

## 5.050 - Polievka kelová s mäsom a zemiakmi

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovin	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		
Hovädzie zadné b. k.	kg	2	2	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Kel	kg	3	2,4	3,5	2,8	4	3,2	4,5	3,6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,43	0,6	0,51	0,7	0,6		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,2	0,18		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		

**Alergény: 1 - Obilniny**

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	188	207	235	
mäso :	12	12	13	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rascu, červenú mletú papriku. Podusíme a zalejeme horúcou vodou. Uvaríme do polomäčka. Pridáme očistený, umytý, na rezance pokrájaný kel a umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Polievku dochutíme prelisovaným cesnakom. Varíme 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]