

5.063 - Polievka mrkvová so zemiakmi

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	0,05	0,05	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15		
Mrkva	kg	2,5	2	3	2,4	3,3	2,64	3,5	2,8		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka celozrnná	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Zeler	kg	0,8	0,64	1	0,8	1,2	0,96	1,4	1,12		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75	2,8	1,96		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Zemiaky umyjeme, očistíme, a pokrájame na kocky a uvaríme. Mrkvu a zeler umyjeme, očistíme, postrúhame a udusíme na oleji do mäkka. Pridáme k uvareným zemiakom. Zahustíme zápražkou pripravenou z nasucho opraženej múky, ktorú rozriedime vodou. Dochutíme soľou a varíme 20 minút. Môžeme aj rozmixovať. Umytý, posekaný petržlenový vňať vkladáme do mís pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]