

5.048 - Polievka karfiolová 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 | | |
| Karfiol | kg | 4,5 | 3,8 | 4,5 | 3,8 | 5,5 | 4,7 | 6,5 | 5,5 | | |
| Sol' | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | | |
| Múka hladká | kg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Maslo | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Mrkva | kg | 0,6 | 0,48 | 0,6 | 0,48 | 0,7 | 0,56 | 1 | 0,8 | | |
| Zeler | kg | 0,3 | 0,24 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | | |
| Petržlen | kg | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | | |
| Kaleráb | kg | 0,1 | 0,08 | 0,2 | 0,16 | 0,3 | 0,24 | 0,3 | 0,24 | | |
| Petržlenová vňať | kg | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 0,15 | 0,11 | 0,15 | 0,11 | | |

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a dáme variť. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame nadrobno alebo nastrúhame, podusíme na oleji a pridáme ku karfiolu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre pomiešame, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Tesne pred podávaním pridáme umytú posekanú vňať.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]