

5.101 - Polievka šutolica

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	13	13	15	15	17	17	18	18		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4,7	4,7	5,3	5,3	6	6		
Fazuľa suchá	kg	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,45	0,45		
Mlieko	l	5	5	5	5	5	5	7	7		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Soľ	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Umytú, prebranú fazuľu necháme napučať, prilejeme vodu a dáme variť s bobkovým listom. Zvlášť uvaríme kyslú kapustu. Po uvarení kapustu s fazuľou zmiešame, zahustíme zápražkou z hladkej múky, mlieka a smotany. Ochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 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:	83	346	4,00	0,00	2,7	9,5	102,0		0,80					13,5	2,10
B:	99	414	4,44	0,00	3,7	10,8	111,4		0,90					15,8	2,40
C:	117	489	5,00	0,00	4,5	12,5	118,2		1,10					17,8	2,80
D:	151	633	6,62	0,00	5,7	16,6	152,4		1,30					20,3	3,50