

Receptura kapuśniak ze słodkiej kapusty, data utw.: 2017-01-09

Danie: kapuśniak ze słodkiej kapusty
 Przygotowywana przez: Kucharze i pomoce kucharzy
 Kierownik produkcji: Szef kuchni
 Czas przygotowania: 2 godz
 Wielko porcji: 450 mililitr
 Sposób wydawania: Procedur Nr14/GHP/2005
 Alergeny: Seler
 Gluten
 Diety: Dieta ogólna
 Konsumenci:

Opis przygotowania: Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić w paski lub zetrzeć na tarce jarzynowej. Zalać zimną wodą, dodać przyprawy, gotować. Po ok. 20 minutach dodać umytą i poszatkowaną kapustę, gotować do miękkości. Dodać koncentrat pomidorowy, zagotować. Cebulę pokroić w kostkę, zrumienić na części tłuszczu, połączyć z zasmażką, którą należy sporządzić z pozostałego tłuszczu; dodać do zupy, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, „kucharkiem”, dodać zieleninę. Podawać z chlebem.

Skład surowcowy:

Lp.	Produkt	Obróbka	Ilo	Jednostka
1	M ka	Surowy	10,000	gram
2	Smalec	Surowy	10,000	gram
3	Chleb zwykły krojony	Gotowany	40,000	gram
4	Cebula	Surowy	15,000	gram
5	Koper	Surowy	2,000	gram
6	Marchew	Surowy	30,000	gram
7	Pietruszka, korze	Surowy	10,000	gram
8	Seler	Surowy	10,000	gram
9	Koncentrat pomidorowy 30%	Surowy	5,000	gram
10	li cie laurowe	Surowy	0,000	sztuka
11	ziele angielskie	Surowy	0,000	sztuka
12	kapusta młoda	Surowy	150,000	gram
13	Przyprawa sypana	Surowy	0,000	gram

Warto ci od ywcz:

Lp.	Składnik od ywcz	Ilo	Jednostka
1	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	1,11	gram
2	Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	4,48	gram
3	Błonnik	6,53	gram
4	W glowodany	25,01	gram
5	Tłuszcz	10,65	gram
6	Białko	4,74	gram
7	Cholesterol	9,50	miligram
8	Witamina B2 (Ryboflawina)	0,15	miligram
9	Magnez	33,93	miligram
10	Witamina B6	0,28	miligram
11	Witamina B1(Tiamina)	0,17	miligram
12	Witamina C	81,76	miligram

Lp.	Składnik od ywoczy	Ilo	Jednostka
13	Warto energetyczna	189,32	kilokaloria
14	Witamina A	50,95	mikrogram

Cena netto:	5,00	zł
Cena brutto:	5,25	zł
Stawka VAT:	5	%

Strona 1 z 2

Wydrukowano z CGM YWIENIE 21.10.2019, 10:55