

5.090 - Polievka šči

Katégória: 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		
Hovädzie pliecko b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4	4	4	4	4	4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,32	0,5	0,4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	2,5	1,75	3	2,1	3	2,1		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
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	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Smotana 12%	l	0,7	0,7	0,7	0,7	0,75	0,75	1	1		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	16	16	
Hmotnosť spolu:	191	212	236	266	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušime, pokrájame na drobné kocky, zalejeme vodou a varíme v slanej vode s očistenou cibuľou a bobkovým listom. K polomäkkému mäsu pridáme nasekanú kyslú kapustu bez nálevu a ďalej varíme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, rozšľaháme s vodou a smotanou. Vlejeme do vriacej polievky a varíme ešte 20 minút. Umyté očistené a na drobné kocky pokrájané zemiaky osobitne uvaríme v slanej vode. Nakoniec ich pridáme do polievky. Povaríme ešte 20 minút.

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:	88	368	4,46	0,00	4,3	7,1	46,2		1,10					15,9	1,60
B:	95	399	4,82	0,00	5,0	7,1	48,3		1,20					15,9	1,60
C:	118	493	5,87	0,00	6,5	8,2	52,0		1,40					16,4	1,70
D:	134	559	6,01	0,00	7,9	8,8	57,1		1,40					16,5	1,80