

Pondělí

KS	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně								
Přesnídávka								
Oběd								
	30 g		Rýže	104.7	438.3	2.07	0.21	23.76
	20 g		Hrášek zelený	10.2	43	1.28	0.08	2.58
	80 g		Vejce slepičí,	37.6	160.8	8.48	0.08	0.8
	CELKEM			152.5	642.1	11.83	0.37	27.14
Svačina								
Večeře								
	120 g		Jablko	68.4	291.6	0.41	0.7	13.68
	CELKEM			68.4	291.6	0.41	0.7	13.68
DENNÍ SOUČET				220.9	933.7	12.24	1.07	40.82
Poměr energie				100 %	22 %	4 %	74 %	

Vápník (mg) Železo (mg)

3.3	0.36
6.4	0.28
8.8	0.4
<i>18.5</i>	<i>1.04</i>

6.36	0.3
6.36	0.3
24.86	1.34

Úterý

KS	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně								
	150 g		Jogurt - nízký	55.5	235.5	5.07	0.15	7.28
	<i>CELKEM</i>			<i>55.5</i>	<i>235.5</i>	<i>5.07</i>	<i>0.15</i>	<i>7.28</i>
Přesnídávka								
Oběd								
	50 g		Rajče	9.5	40.5	0.48	0.11	1.3
	30 g		Okurka	3.9	16.5	0.18	0.06	0.54
	30 g		Cottage sýr	30.6	128.4	3.6	1.29	0.99
	<i>CELKEM</i>			<i>44</i>	<i>185.4</i>	<i>4.26</i>	<i>1.46</i>	<i>2.83</i>
Svačina								
Večeře								
	10 g		Rýžový chléb	35.6	148.8	0.98	0.17	7.4
	80 g		Mandarinka	39.2	167.2	0.56	0.24	8.08
	<i>CELKEM</i>			<i>74.8</i>	<i>316</i>	<i>1.54</i>	<i>0.41</i>	<i>15.48</i>
DENNÍ SOUČET				174.3	736.9	10.87	2.02	25.59
Poměr energie				100 %	25 %	10 %	65 %	

Úterý

Vápník (mg) Železo (mg)

214.5	0.08
<i>214.5</i>	<i>0.08</i>

4.45	0.16
4.8	0.07
28.5	0.09
<i>37.75</i>	<i>0.32</i>

0	0
26.4	0.24
<i>26.4</i>	<i>0.24</i>
278.65	0.64

Středa

KS	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně								
Přesnídávka								
Oběd								
	120 g		HAMI jablečn:	50.4	213.6	0.24	0.12	11.04
	<i>CELKEM</i>			<i>50.4</i>	<i>213.6</i>	<i>0.24</i>	<i>0.12</i>	<i>11.04</i>
Svačina								
Večeře								
	10 g		Okurka	1.3	5.5	0.06	0.02	0.18
	20 g		Rajče	3.8	16.2	0.19	0.04	0.52
	10 g		Paprika	2.6	10.9	0.11	0.02	0.29
	20 g		Ledový salát	2.6	11	0.18	0.02	0.64
	40 g		Šunka kuřecí	66.8	279.2	7.04	4.2	0
	<i>CELKEM</i>			<i>77.1</i>	<i>322.8</i>	<i>7.58</i>	<i>4.3</i>	<i>1.63</i>
DENNÍ SOUČET				127.5	536.4	7.82	4.42	12.67
Poměr energie				100 %	25 %	31 %	44 %	

Vápník (mg) Železo (mg)

0 0
0 0

1.6 0.02
1.78 0.06
1 0.04
3.6 0.08
2.8 0.4
10.78 0.6
10.78 0.6