

### 5.154 - Polievka rybacia zimná

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	0,5	0,42	0,7	0,6	0,8	0,68	1	0,85		
Olej s príchutou masla	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25		
Mrkva	kg	1	0,8	1,5	1,2	2	1,6	2,5	2		
Petržlen	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Pór	kg	0,5	0,32	0,5	0,4	0,6	0,52	0,8	0,64		
Cesnak	kg	0,05	0,04	0,08	0,07	0,1	0,09	0,12	0,1		
Cestoviny - mušle	kg	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,8	1,8		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Petržlenová vňať	kg	0,1	0,07	0,12	0,09	0,15	0,11	0,15	0,11		

Alergény: 1 - Obilniny, 4 - Ryby, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

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

### Technologický postup:

Na oleji speníme očistenú, nakrájanú cibuľu spolu s cesnakom. Postupne pridáme očistenú na rezance pokrúpanú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme. Keď je zelenina mäkká pridáme na väčšie kúsky pokrúpanú rybu, privedieme do varu, dochutíme soľou a varíme 20 minút. Ako závätku do polievky pridáme zvlášť uvarenú drobnú cestovinu. Umytú, posekanú petržlenovú vňať pridáme do polievky pred podávaním.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]