

Snídaně:

Chleb psei Chleb psei Mleko polc

Nazev nutrientu	Kod EuroFIR	Jednotka	7.944667	4.02725	1.877099
Koeficient pro jedlý podíl			1.00	1.00	1.00
Energie kcal	ENERC	kcal	247.00	242.00	46.00
Bilkoviny celkove [NCF:6.25]	PROT	g	6.00	8.30	3.30
Lipidy celkove (tuky) [FACF:0.000]	FAT	g	1.70	1.60	1.50
Sacharidy vyuzitelne	CHO	g	49.40	46.50	4.80
Vlknina potravy	FIBT	g	5.10	4.30	0.00
Vitamin B1 (thiamin)	THIA	mg	0.20	0.20	0.04
Vitamin B2 (riboflavin)	RIBF	mg	0.05	0.08	0.14
Niacin	NIA	mg	1.00	0.00	0.00
Vitamin B6 (pyridoxin)	PYRXN	mg	0.11	0.00	0.00
Vitamin C	VITC	mg	0.00	0.00	1.10
Kyselina pantothenova (vitamin B5)	PANTAC	mg	0.22	0.00	0.00
Vitamin A	VITA	RE	0.00	0.00	14.00
Vitamin E	VITE	ATE	0.48	0.00	0.04
Horcik	MG	mg	38.00	24.00	10.00
Fosfor	P	mg	143.00	88.00	96.00
Draslik	K	mg	165.00	115.00	137.00
Vapnik	CA	mg	27.00	97.00	124.00
zelezo	FE	mg	1.50	1.50	0.00
Med'	CU	mg	0.17	0.00	0.01
Zinek	ZN	mg	1.20	0.00	0.32
Jod	ID	µg	0.00	0.00	13.00
Sul	NACL	g	1.30	1.30	0.10
Cukry celkove	SUGAR	g	0.00	0.00	0.00
Nasycene mastne kyseliny	FASAT	g	0.00	0.00	0.97
Cholesterol	CHORL	mg	0.00	0.00	6.00
Trans- mastne kyseliny	FATRN	g	0.00	0.00	0.00

Med vceli Prasek kal palacinky Vejce slepici

17.42967	32.89	2.571173	6.15217
1.00	1.00	0.978424	0.89
328.00	406.00	162.0673	138.00
0.30	22.50	7.706325	12.60
0.00	21.90	3.991223	9.50
81.70	17.60	23.41473	0.60
0.00	24.00	0.942339	0.00
0.00	0.09	0.090015	0.08
0.02	0.11	0.163163	0.42
0.00	0.00	0.334378	0.00
0.00	0.00	0.021279	0.00
2.00	0.00	0.539185	0.00
0.00	0.00	0.121592	0.00
0.00	1.00	38.24527	160.00
0.00	0.20	0.926247	1.50
8.00	409.00	17.5682	23.00
12.00	661.00	126.9969	220.00
191.00	1955.00	133.5835	132.00
5.00	127.00	77.77422	54.00
0.50	8.00	0.637443	1.70
0.00	0.00	0.004902	0.00
0.00	0.00	0.378759	0.00
0.00	0.00	8.842025	0.00
0.00	0.10	0.200099	0.30
0.00	0.00	0.078457	0.40
0.00	12.70	1.357405	3.70
0.00	0.00	75.9063	372.00
0.00	0.00	0.007846	0.04

Dopolední svačina:

Pomeranci Citrony Banany Jablka

4.059018	7.493122	5.049339	3.17346
0.73	0.63	0.63	0.92
49.00	35.00	98.00	52.00
0.90	0.70	1.10	0.40
0.20	0.40	0.30	0.40
10.00	6.10	21.60	10.50
2.00	2.30	2.30	2.30
0.08	0.05	0.04	0.04
0.04	0.03	0.08	0.03
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
50.70	49.00	14.30	9.30
0.00	0.00	0.00	0.00
10.00	0.00	4.00	2.00
0.55	0.80	0.55	0.55
14.00	16.00	34.00	5.00
24.00	22.00	128.00	11.00
199.00	152.00	388.00	137.00
34.00	33.00	8.00	6.00
0.70	0.80	0.70	0.40
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00
7.30	2.70	19.00	10.90
0.02	0.04	0.05	0.13
0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00

Kralik dom Maso vepr Maso kure Maso kure Maso kach Makrela uz Maslo cers Sadlo vepr Olej olivov

