

5.138 - Polievka s karfiolom 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		
Karfiol	kg	4,75	3,8	4,75	3,8	5,88	4,7	6,88	5,5		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,6	0,48	0,7	0,56	1	0,8		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32		
Kaleráb	kg	0,1	0,08	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		

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

Hmotnosť porcie v gramoch

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

Technologický postup:

Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame nadrobno alebo nastrúhame, podusíme na oleji, zalejeme vodou a varíme. K polomäkkej zelenine pridáme kariol. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme k zelenine, dochutíme soľou, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Petržlenovú vňať umyjeme, pokrájame a vkladáme do mís s hotovou polievkou tesne pred podávaním.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]