

5.122 - Polievka zeleninová

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		
Mrkva	kg	1,6	1,28	2	1,6	2,5	2	3	2,4		
Zeler	kg	0,8	0,64	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Petržlen	kg	0,6	0,48	0,8	0,64	0,8	0,64	1	0,8		
Kaleráb	kg	0,8	0,64	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8		
Hrášok sterilizovaný	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34	0,4	0,34		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		

Alergény: 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Na oleji speníme očištenú, pokrájanú cibuľu. Pridáme umytú, pokrájanú alebo postrúhanú zeleninu, osolíme, krátko podusíme a zalejeme horúcou vodou. Pred dokončením pridáme hrášok bez nálevu. Varíme ešte 20 minút.

Závarku, (ovsené vločky, krúpký, ryžu, cestovinu, pohánku, cícer) pripravíme zvlášť, pridáme do polievky. Petržlenovú vňať očistíme, umyjeme a posekáme. Pridáme do mís tesne pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]