

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta

## **Prevence a přístupy k obezitě v dětském věku**

bakalářská práce

Autor práce: Nikola Ludvíková  
Studijní program: Specializace ve zdravotnictví  
Studijní obor: Nutriční terapeut

Vedoucí práce: prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., Dr. h. c.

Datum odevzdání práce: 6. 5. 2013

## Abstrakt

Hlavním cílem bakalářské práce s názvem *Prevence a přístupy k obezitě v dětském věku* je vypočítat a porovnat energetickou hodnotu pokrmů konzumovaných po dobu 14 dnů u dvou rozdílných skupin dětí. První skupina je charakterizována hodnotou BMI vyšší než 90. percentil (děti obézní nebo s nadváhou) a pro druhou skupinu je podmiňující hodnota BMI nižší než 75. percentil (děti s normální hmotností). Dalším cílem práce je porovnat celkové stravovací návyky a pohybovou aktivitu u jednotlivců a vytvořit doporučení v případě potřeby změny u obézních jednotlivců.

Teoretická část práce se zaměřuje na výskyt obezity u nás i ve světě, klasifikaci a diagnostiku, typy, rizikové faktory, terapii a prevenci obezity. V této části práce se také zabývám racionální výživou dětí a zásadami správného stravování. Je zde zdůrazněn velký vliv životního stylu celé rodiny na vznik obezity a nadváhy u dětí.

Pro vypracování výzkumné části byla použita metoda kvalitativního výzkumu, která byla prováděna písemným zaznamenáváním každého jídla po dobu 14 dnů u 24 vybraných dětí z Jihočeského kraje. Data jsem shromažďovala od ledna do dubna 2013, do výzkumu bylo zapojeno 12 obézních pacientů navštěvujících pediatriickou ordinaci v Třeboni a 12 respondentů vybraných podle odpovídajícího věku a pohlaví. Informace byly sbírány od samotných dětí, popřípadě od jejich rodičů. Výpočty energetických hodnot jednotlivých jídel byly zpracovány programem „*Nutriservis Profesional*“. K hodnocení energetického příjmu byly použity záznamové listy, do kterých byl v průběhu měřeného období prováděn záznam stravy a nápojů. Dva týdny po rozdání záznamů stravy všem účastníkům výzkumu jsem si vyplněné záznamy vyzvedla zpět.

Získaná data jsem zpracovala pomocí počítačového programu „*Microsoft Excel*“, ve kterém jsem používala početní relace a jeho funkce. Odpovědi respondentů jsem následně zpracovala a vyhodnotila pomocí programu „*Nutriservis Profesional*“. Zpracovaná data jsou interpretována formou prostého textu a deskriptivní statistikou.

Z výsledků vyplývají dva hlavní rozdíly ve stravovacích návycích u dvou zkoumaných skupin. Jedním z nich je pravidelnost ve stravování a druhým složení stravy; velký rozdíl se objevuje také u pohybové aktivity. U obézních dětí se často objevuje nepravidelný a nerovnoměrný příjem potravy, žádná forma pohybové aktivity a převážně tučná a smažená jídla. Pouze několik dětí se od těchto kritérií odlišuje. U dětí s normální hmotností jsou stravovací návyky velmi různorodé. Jediná společná vlastnost je pravidelná pohybová aktivita. Některé děti s normální hmotností se stravují podobně jako děti obézní, i přesto počet dětí stravujících se přiměřeně svému věku, výšce, pohlaví a téměř podle zásad racionální stravy převažuje.

Výsledky ukazují, že na vznik obezity u dětí má značný vliv rodinná anamnéza, tj. genetika. Genetické predispozice obezity hrají roli ze 40 %, ale z větší části lze vhodnými stravovacími návyky a pohybovou aktivitou tento stav pozitivně ovlivnit.

Ze závěrů práce plyne nutnost stále rozvíjet znalosti o správném stravování a zdravém životním stylu ve všech rodinách; snažit se rozvíjet formy prevence obezity ve všech složkách společnosti a nevěřit všem klamavým reklamám.

## **Abstract**

The main goal of the bachelor thesis called Prevention of and Approaches to Obesity in Childhood is to calculate and compare calories in food consumed by two different groups of children for a period of 14 days. The first group comprises children with the BMI value greater than 90<sup>th</sup> centile (obese or overweight children) and the condition for the other group is the BMI value lower than 75<sup>th</sup> centile (normal weight children). Another goal of the thesis is to compare the overall eating habits and physical activities of the individuals and to create recommendations for the obese individuals if a change is needed.

The theoretical part of the thesis is focused on occurrence of obesity both in the Czech Republic and worldwide, classification and diagnosis, types, risk factors, therapy and prevention of obesity. A well-balanced diet for children and rules for proper eating habits are dealt with in this part of the thesis, too. Great influence of the life-style of the whole family on occurrence of obesity and overweight in children is highlighted here.

The qualitative research method conducted by means of recording every meal by 24 selected children from the South Bohemian Region for a period of 14 days was used to prepare the research part. The data were collected in the period from January to April 2013; 12 obese patients of the paediatric consulting room in Třeboň and 12 respondents selected according to the corresponding age and sex were involved in the research. The information was collected from the children themselves, possibly from their parents. The calculations of the calories in the individual meals were processed by the “*Nutriservis Profesional*” programme. Recording sheets to record meals and drinks during the period of measurement were used to evaluate calorie intake. The filled-in meal recording sheets were collected two weeks after these had been distributed to the research participants.

The data were processed with the “*Microsoft Excel*” computer programme using computing relations and its functions. Afterwards, the respondents’ responses were

processed and evaluated with the “*Nutriservis Profesional*” programme. The processed data have been interpreted in form of a simple text and descriptive statistics.

The results suggest two main differences in the eating habits of the two examined groups. One of them is regular eating and the other one is meal composition; there is a big difference in physical activities, too. As for the obese children, they often have irregular and unbalanced eating habits, do no physical activities and eat mainly fat and fried meals. Only several children differ from these criteria. The eating habits of normal weight children are various. The only common characteristic is regular physical activity. Some of the normal weight children eat in a similar way like the obese children, however, despite this the number of children having eating habits suitable to their age, height, sex and nearly following the rules for well-balanced diet prevails.

The results show that obesity occurrence is significantly affected by the family anamnesis, i.e. genetics. The genetic predisposition to obesity plays a 40-percent role, however, this can be positively influenced by suitable eating habits and physical activities.

The thesis conclusions suggest it is necessary to continually develop knowledge of proper eating habits and healthy life-style in all families, to try develop forms of obesity prevention in all segments of the society and not to believe in all misleading advertisements.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6.5. 2013

.....

Nikola Ludvíková

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala panu prof. MUDr. Miloši Velemínskému, CSc., Dr. h. c., vedoucímu své bakalářské práce, za odborné vedení, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl při psaní této práce. Dále děkuji rodičům a dětem, u kterých jsem prováděla výzkum, za ochotné jednání a poskytnutí informací do empirické části mé práce.

## OBSAH

ÚVOD.....	12
1 SOUČASNÝ STAV .....	14
1.1 Výskyt dětské obezity ve světě .....	14
1.1.1 Boj proti obezitě.....	14
1.2 Výskyt dětské obezity v ČR.....	17
1.3 Vymezení pojmu .....	18
1.3.1 Tuková tkáň.....	19
1.4 Klasifikace a diagnostika obezity u dětí.....	19
1.4.1 Percentilové grafy .....	20
1.4.2 BMI .....	21
1.4.3 Přesné metody .....	24
1.4.4 Stanovení tělesné výšky .....	25
1.4.5 Stanovení tělesné hmotnosti.....	25
1.4.6 Stanovení tělesných obvodů.....	25
1.4.7 WHR index.....	26
1.4.8 Vyšetřovací postup.....	26
1.5 Typy obezity dle distribuce tukových zásob.....	28
1.5.1 Abdominální typ.....	28
1.5.2 Gynoidní typ.....	28
1.6 Rizikové faktory vzniku obezity .....	29
1.6.1 Faktory prostředí .....	29
1.6.2 Reklamy .....	30
1.6.3 Genetické faktory .....	31
1.6.4 Psychologické faktory .....	31
1.6.5 Vliv rodiny .....	32
1.6.6 Prenatální faktory .....	32
1.6.7 Školy a školní jídelny.....	33
1.6.8 Sůl .....	33
1.6.9 Limonády .....	34



1.6.10	Sladkosti.....	34
1.6.11	Automaty.....	35
1.6.12	Další rizikové faktory.....	36
1.7	Racionální výživa dětí.....	36
1.7.1	Strava v závislosti na věku dítěte.....	38
1.7.2	Alternativní výživa u dětí.....	40
1.7.3	Jak naučit děti správně jíst?.....	41
1.7.4	Zásady dětské stravy a správný postup při redukčním stravování.....	44
1.7.5	Doporučení na závěr.....	47
1.8	Problémy spojené s obezitou.....	47
1.9	Terapie.....	48
1.9.1	Cíle dietní léčby dětské obezity.....	50
1.9.2	Základní typy redukčních diet pro děti.....	51
1.9.3	Způsoby navýšení pohybové aktivity.....	51
1.9.4	Hodnocení výživové spotřeby.....	54
1.10	Prevence obezity.....	55
1.10.1	Formy prevence.....	56
1.10.2	Preventivní opatření.....	58
2	CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA, ÚKOLY.....	61
2.1	Cíle.....	61
2.2	Výzkumná otázka.....	61
3	METODIKA VÝZKUMU.....	62
3.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	62
3.2	Použité metody.....	62
3.3	Sběr dat.....	63
3.4	Analýza dat.....	63
4	VÝSLEDKY PRÁCE.....	65
5	DISKUSE.....	69
6	ZÁVĚR.....	75
	SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY.....	77
	KLÍČOVÁ SLOVA.....	83

PŘÍLOHY ..... 84

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

BMI	Body Mass Index
cm	Centimetr
ČR	Česká republika
HBSC	Studie The Health Behaviour in School-aged Children
Kcal	Kilokalorie
Kg	Kilogram
kJ	Kilojoul
m <sup>2</sup>	Metr umocněn na druhou
ml	Mililitr
MZ ČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
STOB	Stop obezitě
WHO	World Health Organisation Světová zdravotnická organizace, též SZO
WHR	Waist to hip ratio
ZŠ	Základní škola

## ÚVOD

Obezita se stává velkým problémem, který se začal v hojné míře vyskytovat i u školní mládeže. Podle statistik má čtvrtina školáků v Evropě nadváhu nebo je obézních. Toto číslo se každý rok zvyšuje o jeden milion dětí, přičemž u tří set tisíc z nich přerůstá nadváha v obezitu (1).

S obezitou je spojeno značné množství negativních následků a zdravotních onemocnění, která ovlivňují kvalitu života. Řadu příčin, které se na vzniku obezity podílejí, ovlivnit nedokážeme, existuje však mnoho možností, jak obezitě předcházet. Za příčinami vzniku obezity stojí především špatný životní styl charakterizovaný nadměrným příjmem energie a sedavým způsobem života s minimální pohybovou aktivitou. Děti dnešní doby žijí spíše pasivně, než aktivně. Po příchodu ze školy vysedávají dlouhé hodiny před televizními nebo počítačovými obrazovkami, místo toho, aby si šly ven zaběhat, projít se nebo zasportovat, jednoduše řečeno nemají zájem o aktivní odpočinek. A k tomu se velmi lehce přidružují nevhodné stravovací návyky.

