

5.058 - Polievka milánska

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paradajkový pretlak	kg	1,1	1,1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Cukor kryštálový	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	12	0,6		
Kôpor	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Múka hrubá	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Múku nasucho opražíme, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme paradajkový pretlak, cukor, soľ a uvaríme. Z hrubej múky a vajec pripravíme riedke cesto, ktoré vlejeme do vriacej polievky. Polievku dochutíme smotanou a očisteným nasekaným kôprom. Varíme 20 min.

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:	70	292	1,51	0,00	3,4	8,0	29,0		0,40					7,0	0,50
B:	83	348	1,83	0,00	4,0	9,6	31,9		0,40					8,0	0,60
C:	107	447	2,20	0,00	5,5	11,7	36,7		0,50					9,1	0,70
D:	135	565	2,59	0,00	6,9	15,1	43,9		0,60					12,4	0,90