22.26487	14.22842	10.0446	11.2142	13.99764	19.48044	16.05358	6.706	29.52436
0.79	1.00	0.71	0.71	0.67	0.72	1.00	1.00	1.00
163.00	190.00	222.00	189.00	291.00	222.00	731.00	896.00	900.00
20.10	12.30	16.70	17.20	15.10	20.70	0.70	0.20	0.00
9.10	15.60	17.60	13.50	26.00	15.50	80.50	99.50	100.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.10	0.49	0.00	0.07	0.00	0.07	0.01	0.00	0.00
0.12	0.12	0.00	0.16	0.00	0.22	0.04	0.00	0.00
0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
444.00	1.00	0.00	37.00	0.00	54.00	714.00	0.00	0.00
0.95	0.16	0.00	0.44	0.00	1.60	2.50	1.26	5.10
39.00	13.00	0.00	21.00	0.00	25.00	2.00	2.00	0.00
220.00	192.00	0.00	149.00	0.00	177.00	21.00	5.00	0.00
376.00	371.00	0.00	253.00	0.00	223.00	20.00	1.00	1.00
19.00	15.00	0.00	14.00	0.00	17.00	22.00	2.00	1.00
2.10	0.60	0.00	2.60	0.00	0.90	0.00	0.30	0.60
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	0.00
0.00	3.50	0.18	0.22	0.18	0.80	0.10	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2.39	4.33	5.20	3.87	7.65	0.00	52.08	0.00	12.30
57.00	47.00	0.00	83.00	0.00	70.00	266.00	90.00	0.00
0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	100.00	100.00

Odpolední svačina:

Kecup	Horcice plnotucna	Chleb psei	Chleb psei	Mleko polc	Mleko ods	Mleko plnc	Syr, Eidam
5.846833	3.136833	7.944667	4.02725	1.877099	1.754356	2.161889	13.95625
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
108.00	130.00	247.00	242.00	46.00	34.00	63.00	265.00
1.80	4.50	6.00	8.30	3.30	3.40	3.30	28.90
0.50	6.60	1.70	1.60	1.50	0.10	3.40	16.00
23.40	12.40	49.40	46.50	4.80	4.90	4.80	1.30
1.40	1.70	5.10	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00
0.05	0.10	0.20	0.20	0.04	0.00	0.05	0.05
0.06	0.20	0.05	0.08	0.14	0.00	0.18	0.35
0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08
11.00	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	1.20	0.00
0.00	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.52
87.00	0.00	0.00	0.00	14.00	1.00	30.00	142.00
1.46	1.80	0.48	0.00	0.04	0.00	0.09	0.41
18.00	117.00	38.00	24.00	10.00	10.00	10.00	26.00
19.00	170.00	143.00	88.00	96.00	96.00	96.00	620.00
600.00	165.00	165.00	115.00	137.00	137.00	137.00	89.00
10.00	95.00	27.00	97.00	124.00	124.00	124.00	952.00
0.80	0.90	1.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.20
0.00	0.00	0.17	0.00	0.01	0.01	0.01	0.05
0.00	0.00	1.20	0.00	0.32	0.32	0.32	3.45
0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	13.00	13.00	7.00
2.80	1.90	1.30	1.30	0.10	0.10	0.10	2.10
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.97	0.06	2.20	10.35
0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.00	14.00	53.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00
0.00	0.00						

Syr, Herme Syr, Olome Syr, Niva, Jogurt bily Mleko acid Mleko kefi Tvaroh me Pomeranc Citrony

27.78117	27.32133	21.54883	5.603333	3.010771	3.002019	8.117167	4.059018	7.493122
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.73	0.63
295.00	138.00	345.00	51.00	64.00	40.00	109.00	49.00	35.00
22.40	30.30	20.00	3.90	3.30	2.70	17.20	0.90	0.70
22.30	1.00	28.90	1.50	3.50	1.10	2.50	0.20	0.40
1.20	1.40	1.30	4.30	4.00	4.80	4.50	10.00	6.10
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	2.30
0.05	0.03	0.03	0.00	0.05	0.00	0.04	0.08	0.05
0.45	0.43	0.43	0.00	0.14	0.00	0.38	0.04	0.03
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.14	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.70	49.00
0.46	0.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00
197.00	8.00	256.00	14.00	31.00	0.00	22.00	10.00	0.00
0.57	0.02	0.74	0.04	0.09	0.00	0.06	0.55	0.80
12.00	5.00	15.00	12.00	10.00	0.00	7.00	14.00	16.00
300.00	267.00	330.00	119.00	100.00	0.00	208.00	24.00	22.00
95.00	83.00	63.00	169.00	143.00	0.00	107.00	199.00	152.00
389.00	130.00	553.00	157.00	130.00	0.00	110.00	34.00	33.00
0.20	0.20	0.20	0.10	0.00	0.00	0.20	0.70	0.80
0.05	0.02	0.04	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00
1.90	1.00	2.30	0.39	0.33	0.00	0.62	0.00	0.00
20.00	27.00	19.00	16.10	13.60	0.00	17.00	0.00	0.00
2.80	4.80	4.60	0.10	0.10	0.11	0.10	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.00	7.30	2.70
14.40	0.61	18.67	0.97	2.26	0.95	1.62	0.02	0.04
73.00	3.00	95.00	5.00	12.00	0.00	8.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	0.00