Výživa a stravování se dotýkají každého z nás už od samého narození, kdy se nedalo téměř nic pokazit, jelikož mateřské mléko každé (zdravé) matky obsahuje veškeré živiny, které novorozenec potřebuje. Postupem času už to tak jednoduché není a proto je důležité, aby si děti osvojily vhodné stravovací návyky již v brzkém věku a dodržovaly je i v dospělosti. Jde vlastně o souhru mezi rodinou a školou, kdy rodiče i škola by měli vést děti k aktivnímu životnímu stylu. Úkolem rodičů je vysvětlit dětem, jakým způsobem se mají stravovat; aktivně je vést k pohybu od útlého věku a především musejí oni sami jít dětem vzorem, aby nekopírovaly jejich nevhodné návyky. Stačí mít jen trpělivost, fantazii a umět děti motivovat.

V teoretické části se budu zabývat teorií a výskytem obezity v různých částech světa a v ČR, klasifikací a diagnostikou obezity u dětí, rizikovými faktory vzniku obezity a racionální výživou dětí. Dále zmíním přijatelný postup při terapii obezity a pokusím se na základě odborných postojů nastínit preventivní doporučení a vhodné přístupy

k obezitě v dětském věku. Více se zaměřím na děti školního věku, kde dochází asi k největšímu vlivu okolí na stravovací návyky a k nedostatku pohybu.

Cílem mé bakalářské práce je vypočítat a porovnat energetickou potřebu stravovacích návyků a pohybové aktivity u dětí s hodnotou BMI vyšší než 90. percentil a s hodnotou BMI nižší než 75. percentil. Dále se budu snažit o vytvoření doporučení v případě potřeby změny stravovacích návyků u obézních jednotlivců. Sběr dat bude probíhat písemným zaznamenáváním 14denního jídelníčku u dětí trpících obezitou a u stejného počtu fyziologických dětí přibližně stejného věku. Jídla budou doplňována podle informací od samotných dětí, popřípadě od jejich rodičů.

Toto téma jsem si vybrala z důvodu přibývajícího počtu obézních dětí. V dnešní době je obezita velmi diskutované téma, avšak plno lidí se bojí přiznat, že tento problém se týká zrovna jejich dětí a většinou i dalších členů rodiny.

Ráda bych zdůraznila zodpovědnost rodičů za správné stravovací návyky a za zdravý životní styl jejich dětí. Proto je velmi důležité, aby i oni sami šli dětem příkladem i za cenu obětování pohodlnějšího způsobu života. Svou prací bych také ráda rozšířila znalosti v rodinách o správném stravování a zdravém životním stylu.

# 1 SOUČASNÝ STAV

„*Jím proto, abych žil, nežiji proto, abych jedl.*“

Sokrates

## 1.1 Výskyt dětské obezity ve světě

Podle Světové zdravotnické organizace se za posledních dvacet let počet obézních dětí celosvětově ztrojnásobil (2). Dvaadvacet milionů dětí mladších pěti let trpí nadváhou a dvacet milionů dětí starších pěti let má ten samý problém. Na základě těchto čísel se odborníci obávají dopadů nadměrných zásob tuků na zdraví dnešních buclatých dětí za deset až třicet let (3). Prevalence nadváhy a obezity se týká nejen dětí školního věku, ale v některých případech i dětí věku předškolního. Podle kritérií *International Obesity Task Force* se v roce 2004 odhadovalo, že kolem 10 % dětí na celém světě ve věku 5–17 let trpí nadváhou a 2–3 % obezitou (4).

Obezita se vyskytuje ve všech společenských vrstvách napříč kontinenty. Mezi nejvíce postižené země patří Spojené státy americké a západní Evropa (Velká Británie, Francie). Situace se výrazně zhoršuje i v oblastech, které byly vždy považovány za tradičně „štíhlé“ – Čína, Brazílie nebo Thajsko. Světlou výjimku v tloušťce tvoří Japonci, kteří patří k nejštíhlejšími na světě (3).

### 1.1.1 Boj proti obezitě

Ve Velké Británii padl návrh o omezení reklam na tučné a sladké potraviny v pořadech pro děti. Ve Francii se rozhodli pro jiné řešení - uvádět na obalu možná zdravotní rizika u potravin s velkým obsahem tuků a cukrů. Ve Spojených státech amerických *Americká asociace pediatriů* zase bojuje za zákaz automatů na sladké nápoje ve školách (5).

## Studie z různých částí světa

- I. Případová studie prováděná *Institutem preventivního lékařství* v Kodani v roce 2012 potvrdila, že kojenecká hmotnost a přibývání na váze během raného dětství jsou spojeny s rozvojem obezity v pozdějším věku (6).
- II. Další studie prováděná v Japonsku také v roce 2012 se zabývala rozdílem ve výskytu dětské nadváhy a obezity mezi vesnickými a městskými regiony. Výsledky této studie signalizují vyšší prevalenci nadváhy a obezity u venkovských dětí než u dětí městských. Hlavními důvody jsou – počet kroků za den, výše energetického výdeje, míra fyzické aktivity a doba chození do školy. Všechny tyto zkoumané faktory byly výrazně nižší u venkovských dětí než u dětí městských (7).
- III. V americkém časopise klinické výživy *American Journal of Clinical Nutrition* byl uveřejněn výzkum zkoumající globální prevalenci a trendy nadváhy a obezity u dětí předškolního věku. Podle této studie bylo v roce 2010 na světě odhadem 43 milionů dětí, které trpěly nadváhou nebo obezitou, a 92 milionů jich bylo nadváhou ohroženo. Monika Blössner et al. (2010) uvádí, že celosvětová prevalence dětské nadváhy a obezity se během dvaceti let zvýšila ze 4,2 % (1990) na 6,7 % (2010). Očekává se, že v roce 2020 tato hodnota stoupne až na 9,1 %, což představuje zhruba 60 milionů dětí. Závěrem lze konstatovat, že počet obézních dětí a dětí trpících obezitou se dramaticky zvýšil od roku 1990 a prognózy ukazují stálý nárůst této epidemie. Tato zjištění potvrzují, že je třeba efektivně zasáhnout již v kojeneckém věku a snažit se tak zvrátit tento očekávaný výrok vedením dětí ke zdravému životnímu stylu (8).
- IV. Další studie z roku 2013, která probíhala na Univerzitě v Německu, zkoumala rozdíly ve fyzické zdatnosti v závislosti na věku a pohlaví mezi obézními dětmi a adolescenty. Hodnoty pak byly porovnávány s hodnotami u dětí a adolescentů s normální váhou. Výsledky studie ukazují, že obézní chlapci a dívky (nebo trpící nadváhou) měli nižší vytrvalost, sílu a hrubou motorickou koordinaci než ti s normální hmotností. Studie poukazuje na to, že rozdíly ve fyzické zdatnosti jsou vyšší u adolescentů než u mladších dětí. Manuální zručnost a flexibilita se s hmotností nelišily (9).

V. Cílem studie prováděné v USA na Univerzitě v Kalifornii (2013) bylo prozkoumat, na jaké úrovni kvality života (v souvislosti se zdravím jedince) se pohybují děti školního věku s „nenormální hmotností“ a zda se kvalita života liší mezi etnickými skupinami. Zkoumaný vzorek byl tvořen 1 % podvyživených dětí, 52 % dětí s normální hmotností, 19 % dětí s nadváhou, 13 % obézních dětí a ze 14 % extrémně obézních dětí. Etnické skupiny byly zastoupeny třemi různými rasami. Výsledkem studie byl fakt, že děti trpící nadváhou nebo obezitou se vykazovaly horší kvalitou života než ty s normální hmotností bez ohledu na etnickou skupinu. Informace o zdravotním stavu dětí byly získávány z pediatrických záznamů a od rodičů (10).

VI. Německá organizace *Foodwatch* se zabývala klamavými tvrzeními a sestavila seznam těchto tvrzení na svých webových stránkách. Tato tvrzení obsahují i produkty běžně dostupné v Česku – Kinder mléčné řezy, bonbóny nimm2 anebo jogurtový nápoj Danone Actimel. Česká pozice<sup>1</sup> vybrala několik produktů a porovнала jejich české reklamní slogany s tvrzením organizace *Foodwatch*:

Mléčný řez Kinder, český reklamní slogan: „*Nechte se zlákat báječnou chuť našlehaného mléka ochuceného medem uprostřed kakaových piškotů. To vše nabízí Kinder Mléčný řez, chlazená svačinka, která si uchovává kvality čerstvého mléka, je bez barviv a konzervačních látek. Skvěle chutná, je lehká, výživná s obsahem vitamínů a minerálních látek.*“ (11)

Foodwatch: „*Lehká, výživná pochoutka s vitamíny*“ – kdo by snad myslel na ovoce a zeleninu, mýlí se. Jde o produkt, který se skládá z 60 % z tuku a cukru. Oproti Kinder mléčnému řezu je i šlehačkový dort „dietka“, v průměru totiž obsahuje méně kalorií, cukru i tuku (11).

Čokoláda Kinder Chocolate, český reklamní slogan: „*Extraporce zdravého mléka.*“ (11)

Foodwatch: Kinder Chocolate svůj produkt prodává s důrazem na obsah mléka. Kdyby však chtěla vaše ratolest pokrýt svou denní potřebu kalcia mlsáním Kinder Chocolate,

---

<sup>1</sup> Nezávislé internetové medium, složené z profesionálů, odpovídající na mediální výzvy 21. století.



musela by sníst třináct tyčinek, což odpovídá 48 kostkám cukru a půlce másla (11). Takže tvrzení, že čokolády jsou plné mléka, a tím tedy i zdrojem vápníku, jsou klamavá, jelikož mléka bývá v čokoládách minimum a některé bývají vápníkem obohaceny pouze uměle. Další důvod, kvůli kterému nelze považovat čokoládu za vhodný zdroj vápníku, je podíl tuku a cukru. Při vysokém obsahu tuku a cukru v potravině se vápník do těla nedokáže dostatečně vstřebat a děti jej pak vylučují stolicí (12).

## 1.2 Výskyt dětské obezity v ČR

V České republice se za čtvrtstoletí počet obézních dětí zdvojnásobil a současný životní styl je označován za více než alarmující. V dětské obezitologické ambulanci se za poslední dobu vyskytuje stále více starších školních dětí a adolescentů s obezitou (13).

Podle poslední etapy šetření HBSC<sup>2</sup>, které proběhlo v letech 2009–2010, je v České republice 19 % chlapců ve věku 13–15 let s vyšší než normální hmotností, naproti tomu podíl dívek je o polovinu menší. Ze srovnání tří etap studie HBSC probíhajících od roku 2001 s dobou trvání vždy jeden rok vyplývá, že v ČR došlo v posledních zhruba deseti letech k 50% nárůstu počtu chlapců s vyšší než normální hmotností. Podle průzkumu *Státního zdravotního ústavu* u chlapců dochází k nárůstu tělesné výšky i hmotnosti, zatímco dívky dosahují pouze vyššího vzrůstu, nikoli přírůstku hmotnosti (2).

