

5.045 - Polievka Markina

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Šošovica červená	kg	1,45	1,45	1,6	1,6	1,75	1,75	2	2		
Cibuľa	kg	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02	1,3	1,1		
Paradajky lúpané	kg	1,45	1,45	1,6	1,6	1,75	1,75	2	2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Olivový olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Bylinky	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12	0,15	0,12		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Na olivovom oleji speníme pokrúpanú cibuľu, pridáme lúpané paradajky a krátko podusíme. Vmiešame červenú mletú papriku, prebratú a umytú červenú šošovicu, krátko opečieme a podlejeme vodou. Dochutíme ochucovačom, varíme 20-25 minút. Po uvarení dochutíme bylinkami (tymián, oregano).

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	56	236	3,73	0,00	1,3	10,5	14,9		1,00					0,7	4,70
B:	60	252	4,14	0,00	1,9	11,8	17,2		1,10					0,8	5,10
C:	73	306	4,55	0,00	2,6	13,1	19,4		1,20					0,9	5,70
D:	90	376	5,18	0,00	3,2	15,1	22,1		1,30					1,0	6,50