

5.079 - Polievka rybacia so zeleninou a 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		
Rybie filé	kg	3	2,4	3,6	2,9	4	3,2	4,2	3,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,1	0,88		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2		
Rasca	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Zemiaky	kg	3	2,1	3	2,1	4	2,8	5	3,5		

Alergény: 4 - Ryby, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	186	204	233	
mäso :	12	14	16	17	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme umytú očistenú pokrúpanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu, soľ, rascu a dusíme. Zalejeme potrebným množstvom horúcej vody, pridáme na kocky pokrúpané rybie filé, umyté, očistené na kocky pokrúpané zemiaky a sterilizovaný hrášok bez nálevu. Varíme ešte 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]