Za hlavní příčinu vzniku nadváhy a obezity u dětí je považován zhoršující se životní styl, který je doprovázen nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, nedostatkem pohybu a jen ze 40 % genetickými faktory. Samozřejmě důležitý vliv má hlavně skladba jídelníčku, která zcela závisí na životním stylu celé rodiny (2).

---

<sup>2</sup> Studie – The Health Behaviour in School-aged Children.

V dnešní době skoro polovina rodin tráví víkendy doma, na zahradě, u televize, na návštěvě u prarodičů nebo svých známých, kde často konzumují různé pochutiny. Další třetina rodin jezdí o víkendu nakupovat do nákupních středisek, kde tráví celý den, včetně jídla, které ne vždy odpovídá požadavkům správné výživy. Navíc zde často nakupují zlevněné potraviny ve velkém (plato jogurtů, pomazánek apod.), což vede ke konzumaci těchto potravin ve zbytečně velkém množství. Pouze necelá třetina rodin se věnuje aktivnímu pohybu – pěší výlety, cyklistika, plavání, lyžování atd. (13).

### **1.3 Vymezení pojmu**

Obezitu můžeme definovat několika způsoby. Dle Koutka (2008) je obezita označována jako nadváha převyšující o 20 % ideální váhu určenou podle výšky, věku a pohlaví na základě stanovených kritérií (14).

Dle Kernové (2011) je obezita vymežována jako závažné chronické metabolické onemocnění, které je charakterizované zvýšeným podílem tukové tkáně na celkové hmotnosti a stává se tak závažným rizikovým faktorem vedoucím k rozvoji metabolických onemocnění (dyslipidemie, diabetes mellitus 2. typu, arteriální hypertenze, aterosklerózy či metabolického syndromu a mnoho dalších) (15).

Hainerová (2009) chápe obezitu jako multifaktoriálně podmíněnou metabolickou poruchu charakterizovanou zmnožením tělesného tuku vznikající jako důsledek vzájemného působení genetických dispozic s faktory zevního prostředí (16).

Marinov (2011) ve své publikaci popisuje obezitu jako stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce uložená v tukové tkáni stoupla nad obvyklou úroveň a poškozují zdraví (13).

### **1.3.1 Tuková tkáň**

Tuková tkáň se řadí mezi důležité části lidského těla a zakládá se přibližně v období kolem porodu. Tvoří přibližně 15–30 % tělesné hmotnosti.

Při srovnání systému ukládání tuku u žen a u mužů zjistíme, že ženy mají tento systém vyvinutý lépe. Ženské tělo se snaží uchovat si zásobu tuku pro případné období nedostatku potravy během těhotenství. Ženy mají oproti mužům větší počet enzymů na ukládání tuku, proto když žena drží redukční dietu, její tělo se snaží ukládat více tuku. Čím více tuku se ukládá, tím jsou tukové buňky větší. Muži mají naopak tukové buňky menší, z důvodu většího počtu enzymů na štěpení tuku. Výsledkem tedy je, že muži tuk pomalu ukládají a rychle uvolňují, na rozdíl od žen, které tuk rychle ukládají a pomalu ztrácejí. Reakce mužů na redukční dietu je tedy jiná než u žen (17).

### **1.4 Klasifikace a diagnostika obezity u dětí**

V odhadu své váhy se děti často mýlí, děti ve věku 13 až 17 let se zařazují do vyšší kategorie váhy, než samy patří. Tato tendence bývá výraznější u dívek, chlapci svou váhu považují spíše za nižší, než ve skutečnosti je. Většina rodičů vnímá hmotnost svého potomka správně. I přesto se malé procento rodičů domnívá, že jejich dítě má normální hmotnost, i když ve skutečnosti patří do kategorie s nadměrnou hmotností (3).

Obezitu můžeme diagnostikovat mnoha způsoby. Pro praxi se doporučují spíše jednodušší metody, které jsou založené na měření somatických parametrů (3).

Nejčastěji využívané metody pro klasifikaci obezity – klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI; stanovení tělesné výšky a hmotnosti, stanovení tělesných obvodů (obvod pasu, boků); poměr obvodu pasu a boků WHR (waist to hip ratio); anamnéza (rodinná, osobní, farmakologická, vývoj váhy v průběhu života, sociální anamnéza) (15).

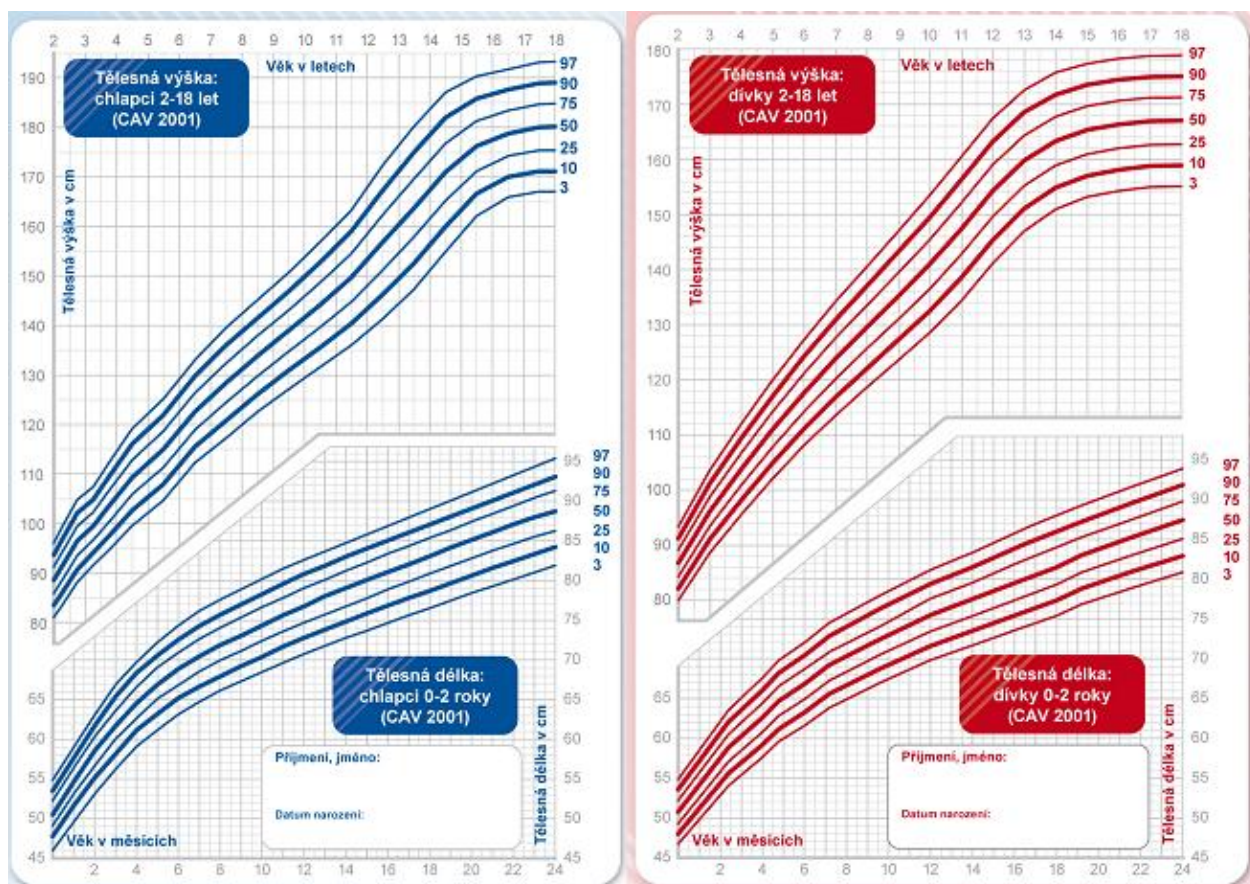
U dětí a dospívajících nastává složitější situace, jelikož se u nich BMI křivka mění v průběhu růstu, pohlavního vyžívání a celkového tělesného vývoje. Nicméně v roce 1994 byl BMI index uznán jako standardní ukazatel míry obezity i u dětí. Dodnes neexistují celosvětově uznávaná kritéria pro nadváhu a obezitu u dětí a dospívajících. Pro tuto věkovou skupinu se definice nadváhy a obezity odvíjí od dostupných percentilových grafů a jejich rozdělení (16). Tyto grafy základních tělesných rozměrů jsou založeny na výsledcích 5. a 6. celostátního antropologického výzkumu z let 1991 a 2001 (18).

#### **1.4.1 Percentilové grafy**

Pro posouzení nadváhy a obezity u dětí používáme do pěti let zařazení do percentilového pásma grafu hmotnosti k tělesné výšce, protože lépe reflektují fyziologický vývoj v raném dětství a předškolním věku. Percentilové grafy BMI u dětí mladších 5 let (cca od 3 let) lze používat pouze alternativně k hmotnostně-výškovým grafům, a to jen u jedinců s nadměrnou tělesnou hmotností. Pro děti starší používáme zařazení do grafu BMI (15).

Pokud se zjištěná hodnota nachází v pásmu mezi 90. a 97. percentilem, hovoříme o nadváze, hodnota nad 97. percentilem je považována za obezitu (15), obě hodnoty jsou vztažené k věku a pohlaví (16). Percentilové grafy jsou součástí Zdravotního a očkovacího průkazu dítěte a mladistvého (15).

Graf 1: Percentilový graf pro chlapce, Graf 2: Percentilový graf pro dívky(19) Zdroj:



<http://rustovyhormon.ngs.cz/?q=hodnoceni-stavu-skeletarniho-rustu>

### 1.4.2 BMI

*Body Mass index* neboli index tělesné hmotnosti (15) (známý také pod názvem Queletův index) (13) je jedním z nejpoužívanějších ukazatelů obezity. Lze jej vypočítat jako poměr mezi hmotností a výškou umocněné na druhou ( $\text{kg} : \text{m}^2$ ). Je nutné si však uvědomit, že hodnota BMI vždy nekoreluje s množstvím tukové tkáně.  $\text{BMI} = \text{hmotnost} (\text{kg}) : \text{výška} (\text{m}^2)$  (15).

