

5.019 - Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou

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		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3		
Fazuľa suchá	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Bravčové plece b. k.	kg	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2	2,5	2,5		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	170	189	208	235	
mäso :	10	11	12	15	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu dáme variť. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme umyté, na kocky pokrúpané mäso, popražíme, zalejeme vodou, osolíme a dusíme. Pridáme umytú, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme. Spojíme s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou na sucho opraženou zriedenou vodou, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom, majoránom a 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:	109	456	6,19	0,00	3,7	11,2	36,5		1,40					3,0	3,10
B:	127	530	7,02	0,00	4,5	12,9	42,1		1,60					3,3	3,50
C:	148	619	7,82	0,00	5,7	14,3	47,7		1,70					4,1	3,90
D:	188	788	9,83	0,00	7,4	18,1	57,3		2,20					4,9	4,80