

### 5.148 - Polievka šošovicová s paradajkami \*

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

| Druh Surovín           | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                        | MJ             | A     |       | B     |       | C     |       | D     |       |       |       |
|                        |                | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| Šošovica               | kg             | 1,2   | 0,2   | 1,5   | 1,5   | 1,8   | 1,8   | 2     | 2     |       |       |
| Slanina údená bez kože | kg             |       |       | 1     | 1     | 1,5   | 1,5   | 1,8   | 1,8   |       |       |
| Paradajky              | kg             | 1,5   | 1,35  | 2     | 1,8   | 2,5   | 2,25  | 3     | 2,7   |       |       |
| Cibuľa                 | kg             | 0,5   | 0,35  | 0,75  | 0,65  | 1     | 0,85  | 1,2   | 1,02  |       |       |
| Zelenina koreňová      | kg             | 1,2   | 0,96  | 1,5   | 1,2   | 2     | 1,6   | 2,5   | 2     |       |       |
| Bobkový list           | kg             | 0,01  | 0,01  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,01  | 0,01  |       |       |
| Tymian                 | kg             |       |       | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,002 | 0,002 |       |       |
| Cesnak                 | kg             | 0,05  | 0,04  | 0,05  | 0,04  | 0,07  | 0,06  | 0,1   | 0,09  |       |       |
| Soľ                    | kg             | 0,05  | 0,05  | 0,06  | 0,06  | 0,08  | 0,08  | 0,1   | 0,1   |       |       |
| Voda                   | l              | 18    | 18    | 20    | 20    | 22    | 22    | 25    | 25    |       |       |
| Olej                   | kg             | 0,1   | 0,1   |       |       |       |       |       |       |       |       |

Alergény: 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Šošovicu preberieme, umyjeme, zalejeme vodou, pridáme tymian, bobkový list a uvaríme do mäkka. Slaninu pokrájame na kocky, opečieme, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, opražíme, pridáme časť očisteného cesnaku, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu a dusíme asi 5 minút. K mäkkej zelenine pridáme očistené, pokrájané paradajky, podlejeme vodou a varíme 15 minút. Uvarenú zmes zeleniny a paradajok pridáme k mäkkej šošovici. Dochutíme soľou a prelisovaným cesnakom. Varíme ešte 20 minút.

V MŠ pripravujeme polievku na oleji (dusenie zeleniny).

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]