**Tabulka 1: Hodnoty BMI pro chlapce (20)**

Věková kategorie (roky)	CHLAPCI		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	mírná obezita	střední obezita	těžká obezita
<b>6 - 6,9</b>	19,6 - 24,8	24,9 - 28,8	nad 28,8
<b>7 - 7,9</b>	20,2 - 25,0	25,1 - 29,2	nad 29,2
<b>8 - 8,9</b>	21,1 - 25,3	25,4 - 30,4	nad 30,4
<b>9 - 9,9</b>	22,2 - 25,7	25,8 - 30,5	nad 30,5
<b>10 - 10,9</b>	23,3 - 26,2	26,3 - 30,9	nad 30,9
<b>11 - 11,9</b>	24,3 - 27,0	27,1 - 32,0	nad 32,0
<b>12 - 12,9</b>	24,8 - 27,8	27,9 - 33,3	nad 33,3
<b>13 - 13,9</b>	25,1 - 28,6	28,7 - 33,5	nad 33,5
<b>14 - 14,9</b>	25,5 - 29,3	29,4 - 34,7	nad 34,7
<b>15 - 15,9</b>	26,2 - 31,0	31,1 - 36,9	nad 36,9
<b>16 - 16,9</b>	26,9 - 32,5	32,6 - 38,3	nad 38,3
<b>17 - 18,9</b>	27,6 - 33,5	33,6 - 40,4	nad 40,4

Zdroj: <http://www.move4life.cz/obezita-deti.php>

**Tabulka 2: Hodnoty BMI pro dívky (20)**

Věková kategorie (roky)	<u>DÍVKY</u>		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	mírná obezita	střední obezita	těžká obezita
6 - 6,9	19,7 - 24,8	24,9 - 28,6	nad 28,6
7 - 7,9	20,6 - 24,6	24,7 - 28,8	nad 28,8
8 - 8,9	21,5 - 24,4	24,5 - 28,8	nad 28,8
9 - 9,9	22,4 - 25,2	25,3 - 29,4	nad 29,4
10 - 10,9	23,1 - 25,7	25,8 - 30,0	nad 30,0
11 - 11,9	24,2 - 26,3	26,4 - 31,4	nad 31,4
12 - 12,9	25,3 - 27,6	27,7 - 32,8	nad 32,8
13 - 13,9	25,6 - 28,9	29,0 - 34,6	nad 34,6
14 - 14,9	25,5 - 29,5	29,6 - 35,0	nad 35,0
15 - 15,9	25,8 - 29,7	29,8 - 36,3	nad 36,3
16 - 16,9	27,2 - 30,2	30,3 - 37,3	nad 37,3
17 - 18,9	27,3 - 31,4	31,5 - 38,1	nad 38,1

Zdroj: <http://www.move4life.cz/obezita-deti.php>

**Tabulka 3: Klasické hodnocení BMI (21)**

BMI	Klasifikace
<18,5	Podváha
18,5-24,9	Normální váha
25,0-29,9	Nadváha
30,0-34,9	Mírná obezita
35-39,9	Střední obezita
>40,0	Morbidní obezita

Zdroj: Stránský Miroslav, Ryšavá Lydie: Fyziologie a patofyziologie výživy

### 1.4.3 Přesné metody

V klinické praxi může být k upřesnění charakteru obezity a k určení množství tělesného tuku také používáno měření kožních řas kaliperem<sup>3</sup> (18). Měření se může provádět až na 11 různých řasách. Čím více řas se měří, tím více se snižuje možnost vzniku větších chyb při počítání procenta tuku. V praxi se však používá především měření na čtyřech, dvou i jedné řase (17).

Dále se používá měření obvodu pasu a břicha nebo bioimpedance<sup>4</sup>. Pro výzkumné účely se k rozložení tělesného tuku používá počítačová tomografie<sup>5</sup> nebo nukleární magnetická rezonance<sup>6</sup>. Existují i přesnější metody, které nám poskytnou informace o složení těla, jako je hydrodenzitometrie<sup>7</sup>, dvouenergetická absorpciometrie rentgenového záření<sup>8</sup> nebo celosvětová pletysmografie<sup>9</sup> (16). Tyto metody jsou vzhledem k jejich malé dostupnosti a vysoké ceně využívány převážně v oblasti výzkumu (18).

---

<sup>3</sup> Přístroj na měření podkožního tuku.

<sup>4</sup> Je metoda založená na vodivosti těla. Měří složení těla na podkladě stanovení odporu těla při průchodu proudu o nízké intenzitě a vysoké frekvenci. Přístroje se od sebe liší dle umístění elektrod.

<sup>5</sup> Kombinuje klasické rentgenové vyšetření s počítačovým systémem a umožňuje tím lékařům prohlédnout vnitřní orgány celého těla. Pro běžné hodnocení je však příliš drahá a protože se vyznačuje určitým stupněm záření, nebyla zatím vyhodnocena jako vhodná pro děti.

<sup>6</sup> Metoda, která využívá magnetických vlastností atomových jader vodíku pro zobrazení struktury vnitřních orgánů. Používá se například k měření abdominálního tuku u dětí. Jedná se o nákladnou metodu, která se k tomuto účelu běžně nepoužívá.

<sup>7</sup> Neboli vážení pod vodou, tato metoda měří hustotu celého těla určováním tělesného objemu, který zjistíme na základě hmotnosti těla pod vodou a ve vzduchu.

<sup>8</sup> Vyšetřovací metoda, která se používá k měření kostní minerální hustoty pomocí paprsků rentgenového záření dvou energetických úrovní. Měření odlišuje kostní minerály od měkkých tkání. Tkáně pak rozdělují na tuk a tukuprostou aktivní hmotu. Jedná se o náročnou metodu, a proto se používá pouze ve specializovaných centrech.

<sup>9</sup> Principem této metody je stanovení objemu těla v uzavřeném prostoru vyplněném vzduchem. Zaznamenávají se malé změny tlaku vzduchu. Vypočtený objem těla se odečte od tlaku vzduchu v prázdné místnosti a výsledkem je hustota těla. Pro dobrou snášenlivost a menší nutnost spolupráce je možné tuto metodu využít i u dětí.



#### 1.4.4 Stanovení tělesné výšky

Měří se vertikální vzdálenost nejvýše položeného bodu na hlavě od podložky pomocí standardního měřicího pásu nebo výškoměru u vah. Měření se provádí nejlépe ráno naboso nebo v tenkých ponožkách (17).

#### 1.4.5 Stanovení tělesné hmotnosti

Vážení by se mělo provádět ráno nalačno a ve spodním prádle. Vyšetřovaná osoba musí stát uprostřed náslapné plochy váhy (17).

#### 1.4.6 Stanovení tělesných obvodů

Vyšetření založená na váze a výšce dítěte nám neposkytují informace o zastoupení tuku v organismu. Poměr tukové a bez tukové tělesné hmoty tedy musíme zjistit pomocí antropometrických ukazatelů, tedy pomocí hodnot kožních řas a tělesných obvodů (18).

Měření provádíme nejčastěji krejčovským metrem, který však musíme průběžně kontrolovat porovnáním s metrem kovovým (17).

Obvod pasu se měří v nejužším místě trupu při pohledu zepředu (17).

**Tabulka 4: Hodnoty měření obvodu pasu a jejich vztah ke zdravotním rizikům (22)**

<b>Obvod pasu</b>	<b>Zvýšené riziko</b>	<b>Vysoké riziko</b>
<b>Ženy</b>	větší než 80 cm	větší než 88 cm
<b>Muži</b>	větší než 94 cm	větší než 102 cm

Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/diagnostika-obezity/neni-mereni-jako-mereni/>

### 1.4.7 WHR index

Další variantou pro posouzení rozložení tělesného tuku v organismu je WHR index. Zde bereme v úvahu nejen obvod pasu, ale i obvod boků. WHR index lze vypočítat poměrem obvodu pasu a obvodu boků (18).

Obvod boků se měří v místě největšího vyklenutí hýždí (16).

**Tabulka 5: Hodnoty měření WHR indexu dle Světové zdravotnické organizace (23)**

<b>Ženy</b>	<b>Muži</b>	<b>Zdravotní riziko</b>
<b>0,80 a méně</b>	0,95 a méně	nízké
<b>0,81–0,85</b>	0,96–1,0	střední
<b>více než 0,85</b>	více než 1,0	vysoké

Zdroj: <http://www.zdraveaaktivne.cz/index.php/waist-hip-ratio>

Využívání všech těchto způsobů klasifikace obezity je důležitým prostředkem pro prevenci vzniku obezity (18).

### 1.4.8 Vyšetřovací postup

Před rozhodnutím o vhodném intervenčním programu je zcela nezbytné zjistit momentální zdravotní stav a komplikace obézního dítěte a také se snažit identifikovat příčiny a rizikové faktory vzniklé obezity (16).

Jako první krok je nutné se zaměřit na rodinnou anamnézu z hlediska výskytu obezity, kardiovaskulárních onemocnění a diabetu. Dále zjišťujeme v osobní anamnéze porodní váhu dítěte, perinatální údaje (předčasné narození, gestační diabetes matky atd.). Důležité jsou také informace o hmotnostních přírůstcích a stravování během kojeneckého období a časného dětství. Vývoj váhy a výšky zjistíme zanesením údajů

jednotlivých měření (z dokumentace praktického pediatra) do již zmíněných percentilových grafů (16).

Dále je důležité zjistit současné stravovací návyky, fyzickou aktivitu, přítomnost ospalosti přes den a užívání dlouhodobé medikace včetně jejího dávkování (16).

V poslední řadě zahrnuje vyšetřovací postup – fyzikální vyšetření (hmotnost, výška, BMI, obvod pasu, obvod břicha, obvod boků a levé paže, změření kožních řas, vyšetření krevního tlaku), vyšetření tělesného složení (bioimpedance), laboratorní vyšetření (16) (určujeme hladiny glykemie nalačno, HDL-cholesterolu, LDL-cholesterolu, celkového cholesterolu, triglyceridů, kyseliny močové (17); provádíme jaterní testy; testy štítné žlázy; krevní obraz) zobrazovací metody (magnetická rezonance mozku) a speciální vyšetření, např. genetické vyšetření (16).

#### ***1.4.8.1 Hodnocení energetické bilance***

Energii získává organismus z výživy a využívá ji včetně všech dalších výživových látek k zajištění života, v dětství hlavně k růstu a vývoji jednotlivých orgánů a jejich funkcí. Větší příjem energie, než je potřebný pro organismus, vede k nerovnováze a k ukládání nadměrné energie do tukové tkáně (3).

Mladý organismus spotřebuje 50–60 % energie na svůj základní metabolismus, 20 % na aktivní výkon během dne a 10 % na obnovu tkání, navíc se běžně vyvíjí, a proto na růst padne 10 až 30 % energetického denního příjmu (13).

Měření energetického výdeje zjišťujeme příčinu obezity u jedince, což nám umožňuje lepší cílení léčby (17).

Při hodnocení energetické bilance sledujeme několik parametrů (16):

1) Energetický výdej – například metodou nepřímé kalorimetrie (16). Celkový energetický výdej se skládá z klidového energetického výdeje (podílí se na celkovém

výdeji energie z 65 %), postprandiální termogeneze<sup>10</sup> (se podílí z 8 až 12 %) a z fyzické aktivity (z 20 až 60 %) (17).

2) Míru fyzické aktivity – pomocí dotazníků (často velmi nepřesné), lepší je posuzovat fyzickou aktivitu pomocí akcelerometrů<sup>11</sup> či pedometrů<sup>12</sup> (16).

