

5.163 - Polievka zeleninová s tofu syrom

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		
Syr Tofu bazalka	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Olej	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	1	0,8	1,6	1,2	2	1,6	2	1,6		
Petržlen	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Zeler	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Kaleráb	kg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,6	0,48		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Hrášok	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	1,2		
Kapusta hlávková biela	kg	2	1,6	2,5	2	3	2,4	4	3,2		
Paradajkový pretlak	kg	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1	1,1	1,1		
Cesnak	kg	0,1	0,09	0,1	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13		
Fazuľka sterilizovaná	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	1,3	1,3		
Petržlenová vňať	kg	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,1	0,07		
Ochucovadlo	kg			0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1		

Alergény: 6 - Sója, 9 - Zeller

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
Hmotnost' spolu:	180	200	220	250	

Technologický postup:

Cibuľu nakrájame najemno, pridáme prelisovaný cesnak a opražíme na oleji. Pridáme umytú, nakrájanú koreňovú zeleninu, soľ, fazuľku bez nálevu (sterilizovanú alebo mrazenú), očistenú, umytú, pokrájanú hlávkovú kapustu, mrazený hrášok a paradajkový pretlak, zalejeme vodou a uvaríme. Dochutíme ochucovadlom. Umytú, posekanú petržlenovú vňať a strúhané Tofu pridáme do hotovej polievky.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]