

5.165 - Polievka drotárska

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Hovädzie zadné k. ú.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4		
Koreňová zelenina	kg	2,5	2	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2		
Huby sušené	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Múka strukovinová hrubá	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Vajcia	ks	7	0,35	8	0,4	9	0,45	10	0,5		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51		
Mlieko	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05	0,07	0,05		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250
mäso :	11	12	13	14
Hmotnosť spolu:	191	212	233	264

Technologický postup:

Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme umyté na malé kocky pokrájané mäso, papriku, soľ a dusíme do mäkka. Pridáme nastrúhanú koreňovú zeleninu, zalejeme vodou a varíme. Potom pridáme pomleté podusené huby. Z múky, vajec a mlieka urobíme liate cesto, ktoré zavaríme do polievky. Hotovú polievku dochutíme nasekanou petržlenovou vňaťou.

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:	87	362	5,36	0,00	4,0	7,0	25,0		0,70					3,6	0,80
B:	103	432	6,04	0,00	5,1	7,9	28,8		0,70					3,6	0,80
C:	120	503	6,72	0,00	6,3	8,8	34,9		0,80					4,0	0,90
D:	128	535	7,35	0,00	6,4	9,7	38,9		0,80					4,1	1,00