3) Energetický příjem – vyhodnocení jídelníčku dietní sestrou, dietologem nebo nutričním specialistou. Přesnější metodou je vyhodnocení několikadenního jídelníčku, který zahrnuje jeden víkendový den a pomocí nutričního počítačového programu zjistit údaje o denním příjmu energie, makronutrientů, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků (16).

Nadměrný přívod energie o pouhých 50–100 kcal (210–420 kJ) denně může vést k nárůstu hmotnosti o 2–5 kilogramů za rok (18).

Omezení energetického příjmu musí vycházet z klidového výdeje energie, potřeby energie na růst a fyzické aktivity. Energetický obsah stravy by měl v uvedených souvislostech odpovídat nejen věku, ale i zdravotnímu stavu dítěte (24).

## **1.5 Typy obezity dle distribuce tukových zásob**

### **1.5.1 Abdominální typ**

Obezita „tvaru jablka“ neboli mužského typu je charakterizována hromaděním tuku v oblasti hrudníku a břicha (16).

### **1.5.2 Gynoidní typ**

Obezita „tvaru hrušky“ neboli ženského typu se vyznačuje hromaděním tuku v oblasti hýždí a stehen (16).

---

<sup>10</sup> Zahrnuje trávení, vstřebávání, metabolismus živin po příjmu potravin a aktivaci parasympatického nervového systému po jídle.

<sup>11</sup> Akcelerometr = senzor pro měření statického nebo dynamického zrychlení.

<sup>12</sup> Pedometr = krokomeř.

Dospívající s abdominálním typem obezity jsou více ohroženi rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění než jedinci s tzv. gynoidní obezitou. Na rozdíl od prepubertálních dětí, kde rizikové faktory korelují spíše s tělesnou hmotností než s distribucí tuku (16).

## 1.6 Rizikové faktory vzniku obezity

Motto: „*Současná epidemie obezity se stala zlodějem dětství a vrahem dospělých.*”(13)

### 1.6.1 Faktory prostředí

Zdravé dítě se za normální situace nepřejídá. Má totiž vyvinutou přirozenou regulaci příjmu potravy a výdeje energie, čímž je chráněno před obezitou. Nadměrný nárůst tělesné hmotnosti může vyvolat – nezdravě zvýšenou chuť k jídlu z hormonálních příčin (např. při podávání některých léků, zejména kortikoidů); nezdravý pokles výdeje energie při snížení bazálního metabolismu (např. při špatné funkci štítné žlázy); úbytek svalové hmoty a nadbytek tukové tkáně (např. při nedostatku růstového hormonu); poškození nebo poruchy regulace center hladu a sytosti (např. po operaci mozkového nádoru); narušení přirozeného stravovacího chování tím, že dítě podlehně nabídce reklamy na energeticky bohatou a chuťově atraktivní stravu (např. dětské menu s dárkem v řetězcích rychlého občerstvení) (3).

Jednou z hlavních příčin je špatný denní režim, který začíná vynecháním snídaně, svačiny a někdy i oběda. Hlavním jídlem se tedy stává až odpolední jídlo a večeře (3). Špatný jídelníček zhoršuje pocity únavy, nedostatek vitaminů a minerálních látek může zbytečně podporovat chuť na sladké či slané pochutiny (13).

Zároveň se vytrácí role chůze jako hlavního premisťovacího prostředku a stále častěji se setkáváme s pojmem sedavý životní styl (13). Děti netráví svůj čas provozováním

sportovních aktivit z důvodu vzrůstající obliby televize, internetu a počítačových her (16).

Díky časové zaneprázdněnosti vzrůstá také v řadě rodin konzumace jídel mimo vlastní domov a konzumace hotově připravených jídel (16). Při stravování v rychlých občerstveních se informace o tom, že jsme najedeni, dostávají do mozku příliš pozdě, když skončíme s jídlem, zjistíme, že jsme dávno přejedeni (25). Dochází také k nárůstu velikostí porcí a ke zvýšení spotřeby slazených nápojů (16).

### **1.6.2 Reklamy**

Podíváme-li se například na reklamy propagující cereálie, většinou se nám naskytne pohled na šťastnou rodinu a děti, které drží v ručičkách misky s lahodně vypadajícími cereáliemi zalitými spoustou mléka. Výrobci většinou propagují cereálie jako to nejlepší, co mohou rodiče svým dětem nabídnout. Opak je však pravdou. Většina těchto tvrzení a dokonalých reklam není nic víc než marketingový tah (26).

Velice užitečná byla kampaň z roku 2008 s názvem *Junk Food Generation* bojující proti dětské obezitě. Ta se zaměřila na cereálie určené pro děti do 12 let věku, které můžeme sehnat po celém světě. Výsledky byly velmi znepokojující. Všechny testované cereálie vykazovaly nadlimitní množství cukru, v některých bylo cukru dokonce tolik jako téměř v celé plechovce Coca-coly. Některé obsahovaly také vysoký podíl tuku a našly se dokonce i výrobky, které navzdory své přeslazené chuti obsahovaly velké množství soli. Tedy všechno, čemu by se děti měly vyhýbat (26).

Za zmínku také stojí reklama a podporování stravování ve fast foodech. Fast foody si získávají děti poskytováním dárků, které jsou součástí dětských menu, a poměrně nízkou cenou jídel. Většina takových pokrmů je bohatá na jednoduché cukry, tuky s nasycenými nebo trans-nenasycenými mastnými kyselinami, cholesterol a samozřejmě i na sůl. Vysoká konzumace takové stravy vede k nadměrnému energetickému příjmu a rozvoji poruch krevních tuků (13).

### **1.6.3 Genetické faktory**

Prevalence nadváhy a obezity u dětí je statisticky významně svázána s hodnotou BMI rodičů a pohlavím dítěte (v neprospěch chlapců) (2).

Obezita je způsobena geny, které zvyšují schopnost ukládat přijatou energii do tukových zásob a naopak zhoršují schopnost organismu tuk odbourávat při redukčním režimu (13).

Většina genů nemá přímý vliv na nárůst tělesné hmotnosti, ale u jedinců vystavených určitému prostředí zvyšují jejich náchylnost k nárůstu tělesné hmotnosti. Mutace jednoho genu se označují jako monogenní formy obezity. Častěji se však setkáváme s polygenní formou obezity, na které se podílí několik genových variant v interakci s prostředím (17).

Riziko nadváhy u dítěte se zvyšuje s výskytem nadměrné hmotnosti u rodičů (16). Až 80 % obézních dětí trpí obezitou i v dospělosti (3). V rodině, kde jsou oba rodiče obézní, je dvakrát vyšší pravděpodobnost u dítěte ve věku 6–12 let, že bude také obézní, u dospívajících je toto riziko až pětinasobné (16).

### **1.6.4 Psychologické faktory**

Častým důvodem k přejídání bývají negativní emoce, a to už od samého počátku života dítěte. Když se dítě rozpláče, většina matek to řeší nakrmením, a přitom možná dítě touží pouze po její pozornosti. I v pozdějším věku bývá často nevhodně pro děti jídlo odměnou, např. za dobré chování, za známky ve škole atd. (3).

Dítě se naučí řešit zátěžové situace jídlem, místo toho, aby se naučilo rozlišovat mezi fyziologickými a psychologickými aspekty hladu. Později jídlo slouží jako prostředek k dosažení duševní pohody. Bohužel jen zdánlivé pohody (3). Situace se mnohdy také komplikuje, je-li rodinné prostředí narušeno, například probíhajícím rozvodem rodičů, kdy dítěti není poskytnuto dostatečné rodinné zázemí a může se tak snadno dostat do začarovaného kruhu (13).

U dětí může docházet k psychické závislosti na sladkých potravinách, a to z toho důvodu, že sladká a tučná jídla zvyšují v mozku hladinu endorfinů, hormonů pohody, které vyvolávají pozitivní emoce. Děti si pak zvykají na to, že nepříjemné pocity je možné potlačit jednoduše sladkými a tučnými pamlsky (27).

### **1.6.5 Vliv rodiny**

Jelikož tukové buňky se začínají vytvářet už v raném věku, je velmi důležité správné složení stravy již od samotného narození. Počet již vytvořených tukových buněk se většinou už nikdy nesníží, tukové buňky se pouze při pozdější redukci z velké části zmenšují. Špatné stravovací a pohybové návyky u dětí je snadnější změnit, když ještě nejsou mnoho let fixovány (3).

V případě, že jim jde rodina příkladem, bude pro ně zdravý způsob stravování přirozenou součástí života. V dětském věku si děti utváří určité návyky, které jim usnadní nástup do společnosti a zjednoduší orientaci v tom, co je a co není zdravé. Přímé zakazování nebývá vhodné, děti se pak přejídají tím, co jim právě rodiče nedovolí. Pokud si však jednou za čas dají v rozumné míře něco nezdravého, nebude to na ně mít větší důsledky (3).

Obrovským problémem v poslední době bývá i obava rodičů o bezpečnost svých dětí – bojí se injekčních jehel na dětských hřištích, agresivity ze strany odlišných etnických skupin nebo sociálně nepřizpůsobivých osob, dětské šikany, zvýšené kriminality a rizika narůstajícího dopravního ruchu. V důsledku těchto obav rodiče raději uzavírají své děti do prostředí s omezenou možností volného pohybu (13).

### **1.6.6 Prenatální faktory**

V poslední době řada výzkumů ukazuje, že predispozice k obezitě může být ovlivněna již v prenatálním období. A to především stavem výživy matky, metabolismem glukózy u matky, kouřením matky, porodní hmotností a formou kojenecké stravy (16).



### 1.6.7 Školy a školní jídelny

Školy jako vzdělávací instituce by měly jít dětem příkladem a vytvářet pro ně zdravé a bezpečné prostředí (28) s minimalizací smažených pokrmů, zahušťovaných omáček, polévek a pokrmů z bílé mouky a s eliminací sladkého pití, moučníků a sušenek k obědům (13). Studie z celého světa potvrzují, že zdravá výživa ovlivňuje i chování dětí a jejich studijní výsledky. Proto by omezení prodeje sladkostí ve škole mohlo vést ke zlepšení pozornosti studentů, jejich chování i výsledků písemek. Aktivní přístup ve věci zdravé výživy na školách je opravdu nutný, i za cenu omezení svobody dětí jíst, co se jim zamane. Podle Slimákové (2012): „*Nedělat nic znamená podporovat na škole prostředí, ve kterém naše děti tloustnou a ládují se jídlem, které vážně ohrožuje jejich zdraví.*”(28)

V naší republice se ve školních jídelnách připravuje strava přibližně pro 1 300 000 dětských strávníků. *Vyhláška Ministerstva školství č. 107/2005 Sb.* v určité formě garantuje způsob výživy, který je pro potřeby dětského organismu prospěšný (29). Jedná se vlastně o výchovný cyklus prostřednictvím konzumace vhodných jídel, která obsahují značnou část potřebných živin a energie (27).

