

5.071 - Polievka portugalská

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		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,25	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32	0,5	0,4		
Olej	kg	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Paradajkový pretlak	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Smotana 12%	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5		
Krúpy	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08		
Koreníe čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Do vody dáme variť očistenú cibuľu, umytú, očistenú a nastrúhanú zeleninu, celé čierne koreníe, osolíme a varíme do mäkka. Z múky a oleja, urobíme zápražku, pridáme paradajkový pretlak, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Do horúcej polievky pridáme krúpy, ktoré sme uvarili zvlášť. Nakoniec zjemníme smotanou a povaríme ešte 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:	53	221	1,07	0,00	2,2	6,7	25,7		0,30					3,8	1,00
B:	76	317	1,46	0,00	3,2	9,6	30,8		0,50					5,2	1,30
C:	93	390	1,65	0,00	4,6	10,6	36,2		0,50					5,5	1,40
D:	112	467	1,94	0,00	5,6	12,5	41,3		0,60					6,8	1,70