

5.037 - Polievka šampiňónová so 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	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8		
Šampiňóny	kg	0,6	0,51	0,8	0,68	0,8	0,67	1	0,85		
Mrkva	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlen	kg	0,5	4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,75	0,6	1	0,8		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,1		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnost' spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Na časti oleja opožaríme umytú, očistenú a pokrújanú zeleninu, podlejeme vodou, pridáme umyté, očistené a pokrújané šampiňóny, soľ, celé čierne korenie a uvaríme. Na zvyšnom oleji pripravíme zápražku, zalejeme ju vodou, pridáme uvarenú zeleninu. Varíme ešte 20 minút. Nakoniec pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať pre konzumáciou. Podávame so závätkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]