

5.002 - Boršč zeleninový

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 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 24 | 24 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Smotana 12% | l | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 1,8 | 1,8 | | |
| Mrkva | kg | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,48 | 0,8 | 0,64 | | |
| Zeler | kg | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | | |
| Petržlen | kg | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | | |
| Kaleráb | kg | 0,1 | 0,08 | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | | |
| Kapusta hlávková | kg | 1,5 | 1,2 | 2 | 1,6 | 2 | 1,6 | 2,2 | 1,76 | | |
| Kapusta kyslá | kg | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | | |
| Soľ | kg | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cvikla | kg | 1 | 0,8 | 1 | 0,8 | 1,2 | 0,96 | 1,5 | 1,2 | | |
| Citróny | kg | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 0,12 | 0,3 | 0,12 | 0,4 | 0,16 | | |
| Zemiaky | kg | 3,5 | 2,45 | 4 | 2,8 | 4,5 | 3,15 | 4,5 | 3,15 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,1 | 0,07 | | |
| Paprika červená mletá | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Cukor kryštálový | kg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | |
| Bobkový list | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | |
| Korenie čierne celé | kg | | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | | |
| Paradajkový pretlak | kg | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Múka hladká | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky a dusíme na oleji, poprášime červenou paprikou, zalejeme vodou, pridáme soľ, bobkový list, korenie celé a uvaríme. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na drobné kocky a uvaríme v slanej vode. Pred ich dovarením pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú hlávkovú kapustu a kyslú kapustu bez nálevu. Po uvarení pridáme mäkkú zeleninu, na rezance postrúhanú uvarenú cviklu, paradajkový pretlak (alebo drvené paradajky) a smotanu. Dochutíme citrónovou šťavou a cukrom. Varíme ešte 20 minút. Posekanú petržlenovú vňať podávame priamo pred konzumáciou.

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: | 73 | 305 | 1,29 | 0,00 | 3,3 | 8,5 | 44,4 | | 0,60 | | | | | 11,9 | 1,70 |
| B: | 89 | 372 | 1,58 | 0,00 | 4,2 | 10,1 | 53,5 | | 0,70 | | | | | 15,3 | 2,10 |
| C: | 111 | 464 | 1,84 | 0,00 | 5,6 | 12,0 | 61,5 | | 0,80 | | | | | 17,8 | 2,50 |
| D: | 133 | 558 | 2,17 | 0,00 | 7,3 | 13,2 | 74,2 | | 1,00 | | | | | 21,6 | 2,90 |