

## 5.135 - Polievka zo zeleného hrášku

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		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Hrášok sterilizovaný	kg	3	3	3,5	3,5	3,8	3,8	4	4		
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		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07	0,1	0,07		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250	

### Technologický postup:

Múku nasucho opražíme, pridáme olej, posypeme mletou červenou paprikou, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Prilejeme vodu, odkvapkaný sterilizovaný hrášok bez nálevu, soľ a povaríme. Zjemníme maslom, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do polievky tesne pred výdajom. Polievku podávame so závärkou.

### 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:	50	210	1,75	0,00	2,5	4,8	23,0		0,40					4,4	0,80
B:	60	252	2,06	0,00	3,0	5,8	26,3		0,50					4,9	0,90
C:	73	305	2,25	0,00	4,0	6,4	28,9		0,50					5,3	1,00
D:	87	364	2,49	0,00	5,1	7,4	32,4		0,60					5,5	1,00