

## 5.086 - Polievka srbská čorba

Katégória: 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		
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,2	2,2	2,5	2,5		
Cibuľa	kg	0,4	0,34	0,4	0,34	0,5	0,42	0,5	0,42		
Paprika čerstvá farebná	kg	0,8	0,6	1	0,75	1,5	1,12	1,8	1,35		
Paradajky	kg	1	0,9	1,5	1,35	2	1,8	2	1,8		
Mrkva	kg	0,6	0,48	0,7	0,56	0,8	0,64	0,9	0,72		
Zeler	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Petržlen	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Kaleráb	kg	0,2	0,16	0,3	0,24	0,3	0,24	0,3	0,24		
Zemiaky	kg	3	2,1	3,5	2,45	4	2,8	5	3,5		
Múka hladká	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35		
Olej	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Korenie nové	kg			0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04		
Ocot	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2		

Alergény: 1 - Obilniny, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	169	188	207	235
mäso :	11	12	13	15
<b>Hmotnosť spolu:</b>	180	200	220	250

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso a opražíme. Pridáme soľ, červenú mletú papriku, korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Neskôr pridáme umytú, očistenú, postrúhanú alebo pokrájanú zeleninu, umytú, očistenú, pokrájanú papriku a paradajky, očistené na kocky pokrájané zemiaky a uvaríme. Zahustíme múkou opraženou nasucho a zalejeme vodou. Varíme ešte 20 min.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	80	334	3,58	0,00	3,7	7,2	28,3		0,90					13,4	1,50
B:	96	403	4,11	0,00	4,5	8,8	33,1		1,00					17,3	1,80
C:	118	494	4,66	0,00	5,8	10,6	37,7		1,20					22,6	2,20
D:	144	602	5,40	0,00	7,2	13,0	42,7		1,40					26,0	2,60