

5.151 - Polievka babičkina

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		
Fazuľa červená	kg	0,8	0,8	1	1	1,25	1,25	1,4	1,4		
Fazuľa biela	kg	0,7	0,7	1	1	1,25	1,25	1,4	1,4		
Olej	kg	0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka fazuľová	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,6	0,42	0,8	0,68	1	0,85	1,2	1,02		
Paradajkový pretlak	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	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		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,09		
Korenie celé farebné	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Ochucovadlo do gulášov	kg			0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12		

Alergény:

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Fazuľu preberieme, umyjeme a každú zvlášť namočíme. Fazuľu nezlejeme, zvlášť uvaríme s bobkovým listom do mäkka a následne osolíme. Na oleji opražíme očistenú, posekanú cibuľu, pridáme fazuľovú múku, paradajkový pretlak, sladkú červenú papriku, očistený, prelisovaný cesnak, zalejeme vodou a povaríme. Do hotového základu vlejeme uvarenú fazuľu, dochutíme soľou a sekanou petržlenovou vňaťou. Varíme 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:	86	359	3,10	0,00	2,9	13,7	28,2		0,80					6,3	2,20
B:	98	412	3,40	0,00	2,9	14,8	49,2		1,00					6,7	2,50
C:	118	493	3,80	0,00	3,2	16,0	53,9		1,20					7,2	2,90
D:	147	613	4,30	0,00	3,7	18,5	60,5		1,50					8,1	3,20