

5.077 - Polievka rassolník

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	2,2	2,2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,5	0,42	0,7	0,59	1	0,85		
Maslo	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Uhorky sterilizované	kg	0,6	0,54	0,7	0,63	0,8	0,72	0,9	0,81		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,3	0,3		
Zemiaky	kg	2	1,4	3	2,1	4	2,8	5	3,5		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8		
Kôpor	kg	0,15	0,11	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody, do ktorej pridáme cibuľu, bobkový list a celé korenie. Keď je mäso polomäkké, pridáme umytú, očistenú, na rezance nakrájanú zeleninu, umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky, na kocky nakrájané uhorky bez nálevu, zalejeme nálevom z uhoriek a varíme do zmäknutia zemiakov. Nakoniec pridáme rozšľahanú smotanu s múkou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Petržlenovú vňať a kôpor umyjeme, posekáme a pridáme do hotovej polievky pred výdajom.

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:	91	379	3,87	0,00	5,1	6,7	38,5		0,90					9,2	1,40
B:	106	444	4,44	0,00	5,6	8,8	44,1		1,00					10,9	1,80
C:	133	555	5,12	0,00	7,0	11,1	55,4		1,30					14,3	2,30
D:	159	667	5,97	0,00	8,3	13,8	66,6		1,60					18,4	2,90