

5.168 - Polievka Mňam, mňam

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Cvikla	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	4	2,8	4,5	3,15		
Mrkva	kg	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Petržlen	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,3	1,04	1,5	1,2		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42		
Mlieko	l	3	3	4	4	5	5	6	6		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08		
Muškatový orech	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1	0,2	0,15		
Syr tvrdý	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2	2		
Korenie čierne mleté	kg							0,01	0,01		
Voda	l	15	15	17	17	19	19	21	21		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Mrkvu, červenú repu a petržlen očistíme, postrúhame na hrubom strúhadle. Na oleji speníme očistenú, pokrúpanú cibuľu, postrúhanú zeleninu a na drobné kocky pokrúpané očistené zemiaky. Podusíme, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Uvarenú zeleninu dochutíme soľou, korením, muškátovým orechom a mletou rascou. Pridáme mlieko, rozmixujeme a dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame so strúhaným syrom.

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:	92	385	4,50	0,00	4,2	8,2	159,8		0,80					11,6	1,80
B:	126	528	6,34	0,00	6,2	10,3	225,7		1,00					14,2	2,20
C:	162	679	8,27	0,00	8,0	13,1	292,9		1,30					18,4	2,80
D:	180	754	8,91	0,00	8,4	15,7	313,9		1,60					22,2	3,40