

## 5.059 - Polievka minestrone

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		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	1	0,8	1,6	1,2	2	1,6	2	1,6		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,35		
Špenát	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	1,5		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Syr tvrdý	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	206	235
mäso :	11	12	14	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme v celku, osušime, pokrájame na kocky a zalejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, očistenú na kocky nakrájanú cibuľu, soľ, fazuľku sterilizovanú, hrášok (bez nálevu, alebo mrazenú), očistenú umytú, pokrájanú hlávkovú kapustu, prelisovaný cesnak a paradajkový pretlak. Uvaríme. Špenát pridáme pred dovarením. Múku opražíme nasucho, rozriedime olejom, zalejeme vodou, povaríme a vlejeme do polievky. Varíme 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou. Strúhaný syr pridáme do hotovej polievky.

### 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:	92	386	4,91	0,00	4,7	6,6	68,0		1,20					16,5	2,00
B:	110	459	5,92	0,00	5,3	8,3	89,0		1,50					19,9	2,60
C:	135	563	7,00	0,00	7,0	9,3	110,3		1,80					22,7	3,20
D:	166	693	8,37	0,00	8,6	11,7	139,0		2,20					29,1	4,00