5.131 - Polievka zemiaková so syrom

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		
Olej	kg	0,1	0,1	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,3	0,25	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Mrkva	kg	1	0,8	1	0,8	1	0,8	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,56		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	7	4,9	8	5,6		
Syr tvrdý	kg	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Rasca mletá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Na oleji speníme nadrobno očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme rascu, čierne korenie celé a pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, popražíme, zalejeme vodou, posolíme a udusíme do mäkka. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky, posolíme a uvaríme, spojíme s udusenou zeleninou. Múku opražíme nasucho, rozriedime podľa potreby vodou, povaríme, vlejeme do polievky, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať a posypeme postrúhaným syrom. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mís s polievkou pred podávaním.

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:	77	324	2,00	0,00	2,8	10,2	58,3		0,60					10,2	1,90
B:	100	417	2,21	0,00	4,3	12,0	61,8		0,70					11,3	2,20
C:	115	481	2,62	0,00	5,1	13,5	74,6		0,80					12,3	2,40
D:	139	582	3,32	0,00	5,9	16,7	93,5		1,10					15,6	3,00