5.110 - Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	MJ	Veková skupina									
		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	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09		
Bravčové plece b. k.	kg	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5		
Kapusta kyslá	kg	4	4	4	4	4,5	4,5	5	5		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,5	0,42	0,5	0,42		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,1	0,09	0,1	0,09		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07		
Rasca	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Vajcia	ks	4	0,2	5	0,25	5	0,25	6	0,3		

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	9	12	12	15	
Hmotnosť spolu:	189	212	232	265	

Technologický postup:

Posekanú kapustu uvaríme do polomäkka, pridáme rascu, soľ. Očistenú pokrájanú časť cibule speníme na oleji, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku, pridáme časť mletej červenej papriky, zalejeme vodou a pridáme do kapusty bez nálevu. Dolejeme potrebné množstvo vody a varíme. Mäso pomelieme so zvyšnou časťou cibule, pridáme očistený cesnak, mletú papriku, soľ a vajcia. Zo vzniknutej hmoty formujeme malé guľky, ktoré varíme v polievke asi 30 minút.

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:	64	267	3,32	0,00	4,0	3,3	36,5		0,60					13,1	1,00
B:	81	338	4,24	0,00	5,2	3,8	39,8		0,70					13,1	1,00
C:	94	395	4,43	0,00	6,3	4,6	45,2		0,80					14,9	1,20
D:	118	495	5,46	0,00	8,0	5,5	51,5		0,90					16,5	1,30