

5.147 - Juhočeská kulajda

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		
Zemiaky	kg	4,5	3,45	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Koreníe čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Huby sušené	kg			0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Cukor kryštálový	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Ocot	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2		
Vajcia	ks	20	1	25	1,25	35	1,75	45	2,25		
Múka hrachová	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5		
Smotana 12%	l	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2		
Kôpor	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,1	0,08	0,15	0,11		
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na kocky, zalejeme vodou, pridáme soľ, čierne koreníe, bobkový list, rascu a uvaríme do mäkka. Huby namočíme, uvaríme a pridáme k uvareným zemiakom. Dochutíme hubovým vývarom. Hrachovú múku rozmiešame vo vode, pridáme smotanu a vlejeme do uvarených zemiakov, krátko povaríme. Polievku dochutíme cukrom, octom a očisteným, posekaným kôprom. Vajcia uvaríme natvrdo (20 minút), očistíme, nakrájame na kúsky a vložíme do polievky.

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:	110	459	2,98	0,00	2,2	10,1	53,9		2,00					6,9	0,80
B:	131	548	3,95	0,00	2,9	11,2	64,5		0,30					7,5	0,90
C:	151	632	4,55	0,00	3,5	13,6	77,8		0,50					8,0	1,10
D:	190	795	5,31	0,00	4,2	15,2	92,0		0,60					9,7	1,40