### 1.6.8 Sůl

WHO doporučuje snížení příjmu soli u dětí podle věku na maximálně 3 gramy denně. Dnes je v České republice tento limit až trojnásobně překračován už od 3 let věku u všech dětí. Větším příjmem soli vzniká pocit žízně, což vede k většímu pití tekutin, bohužel děti a dospívající často preferují sladké a kalorické nápoje. Tento fakt je jednou z dalších příčin zvyšující výskyt obezity u dětí. Obezita pak zpětně podporuje výskyt hypertenze v dětském věku. Čím vyšší konzumace soli, tím vyšší hodnota krevního tlaku; čím menší solení, tím tlak klesá (30).

Jak tedy snížit spotřebu soli? Především je nutná výchova rodičů, měli by se naučit sledovat množství soli v potravinách, připravovat jídla z potravin s nižším obsahem soli, bránit dětem konzumovat slané pochutiny ve větším množství a nedávat na stůl slánky.

S prevencí návyku solení by se mělo začít již u malých dětí, a to jak ve školách, tak u praktických lékařů pro děti a dorost (30).

### **1.6.9 Limonády**

Konzumace limonád v nadměrných dávkách může negativně ovlivnit dětský organismus, a proto by neměly být pravidelnou součástí jejich jídelníčku. Obsahují velké množství cukru a jsou tedy rychlým zdrojem energie, kterou aktivní děti dokážou využít ve svůj prospěch. Problém ovšem nastává u malých strážníků, kteří tolik pohybu nemají. Vysoký obsah cukru u nich může přispět nejen ke kazivosti zubů, ale také k obezitě. Limonády dokážou uspokojit chuť, nikoliv žízeň. Jejich nadměrné pití může u citlivých jedinců zatěžovat ledviny a způsobovat žaludeční problémy. Umělá sladidla, která jsou v limonádách obsažená, mohou vyvolávat při pravidelném požívání ještě větší chuť k jídlu, a tím paradoxně vést znovu k obezitě. Měli bychom se snažit v první řadě své děti přesvědčit, že do pitného režimu patří převážně obyčejná neperlivá voda a zkusit jejich chuť zkrotit kvalitní ovocnou šťávou nebo 100% džusem ředěným vodou. Pokud jim bublinky opravdu budou chybět, můžeme dětem dát lehce ochucenou nebo středně mineralizovanou vodu, ideálně jemně perlivou (31).

### **1.6.10 Sladkosti**

Karolína Hlavatá z Endokrinologického ústavu v Praze (2013) rodičům radí: *„Čím později se dítě navykne na sladkosti, tím lépe. Pokud vydržíte do dvou let věku dítěte, je to optimální, ale ani pak by dítě nemělo mít volný přístup k čokoládovým pamlskům.“*(12)

Pokud už jsou děti na mléčné čokolády zvyklé, měli bychom začít pomalu přecházet na kvalitní čokolády s vyšším obsahem kaka. Dnes jsou na trhu běžně dostupné čokolády s více než 70 % kaka. Kvalitní hořká čokoláda je hutnější, dítě jí nesní tolik a doba zasyčení je delší. Na rozdíl od čokoládových cukrovinek či různých náhražek, které obsahují samé nevhodné tuky a příliš mnoho zbytečných kalorií, po kterých má člověk hned hlad (12).

Anna Strunecká z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (2012) uvádí v jednom rozhovoru o čokoládě a jejích náhražkách, že pokud je v názvu pochutiny *čokoláda*, musí splňovat určitá kritéria – mléčná čokoláda musí obsahovat minimálně 25 % kakaových součástí a hořká čokoláda min. 35 % kakaových součástí. Při splnění těchto podmínek hovoříme o čokoládě, v jiném případě se jedná pouze o její náhražky (32).

Nutriční terapeutka Hana Knížková z poradenského centra Výživa dětí (2012) uvádí, že jednou až dvakrát týdně se kvalitní čokoláda v jídelníčku objevit může, aniž by zdravému dítěti s přiměřenou fyzickou aktivitou ublížila. Pokud tedy bereme v úvahu, že porce čokolády je 25 gramů, nikoliv celá tabulka (12).

### **1.6.11 Automaty**

V České republice se stalo běžné umisťovat ve školách automaty se širokou nabídkou slazených nápojů, sladkostí, chipsů a dalších ze zdravotního hlediska nevhodných potravin obsahujících mnoho kalorií. Snadná dostupnost automatů s takovou nabídkou přispívá velmi silně k rozvoji a posilování škodlivých stravovacích návyků (33).

Automaty umístěné ve školách jsou využívány jako zdroj rychlého občerstvení, často místo svačiny, někdy dokonce i oběda. Škola jako instituce nese zodpovědnost za formování správných zdravotních a výživových návyků a také za zdraví prospěšný životní styl mladé generace, ale i přesto není rozmisťování automatů v ČR s nevhodnými produkty z hlediska zdravé výživy zatím nijak regulováno. S automaty se můžeme setkat ve všech typech škol – státní, soukromé, základní, střední i umělecké (33).

Společnost by měla zabezpečit přítomnost automatů se zdravými potravinami a nesladkým pitím nebo dotovat vodu v barelech, která by byla pro děti volně k dispozici, například na chodbách školy (3).

### 1.6.12 Další rizikové faktory

Za další rizikové faktory se považuje také neúměrná délka spánku, přetápění v zimních měsících (16) (otužování přispívá ke správné energetické bilanci u dětí a hraje pozitivní roli v zabránění rozvoje obezity) (13), používání klimatizace a výskyt některých druhů adenovirů. Obezita může vzniknout i jako důsledek farmakoterapie (některé léky mohou vést k rozvoji tukové tkáně či ke zvýšení pocitu hladu) (16).

## 1.7 Racionální výživa dětí

*„ Vaše dítě by nemělo něco dostat, protože to chce,  
nýbrž jen proto, že to potřebuje. ”*

J. J. Rousseau

Za racionální výživu označujeme takovou výživu, která odpovídá potřebám organismu jak po stránce kvality, tak i po stránce kvantity (34).

Strava musí být vždy vyvážená a pestrá, musí obsahovat dostatečné množství jednotlivých živin, zvláště bílkovin, komplexních sacharidů včetně vlákniny, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a přiměřené množství tuků (24). Množství bílkovin, které děti denně potřebují, se liší nejen podle věku, ale i podle pohlaví a pohybových aktivit dítěte. U bílkovin je nutné dbát na to, aby byl vyvíjející se organismus dostatečně saturován esenciálními aminokyselinami. Nedostatek bílkovin vede nejen k potížím s růstem a vývojem, ale může způsobit i snížení obranyschopnosti těla či zpomalení regenerace organismu po sportovním výkonu (35).

Při omezování přívodu tuků, hlavního zdroje energie, je nutné, aby jejich podíl na energetickém příjmu u dětí mezi prvním a třetím rokem života byl v průměru 35 %, u starších dětí by neměl klesnout pod 30 %, u dospívajících obézních je naopak potřeba

snížit přívod tuků pod 30 %. V jídelníčku by se měla zlepšit také kvalita tuků, saturevané tuky snížit na 10 % a ostatní ponechat v rámci tuků nenasycených (24) (1/3 tuky živočišné, 2/3 kvalitní rostlinné tuky) (13).

Je tedy žádoucí snažit se vyhýbat tučným mléčným výrobkům, tučným masům, uzeninám; omezit spotřebu živočišných tuků, příjem jednoduchých cukrů (zvláště ve formě sladkých nápojů), sladkostí a moučných jídel. Bílé pečivo nahrazujeme po druhém roce života pečivem celozrnným (kvůli vláknině ho ale nepodáváme každý den<sup>13</sup>). Z technologických postupů přípravy jídel je vhodné dušení, vaření, grilování bez tuku, popřípadě příprava v mikrovlnné troubě, horkovzdušné troubě, fóliích na pečení a na teflonových pánvích. Nevhodné je zařazování smažených pokrmů a zahušťování omáček (24).

Pro rodiče bývá často komplikované se správně zorientovat v záplavě informací o dětské výživě a zároveň nepodléhat tlaku médií a reklam společně s rozmary samotného dítěte. Není vzácností, že i vzdělaní rodiče podlehnou reklamnímu doporučení, které zaručuje „to nejlepší“ pro jejich dítě. Paradoxem bývá, že právě výrobky určené dětem od různých sladkostí, čokoládových náhražek až k uzeninám jsou často kvalitativně na podstatně horší úrovni než srovnatelný výrobek pro dospělého člověka (13).

Dietologové varují před uzeninami z několika důvodů – obsahují příliš mnoho cholesterolu, soli a problematických živočišných tuků, které přispívají nejen k obezitě, ale i k řadě dalších onemocnění. Také bílé pečivo má řadu nevýhod – vysoký glykemický index, který prudce zvedá hladinu krevních cukrů a při stejně rychlém

---

<sup>13</sup> Důležité je si uvědomit, že organismus dětí do 10 let si neumí poradit s takovým množstvím vlákniny, které se doporučuje pro dospělé (25–30g denně). Proto jim celozrnné pečivo nepodáváme každý den, naprosto jim postačí příjem vlákniny z ovoce a zeleniny.

poklesu pak rychleji vyvolává pocit hladu; obsahuje málo vlákniny; je v něm méně vitaminů a minerálů než v celozrnném pečivu; obsahuje tzv. prázdné kalorie (27).

### **1.7.1 Strava v závislosti na věku dítěte**

K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte by měly být dodržovány určité zásady stravování, které slouží i jako prevence pro rozvoj řady civilizačních onemocnění (36).

Optimální výživou pro kojence je v prvních šesti měsících mateřské mléko, které zajišťuje příjem všech potřebných živin pro růst a vývoj dítěte (36). Postupem času mateřské mléko nestačí pokrýt výživové potřeby dítěte a do jídelníčku se začíná zařazovat mixovaná zelenina na lžičce (13).

Od 1 roku do 3 let by měla být strava dítěte rozdělována do pěti porcí a měla by obsahovat alespoň 4 až 5 porcí mléka a mléčných výrobků, 1 porci zeleniny, 2 porce ovoce, 2–3 porce chleba a obilovin, 1 porci méně tučného masa (přednostně drůbeží, králíčí a rybí bez kostí). Vyhnout bychom se měli především podávání uzenin, přemíry pamlsků, soli, pálivého a ostrého koření (36). Dítě se v tomto věku naučí vnímat jídlo i podle reakcí dospělého, vnímá například posměšné poznámky otce nebo staršího sourozence na mrkev s hráškem nebo špenát atd. V tomto věku navíc dochází ke zpomalování růstu dítěte a jeho hmotnostních přírůstků. Změny se projevují i na chuti k jídlu. Je proto velmi důležité si uvědomit, že snížení příjmu potravin je v pořádku a že je zbytečné a nevhodné tlačit dítě do větších porcí. Je důležité nastavit vztah dítěte k potravinám co nejlépe. Ke konci druhého roku života dochází k odmítání nového jídla dítětem (jídelní neofobie), je to ale zcela normální. Někdy dítě přijme nové pokrmy ihned, někdy je nutná opakovaná nabídka v malých množstvích. Klid a příjemné prostředí dokážou často zlomit strach z neznámého (13).

