

### 5.108 - Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zeleninou

Kategória: Polievky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Bravčové plece b. k.	kg	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3	2,5	2,5		
Voda	l	18	18	20	20	22	22	25	25		
Olej	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4		
Cibuľa	kg	0,5	0,42	0,6	0,51	0,7	0,59	0,8	0,68		
Mrkva	kg	0,8	0,64	0,9	0,72	1,2	0,96	1,5	1,2		
Zeler	kg	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4	0,5	0,4		
Petržlen	kg	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32	0,5	0,4		
Kaleráb	kg	0,3	0,24	0,3	0,24	0,4	0,32	0,4	0,32		
Soľ	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1		
Paprika červená mletá	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06		
Múka hladká	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4		
Bobkový list	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Kapusta kyslá	kg	3	3	4	4	5	5	6	6		
Smotana 12%	l	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8		
Korenie čierne celé	kg			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03		

Alergény: 1 - Obilniny, 7 - Mlieko, 9 - Zeler

### Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	200	220	250	
mäso :	11	12	14	15	
<b>Hmotnosť spolu:</b>	<b>191</b>	<b>212</b>	<b>234</b>	<b>265</b>	

### Technologický postup:

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso a opražíme. Vložíme kyslú kapustu bez nálevu, červenú papriku, bobkový list, čierne korenie a podusíme. Na zvyšnej časti oleja udusíme umytú, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme k mäsu s kapustou, dolejeme potrebným množstvom vody, osolíme a uvaríme. Zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme múku a varíme ešte 20 minút.

### Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]