

Pondělí

KS							
Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně							
120 g		Pšeničný chlé	291.6	1240.8	9.84	1.44	58.56
10 g		Máslo	75.3	309.5	0.06	8.3	0.08
50 g		Primator plátek	187.5	779	14	14.5	0.25
50 g		Šunka dušená	79	330	8.8	4.55	0.7
50 g		Okurka	6.5	27.5	0.3	0.1	0.91
CELKEM			639.9	2686.8	33	28.89	60.5
Přesnídávka							
150 g		Piškoty dětské	588	2490	16.5	7.35	115.2
10 g		Med	32.6	136.2	0.04	0	8.24
120 g		Banán	111.6	468	1.38	0.22	24
50 g		Tvaroh 3,5% t	46.5	194.5	5.6	1.8	2.2
CELKEM			778.7	3288.7	23.52	9.37	149.64
Oběd							
40 g		Cizrna	126.4	529.2	8	1.84	23.76
30 g		Mrkev	10.8	45.3	0.3	0.06	2.7
30 g		Celer	7.2	29.7	0.39	0.09	2.19
30 g		Petržel, kořen	15.9	66.6	0.78	0.15	3.45
55 g		Máslo	414.15	1702.25	0.33	45.65	0.44
10 g		Mouka pšenič	34.5	144.3	0.97	0.13	7.28
250 g		Brambory	185	790	5.1	0.28	37
100 g		Mléko kravské	48	202	3.32	1.6	4.8
80 g		Maso kuřecí, :	115.2	482.4	14.56	6.4	0
10 g		Vejce slepičí	13.8	57.5	1.25	0.92	0.13
50 g		Strouhanka	175	732	4.85	0.5	38.4
50 g		Okurka	6.5	27.5	0.3	0.1	0.91
CELKEM			1152.45	4808.75	40.15	57.72	121.06
Svačina							
80 g		Rohlík celozr	197.6	826.4	7.2	2.32	43.76
50 g		Lučina	145.5	609	5.5	13.5	0.5
50 g		Mrkev	18	75.5	0.5	0.1	4.5
125 ml		Nutridrink con	300	1256.25	18	11.75	30.5
50 g		Šunka kuřecí	83.5	349	8.8	5.25	0
CELKEM			744.6	3116.15	40	32.92	79.26
Večeře							
120 g		Rýže	418.8	1753.2	8.28	0.84	95.04
80 g		Vepřové maso	280	1171.2	10.24	26.48	0.08
30 g		Kukuřice	98.7	414	2.73	1.17	21.66
30 g		Mrkev	10.8	45.3	0.3	0.06	2.7
30 g		Hrášek	23.1	97.5	1.95	0.12	4.59
10 g		Eidam 45%	34.3	143.5	2.6	2.61	0.1
50 g		Okurka - nakl	9.5	42	0.52	0.08	1.29
CELKEM			875.2	3666.7	26.62	31.36	125.46
II. večeře							
100 g		Ovocná přesn	77	322	0.2	0.1	18
40 g		Houska	100.8	422.8	2.44	0.36	22.04
CELKEM			177.8	744.8	2.64	0.46	40.04

Pondělí

Večeře

DENNÍ SOUČET
Poměr energie

4368.65	18311.9	165.93	160.72	575.96
100 %	15 %	33 %	52 %	

Vápník (mg) Železo (mg)

69.6	0.84
2.2	0
509	0
4.5	0.5
8	0.11
593.3	1.45

49.5	2.55
0	0
7.8	0.42
55	0
112.3	2.97

44	2.88
12.3	0.33
21.9	0.21
16.8	0.45
12.1	0
2.4	0.06
15.5	1.06
118	0.05
0	0
5.4	0.17
20	0.6
8	0.11
276.4	5.92

44	2.8
0	0
20.5	0.55
0	0
3.5	0.5
68	3.85

13.2	1.44
16.8	2.88
5.1	0.69
12.3	0.33
8.1	0.48
95.6	0.06
15	0.8
166.1	6.68

0	0
10.8	0.48
10.8	0.48

Pondělí

1226.9

21.35

Úterý

KS	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně								
	80 g		Rohlík	229.6	963.2	7.84	2.96	46
	10 g		Rama	75.6	316.5	0	8.4	0
	100 g		Sýr, Eidam uz	334	1390	26.4	24.9	1
	120 g		Jablko	68.4	291.6	0.41	0.7	13.68
	CELKEM			707.6	2961.3	34.65	36.96	60.68
Přesnídávka								
	80 g		Dalamánek	231.2	976	5.52	2.8	48.08
	40 g		Tuňák	54.4	228	8.6	2.21	0
	20 g		Majonéza	146	600	0.22	16	0.28
	10 g		Cibule	3.3	13.8	0.14	0.02	0.89
	50 g		Paprika	13	54.5	0.54	0.12	1.46
	CELKEM			447.9	1872.3	15.02	21.15	50.71
Oběd								
	30 g		Hovězí krk	54.9	229.8	5.79	3.51	0.06
	30 g		Mrkev	10.8	45.3	0.3	0.06	2.7
	30 g		Celer	7.2	29.7	0.39	0.09	2.19
	30 g		Hrášek	23.1	97.5	1.95	0.12	4.59
	30 g		Petržel, kořen	15.9	66.6	0.78	0.15	3.45
	60 g		Špagety italsk	201	841.2	6.42	1.86	39.72
	80 g		Mleté maso h	178.4	747.2	15.76	12.96	0
	50 g		Protlak rajčat	50.5	213.5	1.25	0.25	11.45
	10 g		Olej	92.4	386.7	0	9.95	0
	20 g		Sýr, Eidam, 3l	53	221	5.78	3.2	0.26
	30 g		Mrkev	10.8	45.3	0.3	0.06	2.7
	30 g		Ananas	15	63.6	0.15	0.06	3.78
	CELKEM			713	2987.4	38.87	32.27	70.9
Svačina								
	150 g		Florian smeta	216	900	4.05	12.6	21.75
	50 g		Piškotová buc	173.5	732.5	3.25	2.6	34.15
	120 g		Pomeranč	54	230.4	1.2	0.24	9.9
	125 ml		Nutridrink Cor	300	1262.5	11.88	11.63	37.13
	CELKEM			743.5	3125.4	20.38	27.07	102.93
Večeře								
	80 g		Maso kuřecí, :	115.2	482.4	14.56	6.4	0
	10 g		Mouka pšenič	34.6	144.7	1.13	0.15	7.31
	10 g		Olej	92.4	386.7	0	9.95	0
	10 g		Cibule	3.3	13.8	0.14	0.02	0.89
	20 g		Smetana - 30'	61.4	253.8	0.46	6.34	0.65
	100 g		HP Knedlíky r	210	881	7	1.7	42.5
	CELKEM			516.9	2162.4	23.29	24.56	51.35
II. večeře								
	150 g		Zákys smetan	61.5	261	4.95	2.4	5.4
	80 g		Rohlík	229.6	963.2	7.84	2.96	46
	CELKEM			291.1	1224.2	12.79	5.36	51.4
DENNÍ SOUČET				3420	14333	145	147.37	387.97
Poměr energie				100 %	17 %	39 %	44 %	

