

5.025 - Polievka gulášová

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 b. k.	kg	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5	3	3		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zemiaky	kg	3	2,1	4	2,8	5	3,5	6	4,2		
Soľ	kg	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Cesnak	kg	0,1	0,08	0,1	0,08	0,12	0,1	0,15	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Majorán	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	187	205	232	
mäso :	12	13	15	18	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú papriku, soľ, rascu a dusíme. K polodusenému mäsu pridáme umytú, očistenú, nahrubo nakrájanú koreňovú zeleninu a podlejeme vodou. Pridáme umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky a spolu dovaríme. Na zvyšku oleja opražíme múku, ktorú rozriedime vodou a vlejeeme do polievky. Nakoniec pridáme majorán a varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]