

5.105 - Polievka z hlávkovej kapusty s mäsom 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 | | |
| Kapusta hlávková biela | kg | 3,5 | 2,8 | 3,8 | 3,04 | 4,5 | 3,6 | 5 | 4 | | |
| Zemiaky | kg | 2,5 | 1,75 | 2,5 | 1,75 | 3 | 2,1 | 3,5 | 2,45 | | |
| Bravčové plece b. k. | kg | 1,8 | 1,8 | 2 | 2 | 2,2 | 2,2 | 2,5 | 2,5 | | |
| Olej | kg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | | |
| Múka hladká | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Cibuľa | kg | 0,25 | 0,21 | 0,3 | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,4 | 0,34 | | |
| Paprika červená mletá | kg | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | | |
| Rasca | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|--|
| porcia : | 180 | 200 | 220 | 250 | |
| mäso : | 11 | 12 | 14 | 15 | |
| | | | | | |
| Hmotnosť spolu: | 191 | 212 | 234 | 265 | |

Technologický postup:

Bravčové pliecko umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme mäso, opražíme, zalejeme vodou, pridáme rascu, soľ a dusíme do mäkkka. Hľávkovú kapustu očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance, zalejeme vodou a varíme do polomäkkka. Pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a dovaríme. Spojíme s uduseným mäsom, zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme ešte 20 min.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]