výrobný postup**

Mrkvu, červenú repu a petržlen očistíme, postrúhame na hrubom strúhadle. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, postrúhanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou, pridáme na drobné kocky pokrájané očistené zemiaky a varíme do mäkka. Dochutíme soľou, korením, muškátovým orechom a mletou rascou. Pridáme mlieko, rozmixujeme, dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou a varíme 20 minút. Podávame so strúhaným syrom.

**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 | 385 | 92 | 4,50 | 4,2 | 0,0 | 8,2 | 1,8 | 159,8 | 0,8 | 0,288 | 0,1 | 0,1 | 11,6 | 0,3 |
| B | 528 | 126 | 6,34 | 6,2 | 0,0 | 10,3 | 2,2 | 225,7 | 1,0 | 0,385 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 0,4 |
| C | 679 | 162 | 8,27 | 8,0 | 0,0 | 13,1 | 2,8 | 292,9 | 1,3 | 0,485 | 0,1 | 0,1 | 18,4 | 0,5 |
| D | 754 | 180 | 8,91 | 8,4 | 0,0 | 15,7 | 3,4 | 313,9 | 1,6 | 0,577 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 0,6 |