

### 5.100 - Polievka špenátová s opekanou žemľou

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	12	12	13	13	14	14	16	16		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	6	6	7	7	8	8	9	9		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Špenát	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Vajcia	ks	5	0,25	7	0,35	8	0,4	10	0,5		
Žemle	kg	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	1	1		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,06	0,05	0,08	0,07	0,1	0,09		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

## Technologický postup:

Na oleji opražíme múku, zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme. Mrazený špenát podlejeme vodou, osolíme, pridáme prelisovaný cesnak a privedieme do varu. Pridáme do povarenej zápražky, rozriedime mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Do hotovej polievky vložíme opekanú žemľu.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]