

5.080 - Polievka mrvenicová s hubami/šampiňónmi

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		
Zemiaky	kg	6	4,2	7	4,9	8	5,6	9	6,3		
Múka hladká	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,1	0,08	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05		
Huby sušené	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		
Šampiňóny sterilizované	kg	0,2	0,2								
Múka hrubá	kg	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,75	0,75		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	8	0,4		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Korenie čierne mleté	kg					0,02	0,02	0,02	0,02		
Ochucovadlo	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Pridáme sušené alebo sterilizované huby bez nálevu a varíme do polomäka. Cibuľu očistíme, pokrájame na kocky, speníme na oleji, poprášime múkou, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeeme k uvareným zemiakom. Pred dokončením pridáme mrvenicu pripravenú z hrubej múky a vajec. Varíme 20 minút. Dochutíme ochucovadlom, a mletým korením. Pred podávaním pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	73	306	1,75	0,00	1,4	12,4	23,3		0,60					7,8	1,60
B:	99	413	2,34	0,00	2,6	15,5	27,9		0,70					8,9	1,80
C:	119	498	2,72	0,00	3,7	17,6	32,7		0,80					10,0	2,10
D:	138	578	3,29	0,00	3,7	21,4	38,2		1,00					12,0	2,50