

5.064 - Polievka babičky Karolíny

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	16	16	18	18	20	20	23	23		
Zeler	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Zemiaky	kg	2,5	1,8	3,5	2,45	4,5	3,15	5	3,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15		
Smotana 12%	l	1	1	1,3	1,3	1,5	1,5	2	2		
Pažítka	kg	0,08	0,06	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,12		
Mlieko	l	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Šunka dusená	kg	1	1	1,3	1,3	1,6	1,6	2	2		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Zeler očistíme, umyjeme a postrúhame nahrubo. Zemiaky očistíme a pokrájame na kocky. Nastrúhaný zeler udusíme na oleji, pridáme pokrúpané zemiaky, zalejeme vodou, dochutíme soľou a varíme do mäkka. K mäkkej zelenine pridáme smotanu, rozmixujeme, dolejeme mliekom a varíme 20 minút. Rozmixovaná zelenina zahutí polievku na krémovú konzistenciu. Šunku nakrájame na rezance, opražíme na masle a vkladáme do polievky spolu s umytou, posekanou pažítkou.

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:	83	346	3,50	0,00	4,4	6,7	68,3		0,50					5,7	1,30
B:	106	444	4,47	0,00	5,6	8,7	82,9		0,70					7,4	1,60
C:	132	554	5,41	0,00	7,1	10,7	96,2		0,80					9,1	2,00
D:	157	658	5,56	0,00	8,7	12,2	113,6		1,00					10,4	2,20