

### 5.118 - Polievka z rybieho filé s opekaným pečivom

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		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Rybie filé	kg	2,4	1,9	3	2,4	3,6	2,88	4,2	3,36		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3		
Múka hladká	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5		
Pečivo	kg	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		
Citróny	kg	0,2	0,08	0,25	0,1	0,3	0,12	0,4	0,16		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	14	17	20	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>191</b>	<b>214</b>	<b>237</b>	<b>270</b>	

## Technologický postup:

Rybíe filé umyjeme, pokrájame na kocky a opražíme na oleji. Z masla a múky pripravíme zápražku, ktorú zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme 20 min. Pridáme opražené filé, osolíme a spolu varíme asi 10 min. Dochutíme citrónovou šťavou. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať. Polievku podávame s pokrájaným, v rúre opečenými pečivom.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]