

5.113 - Polievka z miešaných strukovín so zeleninou

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 | | |
| Hrach suchý | kg | 0,4 | 0,4 | 0,45 | 0,45 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Fazuľa suchá | kg | 0,3 | 0,3 | 0,35 | 0,35 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | | |
| Šošovica | kg | 0,4 | 0,4 | 0,45 | 0,45 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | |
| Soľ | kg | 0,04 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | | |
| Cibuľa | kg | 0,3 | 0,25 | 0,35 | 0,29 | 0,4 | 0,34 | 0,5 | 0,42 | | |
| Olej | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | | |
| Múka hladká | kg | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 | | |
| Cesnak | kg | 0,05 | 0,04 | 0,1 | 0,09 | 0,1 | 0,09 | 0,15 | 0,13 | | |
| Mrkva | kg | 0,8 | 0,64 | 0,9 | 0,72 | 1 | 0,8 | 1,2 | 0,96 | | |
| Zeler | kg | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | | |
| Petržlen | kg | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | 0,5 | 0,4 | | |
| Kaleráb | kg | 0,3 | 0,24 | 0,3 | 0,24 | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | | |
| Majorán | kg | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | |

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Strukoviny preberieme, umyjeme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú zeleninu, osolíme a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame a povaríme. Pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a varíme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]