

5.132 - Polievka zemiaková 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		
Zemiaky	kg	5	3,5	6	4,2	6	4,2	7	4,9		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Cibuľa	kg	0,2	0,17	0,3	0,25	0,3	0,25	0,4	0,34		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1	0,8	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,6	0,48		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
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	0,08	0,08	0,1	0,1		
Ochucovadlo	kg			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05		
Rasca celá	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,05	0,04	0,06	0,05	0,1	0,09		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 7 - Mlieko, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Umyté, očistené, na kocky pokrúšané zemiaky dáme variť do horúcej slanej vody s pridaním rasce. Na oleji speníme očistenú, pokrúšanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrúšanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu a podusíme. Nakoniec pridáme k uvareným zemiakom udusenú zeleninu. Dochutíme očisteným rozotreným cesnakom, ochucovadlom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať. Polievku podávame so záväzkou.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]