

Receptura : 05-8N-0064 05.064 Polievka mrvenicová s hubami / šampiňónmi

(Aktualizované: 26.02.2023 17:48:32)

Autor receptury: MŠVVaŠ SR 2018

Rozpis surovín je na 100,00 MJ, (MJ=Porcia)

Názov suroviny (poznámka)	MJ	Hm	B - deti 1	C - deti 2	Nad 15r +	E - nad 15
VODA	l	H	20,000	22,000	25,000	25,000
ZEMIAKY	kg	H	7,000	8,000	9,000	9,000
MÚKA HLADKÁ	kg	H	0,200	0,250	0,300	0,300
OLEJ	kg	H	0,200	0,300	0,300	0,300
CIBULA	kg	H	0,200	0,300	0,300	0,300
SOL	kg	H	0,050	0,060	0,090	0,090
PAPRIKA ČERVENÁ MLETÁ (SLADKÁ)	kg	H	0,030	0,040	0,050	0,050
HUBY SUŠENÉ	kg	H	0,050	0,070	0,100	0,100
ŠAMPIŇÓNY STERILIZOVANÉ	kg	H	0,000	0,000	0,000	0,000
^^ bez nálevu						
MÚKA HRUBÁ	kg	H	0,500	0,500	0,750	0,750
VAJCIA	ks	H	7,000	8,000	8,000	8,000
PETRŽLENOVÁ VŇAŤ	kg	H	0,100	0,100	0,150	0,150
ČIERNE KORENIE MLETÉ	kg	H	0,000	0,020	0,020	0,020
OCHUCOVADLO	kg	H	0,010	0,020	0,030	0,030

	Celkom	Mäso	Omáčka	Kusy
B - deti 1. st.	200 [g]	0 [g]	0 [g]	0,00 [ks]
C - deti 2. st.	220 [g]	0 [g]	0 [g]	0,00 [ks]
Nad 15r + Šport	250 [g]	0 [g]	0 [g]	0,00 [ks]

(veľkosti porcií pre jednotlivé skupiny sú uvedené priamo v receptúre)

Alergény: 01 Obilniny obsahujúce lepok 03 Vajcia

Technologický postup :

Umyté, očistené, na kocky pokrúpané zemiaky dáme variť do osolenej vody. Pridáme sušené alebo sterilizované huby bez nálevu a varíme do polomäkka. Cibulu očistíme, pokrújame na kocky, speníme na oleji, poprášime múkou, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou, rozšľaháme a vlejeme do uvareným zemiakom. Pred dokončením pridáme mrvenicu pripravenú z hrubej múky a vajec. Dochutíme chucovadlom, mletým korením Varíme 20 minút. Pred podávaním pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať.

Uvedené nutričné hodnoty	Jednotka	B - deti 1. st.	C - deti 2. st.	Nad 15r + Šport	E - nad 15 (B)
Energia	kJ	413,000	498,000	578,000	
Uhlíkoviny	g	2,340	2,720	3,290	
Proteiny	g	2,600	3,700	3,700	
Tuhé tuky	g	15,500	17,600	21,400	
Cholesterol	mg	27,900	32,700	38,200	
Sodík	mg	0,700	0,800	1,000	
Vitamín	mg	8,900	10,000	12,000	
Vláknina (g)	g	1,800	2,100	2,500	