

5.099 - Polievka špenátová s mäsom a zeleninou - zelené šči

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	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,2	0,17	0,2	0,17	0,25	0,21		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4		
Hovädzie zadné b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3		
Špenát	kg	1,4	1,4	1,6	1,6	2	2	2,5	2,5		
Olej	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,8	0,64	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,4	0,32	0,5	0,4		
Vajcia	ks	15	0,75	18	0,9	20	1	22	1,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	15	18	
Hmotnosť spolu:	189	212	235	268	

Technologický postup:

Umyté hovädzie mäso pokrájame na kocky, udusíme na cibuli, pridáme umytú očistenú koreňovú zeleninu, špenát, bobkový list, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozmiešame a varíme ešte 20 minút. Uvarené vajcia natvrdo postrúhame, a vložíme pred podávaním do polievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]