Olej repko	Olej slune	Margarin s Tuk	roslin	Brambory	Brambory	Rajcata	Paprika ze	Paprika ze
4.441795	5.085051	9.269167	8.0095	1.624731	1.385634	4.483423	7.19749	7.111806
1.00	1.00	1.00	1.00	0.93	0.81	0.93	0.83	0.84
900.00	900.00	542.00	648.00	71.00	78.00	21.00	29.00	21.00
0.00	0.00	0.20	0.00	2.00	2.40	0.90	1.30	0.90
100.00	100.00	60.00	72.00	0.20	0.30	0.20	0.40	0.30
0.00	0.00	0.20	0.20	14.70	15.60	3.10	4.30	2.60
0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	1.60	1.60	1.70	2.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.11	0.07	0.05	0.03
0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.04	0.05	0.09	0.03
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	23.20	19.20	18.70	191.00	104.10
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	53.00	264.00	16.00
18.40	55.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.80	2.90	0.55
0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	8.00	13.00	11.00
0.00	0.00	0.00	0.00	58.00	64.00	24.00	31.00	27.00
0.00	0.00	0.00	0.00	390.00	396.00	280.00	147.00	187.00
0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	11.00	9.00	6.00	9.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.30	0.70	0.50	0.40
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.33	0.23	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	10.20	17.61	33.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.23	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	1.00

Zeli	hlavky	Mrkev	Celer	bulvy	Cibule	zampiony	cesnek	Brokolice	cocka	Sul jedla
1.388229	2.728005	3.368137	1.561957	8.572619	11.3932	19.26708	5.16575	0.55925		
0.80	0.61	0.68	0.92	0.98	0.87	0.61	1.00	1.00		
29.00	36.00	28.00	39.00	27.00	150.00	37.00	325.00	0.00		
1.60	1.00	1.50	1.40	2.90	6.30	4.40	23.60	0.00		
0.20	0.20	0.30	0.30	0.30	0.40	0.30	0.70	0.00		
4.10	6.10	2.60	6.60	1.40	28.90	2.00	48.50	0.00		
2.50	2.90	4.50	2.10	1.70	2.80	4.10	15.00	0.00		
0.06	0.06	0.07	0.03	0.10	0.18	0.08	0.35	0.00		
0.06	0.06	0.15	0.03	0.44	0.09	0.17	0.15	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00		
44.00	4.50	11.00	8.20	3.20	17.00	121.00	2.50	0.00		
0.27	0.27	0.47	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
4.00	828.00	2.00	1.00	1.00	0.00	77.00	2.00	0.00		
0.02	0.55	0.80	0.07	0.00	0.01	1.30	0.00	0.00		
18.00	18.00	18.00	10.00	13.00	25.00	24.00	73.00	265.00		
34.00	35.00	71.00	27.00	123.00	143.00	74.00	332.00	8.00		
238.00	276.00	333.00	146.00	422.00	418.00	424.00	937.00	116.00		
53.00	41.00	56.00	31.00	8.00	38.00	77.00	76.00	19.00		
0.50	1.10	0.60	0.50	1.30	1.30	1.10	5.00	0.02		
0.08	0.12	0.07	0.08	0.00	0.00	0.00	0.66	0.00		
0.22	0.46	0.50	1.06	0.00	0.00	0.00	3.20	0.00		
7.00	11.30	1.80	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2600.00		
0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97.10		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00		

den	snídaně	snídaně	dopolední	dopolední	oběd	oběd	odpolední	odpolední
max	min	max	min	max	min	max	min	max
2500	500	500	125	250	875	875	125	250
125								
97.22								
375								
60								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
100000								
6								
62.5								
27.78								
300								
2.78								
					1	2	1	5
					10	30		

večeře	večeře
min	max
625	750

0.8	1.2
1	2
1	3.5