

5.153 - Polievka rybacia letná

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		
Ryby - Hoki	kg	2	2	2	2	3	3	3	3		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,6		
Olej s príchutou masla	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Mrkva	kg	1,2	0,96	1,5	1,2	1,8	1,44	2,1	1,68		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,7	0,55	0,9	0,7	1,2	0,96		
Cuketa	kg	1	0,8	1,2	0,96	1,5	1,2	2	1,6		
Paradajky	kg	0,7	0,6	0,8	0,72	0,9	0,81	1,1	0,99		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,1	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,1	0,09		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 4 - Ryby, 9 - Zeler

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	168	184	202	229	
mäso :	12	16	18	21	
Hmotnosť spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, najemno pokrájanú cibuľu spolu s cesnakom, pridáme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, očistenú pokrájanú cuketu a podusíme. Nakoniec pridáme očistené, pokrájané paradajky, soľ, zalejeme vodou a dusíme do mäkka.

Keď je zelenina mäkká pridáme na väčšie kúsky nakrájané ryby (cca 3cm), privedieme do varu a varíme 20 minút. Umytú, pokrúpanú petržlenovú vňať pridávame do polievky pred výdajom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]