Dítě v předškolním věku by mělo dostávat denně 3–4 porce mléka a mléčných výrobků (36), neboť děti v tomto období života intenzivně rostou, a proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník, kvalitní bílkoviny a tuky (39), 3–4 porce zeleniny a 2 porce ovoce, do jídelníčku by mělo být postupně zařazováno

kromě bílého pečiva i tmavé celozrnné pečivo (3–4 porce), 2 porce masa (preferujeme méně tučné). Neměli bychom zapomínat zařazovat luštěniny. Stejně jako v batolecím věku se snažíme vyhýbat přesolování a ostrému koření. Nezapomínáme také na pitný režim (36). V mateřské školce poměrně často vzniká odpor dětí vůči některým mléčným výrobkům, ovoci a luštěninám, protože je děti neznají z domova. Rodiče by se proto měli zajímat o jídelníček v mateřské školce a snažit se jídlo připravovat i doma a vysvětlit svému dítěti, že je to dobré a zdravé (13).

Strava dětí školního a adolescentního věku by měla i nadále obsahovat v každé porci obiloviny – celozrnné pečivo, rýži nebo těstoviny (3–6 porcí). Denně by mělo dítě dostávat alespoň 5 porcí zeleniny a ovoce, 3 porce mléka a mléčných výrobků, 1–3 porce masa (důležité je nezapomínat na ryby), vajec nebo rostlinných produktů s obsahem kvalitní bílkoviny (luštěniny, sójové produkty) (36). Kromě vápníku a fosforu (z mléčných výrobků) pro růst kostí potřebují především dívky dostatečné množství železa (z masa, vnitřností) a vitamínu B<sub>12</sub> (z masa, vajec, mléčných výrobků) (39). Luštěniny by měly být v jídelníčku zastoupeny minimálně jedenkrát týdně (3). Omezena by měla být konzumace volných tuků a cukrů (36), která bývá v tomto věku prakticky na denním pořádku. Dále je to časté podávání smažených pokrmů (hranolky, smažené rybí prsty, kuřecí nugety) a naopak nedostatečný příjem ovoce a zeleniny (13). Brambory bychom měli dítěti podávat alespoň třikrát týdně, protože jsou zdrojem téměř všech důležitých minerálních látek a stopových prvků (3). V tomto věku jsou jídelní návyky již poměrně pevně zakořeněné a jejich změna bývá náročná. U adolescentů bývá v oblibě konzumace různých snacků, hamburgerů, hranolků, perlivých slazených nápojů atd. Na vrcholu je vynechávání snídaní, v oblibě nejsou ani klasické svačiny od maminky, oběd ve školní jídelně u adolescenta také ztrácí na popularitě. Populárnější se ukazují nákup různých nevhodných baget či sladkostí a chipsů (13).

**Tabulka 6: Počet doporučených porcí jednotlivých potravin za den (38)**

	<b>Děti 2 až 4 roky</b>	<b>Děti nad 4 roky</b>	<b>Děti školního a adolescentního věku</b>	<b>Porce</b>
<b>Pečivo a obiloviny</b>	2-3 porce	3-4 porce	3-6 porcí	1 krajíc chleba, 1 ks pečiva, 3/4 hrnku vařené rýže, těstovin nebo cereálií
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	4-5 porcí	3-4 porce	3 porce	mléko a jogurt 150 ml, tvaroh 20 g, sýry 20 g
<b>Maso a masné výrobky</b>	1 porce	1-1,5 porce	1-3 porce	60 g masa nebo ryby, 1 vejce
<b>Zelenina a luštěniny</b>	1 porce	3-4 porce	min. 5 porcí zeleniny a ovoce	1 střední kus kusové zeleniny, dušená a vařená zel. 1/2 hrnku, 200 ml zeleninové šťávy, 5 lžic vařených luštěnin
<b>Ovoce</b>	2 porce	2 porce	min. 5 porcí zeleniny a ovoce	1 střední kus kusového ovoce, 200 ml ovocné šťávy/džusu, 1/2 šálku drobného ovoce

Zdroj: <http://www.vyzivadeti.cz/prorodice/materialykestazeni/Contents/0/C5BE884A8569FF097937DD8EB194189F/resource.pdf>

### 1.7.2 Alternativní výživa u dětí

Z alternativních výživ se u dětí nedoporučuje veganství, makrobiotika, frutariánství a další obdobné směry. Pro dostatečné zajištění růstu a vývoje dítěte je přijatelná pouze vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta. Avšak pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, úměrná věku dítěte a jeho energetickým a nutričním potřebám (39).

Jedním z hlavních argumentů, proč by se měly děti vyvarovat alternativních výživových směrů, je nutnost zajištění dostatečného přísunu bílkovin. Právě bílkoviny totiž můžeme



označit za stavební látky lidského těla a řada alternativních výživových přístupů jejich dostatek nezajišťuje. Nedostatek bílkovin, ke kterému může dojít u dítěte vegetariána, se projevuje zejména pomalým vývinem kosterního svalstva. Dále často dochází ke snížení odolnosti proti některým nemocem, a to v důsledku oslabení imunitní obrany. Nedostatek bílkovin způsobuje i špatné hojení ran, nedostatek energie, vznik psychických poruch (depresí) a snížení detoxikační schopnosti jater (35).

Diety s velmi nízkým obsahem energie jsou pro dětský věk zcela nevhodné, s výjimkou extrémně obézních dospívajících. Dieta by proto měla být vždy indikována zkušeným obezitologem (24).

### **1.7.3 Jak naučit děti správně jíst?**

1) Dítě by se mělo naučit snídat.

Snídaně je velmi důležitým denním jídlem, jelikož doplňuje energii po nočním odpočinku a dodává tělu energii do dalšího dne. Měla by tvořit 20 % až 25 % denního energetického příjmu a obsahovat sacharidy, které dodají tělu potřebnou energii, a bílkoviny. Snídaně by měla proběhnout ideálně do 8 hodiny ráno a měla by také obsahovat nápoj (např. ovocný čaj) (40). V případě, že dítě odmítá snídat, je třeba ranní jídlo postupně trénovat a přichystat mu do školy dvě svačiny, jednu z nich si sní jako pozdní snídani po příchodu do školy (38).

Vhodná snídaně pro dítě je například pečivo s kouskem másla, džemem nebo medem; pečivo s pomazánkou nebo plátkem sýra/kvalitní šunky; kousek domácího celozrnného koláče nebo bucht (40); domácí müsli (vyrobené z ovesných vloček, sušeného ovoce a medu) s mlékem nebo bílým jogurtem (3); ovocná rýže (40); pečivo s ovocným jogurtem; miska šlehaného tvarohu se zavařeninou (3); šálek bylinného nebo ovocného čaje s medem; šálek nízkotučného vlažného mléka nebo mléčného nápoje (40).

## 2) Dopolnední svačina

Kolem 10 hodiny dopolední by neměla chybět vhodná svačina. Školní svačina by měla navazovat na snídani a neměla by ji zastupovat. Měla by tvořit 10 až 15 % z celkového denního příjmu. Ideálně by měla být složena ze sacharidů, bílkoviny, vlákniny a nepříliš slazeného nápoje (38). Základem by mělo být na prvním místě ovoce nebo zelenina a až na druhém celozrnné pečivo s pomazánkou nebo cereální tyčinka, to vše doplněné mléčným výrobkem (13).

Jako dopolední svačinu můžeme dítěti nabídnout čerstvé ovoce; pečivo s plátkem šunky/sýra a plátky čerstvé zeleniny nebo s pomazánkou z tvarohu a bylinek; sušené ovoce; celozrnné sušenky; občas něco sladkého, nejlépe připraveného doma; ovocný jogurt nebo ovocnou přesnídávkou (40).

## 3) Oběd

Během první poloviny dne by děti měly přijmout více než polovinu veškeré denní energie (3). Oběd by se měl konzumovat kolem 12 až 14 hodiny a měl by tvořit 30 % až 35 % z celkového denního příjmu. Ne každému dítěti chutná ve školní jídelně vše, což je do značné míry ovlivněno tím, co se vaří v rodině. Většina jídelen však v dnešní době nabízí výběr z více jídel. Má-li dítě v daný den ve škole sladké či smažené jídlo k obědu, měli bychom se snažit přizpůsobit další denní jídla tak, aby obsahovala pokrmy s vhodnějším složením (40). Obědy ze školní jídelny garantují racionální stravu, a to jak skladbou a obsahem, tak vhodným načasováním. Ve školní jídelně se má dítě setkat se všemi druhy potravin, které mu nemusí vždy chutnat, ale jsou energeticky potřebné (13).

Důležité složky oběda – polévka před hlavním jídlem připravuje trávicí ústrojí a povzbuzuje chuť k jídlu; porce různě upravené zeleniny ke každému jídlu by neměla chybět; libové maso, ryba, tofu nebo sýr, tvaroh či vejce; obilninová příloha (rýže, těstoviny, knedlík, jáhly, pohanka, polenta atd.) (40). Pokud je hlavní jídlo samo o sobě vydatné (např. knedlíky s omáčkou), není nutné, aby součástí oběda byla i polévka. A

naopak. Pokud chceme k obědu uvařit zahuštěnou polévku (bramborovou, rajskou apod.), může tvořit samostatný pokrm doplněný pečivem (3).

Příklady vhodného oběda pro dítě – polévka zeleninová, kuře na česneku s rýží, rajčatový salát, nápoj (čaj); slepičí polévka s rýží, rybí filé s opečenými brambory, mrkvový salát, sklenice vody (38).

#### 4) Odpolední svačina

Odpolední svačina by se měla konzumovat okolo 16 hodiny, měla by tvořit 5–10 % z celkového denního příjmu. Většina dětí se věnuje po škole kroužkům nebo svým zájmovým aktivitám. Děti se tak někdy vracejí domů vyhladovělé až ve večerních hodinách, popřípadě nasycené nevhodnými potravinami (38). Je vhodnější zaměřit se na potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a glykemický index. Zasyčení déle vydrží a navíc organismus nebude mít problémy s nadbytkem energie i při větším objemu jídla. Pokud ale dítě odpoledne sportuje, svačina podle toho musí být uzpůsobena (40). U sportujících dětí je vhodné, aby před i po tréninku dodaly tělu potřebnou energii. Vhodná svačina může být například ovoce nebo mléčná rýže. Po tréninku je také důležité doplnění tekutin. U dětí, které nemají tak velký energetický výdej, se doporučují svačiny méně vydatné, ale stále obsahující dostatek bílkovin, sacharidů a vlákniny (38).

Jako odpolední svačinu můžeme zvolit pečivo s kvalitním rostlinným tukem, šunkou nebo tvrdým sýrem; zeleninu; méně sladké druhy ovoce (jablka, meruňky, broskve, citrusy) (38).

#### 5) Večeře

Večeře (15 až 20 % z denní potřeby energie) by měla, zejména u sportujících dětí, obsahovat kvalitní bílkoviny (libové maso, tvrdé nebo přírodní sýry) a také bychom neměli zapomenout na zeleninu (40). Měla by být méně energeticky vydatná, ale přitom dostatečně objemná. Nemusí být v každém případě teplá (3).