Úterý

Vápník (mg) Železo (mg)

85.6	1.68
0	0
874	0.2
6.36	0.3
965.96	2.18

74.4	0.96
16	0.4
2.8	0.1
3.7	0.06
5	0.2
101.9	1.72

7.5	1.29
12.3	0.33
21.9	0.21
8.1	0.48
16.8	0.45
9	0.72
7.2	1.12
23.5	1
0.1	0.01
190.4	0.04
12.3	0.33
6.3	0.21
315.4	6.19

0	0
0	0
48	0.22
217.5	4.75
265.5	4.97

0	0
1.9	0.15
0.1	0.01
3.7	0.06
16	0.01
57	0.9
78.7	1.13

0	0
85.6	1.68
85.6	1.68
1813.06	17.87

Středa

KS	Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně								
	100 g		Loupák	353	1478	10	10	55
	10 g		Máslo	75.3	309.5	0.06	8.3	0.08
	20 g		Jahodový dže	51.6	218.8	0.06	0.04	12.52
	CELKEM			479.9	2006.3	10.12	18.34	67.6
Přesnídávka								
	250 g		Mléko acidofil	157.5	655	8.5	9	10.75
	120 g		Hruška	74.4	310.8	0.56	0.35	14.88
	40 g		Houska	100.8	422.8	2.44	0.36	22.04
	CELKEM			332.7	1388.6	11.5	9.71	47.67
Oběd								
	50 g		Špenát	12.5	53	1.3	0.2	1.95
	10 g		Smetana - 30'	30.7	126.9	0.23	3.17	0.33
	25 g		Olej	231	966.75	0	24.88	0
	120 g		Treska filé	82.8	345.6	19.8	0.36	0
	250 g		Brambory ran	212.5	892.5	5	0.5	49.25
	50 g		Červená řepa	18.5	78	0.4	0.2	3.85
	CELKEM			588	2462.75	26.73	29.31	55.38
Svačina								
	80 g		Rohlík	229.6	963.2	7.84	2.96	46
	50 g		Eidam sýr - 40'	159	661.5	12.8	11.7	0
	50 g		Žervé Pilos	95	394	3	8	2.75
	50 g		Rajče	9.5	40.5	0.48	0.11	1.3
	125 ml		Nutridrink con	300	1256.25	18	11.75	30.5
	CELKEM			793.1	3315.45	42.12	34.52	80.55
II. večeře								
	80 g		Pšeničný chlé	194.4	827.2	6.56	0.96	39.04
	110 g		Vejce slepičí I	166.1	695.2	13.64	11.99	0.99
	50 g		Šunka dušená	79	330	8.8	4.55	0.7
	120 g		Jablko	68.4	291.6	0.41	0.7	13.68
	CELKEM			507.9	2144	29.41	18.2	54.41
Večeře								
	120 g		těstoviny fleky	435.6	1848	14.64	1.44	88.92
	10 g		Olej	92.4	386.7	0	9.95	0
	80 g		Vepřové maso	208.8	867.2	14.24	16.88	0
	30 g		Vejce slepičí I	45.3	189.6	3.72	3.27	0.27
	30 g		Kukuřice	98.7	414	2.73	1.17	21.66
	30 g		Hrášek	23.1	97.5	1.95	0.12	4.59
	CELKEM			903.9	3803	37.28	32.83	115.44
DENNÍ SOUČET				3605.5	15120.1	157.16	142.91	421.05
Poměr energie				100 %	18 %	36 %	46 %	

Vápník (mg) Železo (mg)

0	0
2.2	0
1.9	0
4.1	0
300	0.25
12	0.2
10.8	0.48
322.8	0.93
50	1.65
8	0
0.25	0.03
8.4	0.72
30	2.25
10	0.25
106.65	4.9
85.6	1.68
396.5	0.14
0	0
4.45	0.16
0	0
486.55	1.98
46.4	0.56
59.4	1.87
4.5	0.5
6.36	0.3
116.66	3.23
0	0
0.1	0.01
2.56	0.48
16.2	0.51
5.1	0.69
8.1	0.48
32.06	2.17
1068.82	13.21