

# Orientační údaje pro strážníky

## Průměrná ztráta některých mas tepelnou úpravou

Druh masa	Hmotnost 1 porce v syrovém stavu	Hmotnost 1 porce po tepelné úpravě
Hovězí maso	100 g	62 g
	150 g	90 g
Vepřové maso	100 g	62 g
	150 g	90 g
Kuřecí maso	100 g	62 g
	150 g	90 g
Krůtí maso	100 g	62 g
	150g	90 g
Rybí filé – přírodní	150 g	100 g
Smažená masa (řízek kuřecí, vepřový)	100 g	120 g
	150 g	180 g
Sekaná pečeně	100 g	150 g
Pečené kuřecí stehno	220 g	140 g

## Přílohy – hmotnost 1 porce

Vařené brambory	300 g
Smažené bramborové hranolky	150 g
Bramborové knedlíky	200 g
Houskové knedlíky	200 g
Těstoviny přílohové	200 g
Rýže dušená	200 g
Zeleninové saláty (včetně nálevu)	150 g
Kompoty (včetně nálevu)	150 g

*Při převážení výrobků krájených a kusových je povolena tolerance 10% u jedné porce.*