

5.106 - Polievka z hlávkovej kapusty so 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	3,8	3,04	5	4		
Zemiaky	kg	2,5	1,75	5	4,2	5	4,2	6	5,1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
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		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35		

Alergény: 1 - Obilniny

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Hlávkovú kapustu očistíme, umyjeme pokrájame na rezance, pridáme rascu, soľ a varíme. Do polomäkkej kapusty pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky a uvaríme. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme múku, mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeeme do polievky. Varíme 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]