

5.115 - Polievka z mrazeného špenátu s vajcom

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	13	13	14	14	15	15	15	15		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,12	0,1	0,14	0,12		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mlieko	l	5	5	6	6	7	7	10	10		
Špenát	kg	2	2	3	3	4	4	4,5	4,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2		
Zemiaky	kg	2	1,4	2,2	1,54	2,5	1,75	3	2,1		
Vajcia	ks	8	0,4	10	0,5	12	0,6	15	0,75		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Mrazený špenát dáme variť do slanej vody. Po prejdení varom, zahustíme s nasucho opraženou múkou, rozriedenou olejom a mliekom. Pridáme umyté, pokrúpané zemiaky a povaríme. Nakoniec do polievky pridáme osobitne uvarené, očistené a pretlačené vajcia, prelisovaný cesnak, zjemníme a maslom. Varíme ešte 20 minút.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]