Vhodnou alternativou na večeři může být lehký zeleninový salát se sýrem a pečivem; těstovinový salát s jogurtovou zálivkou (3); celozrnné pečivo s pomazánkou a zeleninou; zapečené brambory se zeleninou a rybou (38).

#### 6) Šesté jídlo dne

Poslední jídlo by mělo být zkonsumováno nejlépe 2–3 hodiny před spaním. Je-li dítě aktivní od rána do večera, sportuje a má celkově větší výdej energie, můžeme mu v případě hladu ještě po večeři něco lehčího dát. Šesté jídlo dne nemusí být vždy jen jako druhá večeře, může to být také druhá odpolední svačina v podobě jogurtu, šunky, tvrdého sýra nebo kousku ovoce, zeleniny. Více denních jídel se doporučuje také dětem, které mají nízkou hmotnost (40).

### **1.7.4 Zásady dětské stravy a správný postup při redukčním stravování**

Shrneme-li všechny zásady, které by měly děti dodržovat, lépe řečeno, které zásady by měli dodržovat ti, co zodpovídají za jejich stravování, zjistíme, že se prakticky shodují se zásadami zdravého životního stylu dospělých (41).

- ✓ Strava by měla být pestrá, rozmanitá, bohatá na vitaminy a vlákninu (3).
- ✓ Pravidelně jíst – nejlépe tři hlavní jídla denně proložené dvěma přesnídávkami v podobě ovoce nebo zeleniny (3). Optimální počet je 5–6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíme třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ní tedy šetřit pro chvíle, kdy se tělu nebude dostávat. Až se dítě (platí to i pro dospělé) nají, nespoteřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy”. To může po delší době vést k tloustnutí. Dbejme tedy na to, aby naše dítě jedlo opravdu pravidelně několikrát denně v rozmezí cca 3 hodin. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách (40).

- ✓ Tuky by měly tvořit 30 až 40 % celkového energetického příjmu (3). Děti pro správný růst potřebují větší množství tuku jako zdroj energie a vitamínů. Preferujeme kvalitní rostlinné tuky a oleje (olivový a řepkový olej) před živočišnými tuky (13). Neobsahují cholesterol a obsahují nenasycené mastné kyseliny, které přispívají ke správnému růstu a vývoji dětí (38).
- ✓ Konzumace kvalitních zdrojů bílkovin (luštěniny, drůbeží a rybí maso) alespoň jednou denně (3). Maso je cenným zdrojem právě plnohodnotných bílkovin, vitamínů (skupiny B, vitamin A a D) a minerálních látek (fosfor, železo, zinek, hořčík), které jsou nezbytné pro náš organismus. Drůbeží maso je nejsnáze stravitelné a nejméně tučné, neobsahuje ale v dostatečném množství všechny vitaminy a minerální látky potřebné pro dětský organismus. Proto je vhodné zařazovat do jídelníčku občas i tmavé druhy masa (libové hovězí nebo telecí). Ryby by měly být v jídelníčku zastoupeny alespoň 2x týdně, obsahují omega 3 nenasycené mastné kyseliny důležité pro správný růst a vývoj dětí. Obsahují také vitamin D, E a mořské ryby navíc i jód (3).
- ✓ Alespoň 2x týdně by se měly v jídelníčku objevit také luštěniny, jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Pozor bychom si ale měli dát u malých dětí. Luštěniny obsahují velké množství vlákniny, se kterým si trávicí systém dítěte nemusí umět poradit. Proto malým dětem místo hrachové kaše a čočky na kyselo raději připravujeme z luštěnin lisované polévky nebo pomazánky (3).
- ✓ Pro zdravý růst a vývoj je třeba, aby alespoň 40 % všech bílkovin v dětské stravě bylo živočišného původu, jako optimální hodnota se uvádí 50–70 % bílkovin (35). Jelikož živočišné bílkoviny naše tělo dokáže daleko lépe využít (3).
- ✓ Zdravé dítě by mělo sníst maximálně 4 vejce týdně (3).
- ✓ Nezapomínat zařazovat do jídelníčku obilniny a pečivo (38), protože představují dobrý zdroj energie a snadno využitelných sacharidů (3).
- ✓ Snažit se šetřit cukrem, omezit sladkosti a slazené nápoje (3). Sacharidy by měly děti přijímat hlavně z obilovin, ovoce a zeleniny. Měly by tvořit 50 % celkového energetického příjmu (41).
- ✓ Sůl a slané potraviny podávat jen zcela výjimečně, preferovat sůl mořskou (3).

- ✓ Taveným sýrům se snažit vyhýbat<sup>14</sup> a vybírat spíše polotučné mléčné výrobky a mléko, které jsou pro rostoucí organismus významným zdrojem vápníku potřebného pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů. Dále jsou zdrojem lehce stravitelných bílkovin. Odmítají-li děti mléko, není třeba jim jej nutit, nabídneme jim kakao, ovocný koktejl, domácí pudink, mléčnou rýži, tvaroh, jogurt atd. Tučnost mléčných výrobků by neměla přesahovat 3 % (3).
- ✓ Jídlo na talíři nepřimašťovat, omáčky nezahušťovat máslovými jíškami, do zeleniny a omáček nepřidávat šlehačku ani smetanu (3).
- ✓ Učit děti střídmosti v konzumaci energetických a nezdravých potravin – čokoláda, bonbóny, hranolky, chipsy, koblihy, smetanové zmrzliny, majonézy, tučné maso, uzeniny, plnotučné mléčné výrobky, šlehačka atd. (3).
- ✓ Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, dušení, pečení a zapékání (3).
- ✓ Jídelníček obézního dítěte by měl být upraven tak, aby se dítě necítilo ošizené, například tučný sýr vyměníme za méně tučný, vepřové maso za drůbeží apod. (3).
- ✓ Dodržovat pitný režim 1,5–2 litry tekutin denně (3), upřednostňovat neperlivou stolní vodu, 100% ovocné džusy nebo šťávy ředěné vodou, ovocné, zelené, bylinné čaje nebo slabý černý čaj. Množství tekutin závisí hlavně na věku a hmotnosti dítěte (16).
- ✓ Jíst by se mělo pomalu a v klidu (16).
- ✓ Nepoužívat jídlo jako formu odměny (3).
- ✓ Děti by se neměly přejídat, ale ani hladovět (3).
- ✓ Nevnucovat dětem nic násilím, mají vlastní vůli (3).
- ✓ Omezit vysedávání u televize nebo u počítače na minimum (3).
- ✓ Pokud chceme, aby dítě jedlo zdravě, musíme tak jíst také sami (3).
- ✓ Umožnit dítěti dostatek pohybu a snažit se ho vést k aktivnímu životu – zájmové kroužky, rodinné výlety atd. (3).
- ✓ Nezapomínat na odpočinek. Mnohé děti bývají chronicky unavené z nedostatku odpočinku (3).

---

<sup>14</sup> Jelikož jsou při jejich výrobě používány tavící soli, nejčastěji fosforečnany, které mohou v nadměrném množství škodit. Při nesprávném poměru k vápníku mohou způsobit odplavování vápníku z těla a jeho odebrání z kostí.

- ✓ Důležité je dbát na výživu matky již v prenatálním stadiu a na složení stravy od narození dítěte (3).
- ✓ Nesmírně důležitá je i dostatečná doba spánku. Zkrácení doby spánku na méně než 6 hodin vede k pocitu soustavného hladu (3).

**Tabulka 7: Pitný režim (13)**

Věk	4 až 7 let	7 až 10 let	10 až 13 let	13 až 15 let	15 až 19 let
<b>Celkem l/den</b>	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
<b>Z nápojů (ml/kg/den)</b>	75	60	50	40	40

Zdroj: <http://www.vyzivadeti.cz/prorodice/materialykestazeni/Contents/0/C5BE884A8569FF097937DD8EB194189F/resource.pdf>

### **1.7.5 Doporučení na závěr**

Učme děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin a přemýšlet o výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina s omezením smažených pokrmů, konzerv a přesolených či naopak přeslazených pochutin (41).

## **1.8 Problémy spojené s obezitou**

Jak již bylo v práci zmíněno, je dokázáno, že u velké části obézních dětí přetrvává obezita i v dospělém věku a také značně zvyšuje riziko pro mnoho onemocnění – aterosklerózy, vysokého krevního tlaku, diabetu 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění, žlučkových kamenů, rakoviny, způsobuje také pohybové a vážné psychické poruchy (33). Mnoho z těchto zdravotních komplikací v dospělosti nesouvisí tolik s aktuální hmotností jako spíše s hmotností právě v době dospívání (16). Obézní děti také častěji trpí na onemocnění horních cest dýchacích (33).

V případě obézních chlapců se můžeme setkat se zanořením zevního genitálu do zvětšené vrstvy podkožního tuku, a tím dochází k hypogonitalismu. U dívek zase nadměrná hmotnost způsobuje nepravidelnost menstruačního cyklu (17).

Obezita je problematická i z ekonomického pohledu. Odhady říkají, že náklady na zdravotní péči a léky jsou u obézních o 36 % vyšší než u lidí s normální váhou (3).

Čím je vznik obezity u dítěte rychlejší, tím je rychlejší i nástup zdravotních problémů. Kila navíc ztěžují dítěti život a mnohdy je vystavují posměchu vrstevníků (3). Z čehož plynou problémy psychické, které jsou většinou řešeny právě zvýšenou konzumací jídla (17).

## 1.9 Terapie

Léčba obezity v dětském věku musí být vedena multidisciplinárně a musí zasahovat do mnoha sfér života. Měla by být vedena lékařem školeným v obezitologii, tzn. dětským endokrinologem, diabetologem, pediatrem, kardiologem, gastroenterologem, tělovýchovným lékařem. V odborné ambulanci by měla být prováděna ve spolupráci s praktickým lékařem pro děti a dorost, s nutričním terapeutem, psychologem, fyzioterapeutem a zdravotní sestrou. V případě mírného stupně obezity bez zvýšeného rizika metabolických komplikací (negativní rodinná anamnéza, negativní výsledky laboratorního a klinického vyšetření) je možné pouze ambulantní sledování praktickým lékařem pro děti a dorost (24). Farmakoterapie je vyhrazena pouze pro jedince s vážnými komplikacemi (16). Obézním dětem (od 3 do 18 let) s rizikovými faktory je umožněna komplexní lázeňská léčba, která je plně hrazena zdravotními pojišťovnami. Návrh na lázeňskou péči podává dětský praktický lékař nebo dětský endokrinolog. K chirurgické léčbě se v dětském věku většinou nepřístupuje (17).

Pouhé držení diety a následné zhubnutí nebývají dlouhodobě účinné a ani úspěšné a často vedou k neustálému kolísání hmotnosti. Užívání anorektik nebývá v důsledku nebezpečí vzniku závislosti vhodné a mělo by vždy probíhat pod dohledem lékaře (24).



Dětské tělo se neustále vyvíjí, a proto neúměrné omezení energetického příjmu a nadměrný hmotnostní úbytek nejsou v tomto případě žádoucí (16). S restrikcí energie musíme být opatrní, neboť příliš přísná či jednostranná dieta by mohla porušit lineární růst dítěte. Bezpečného hmotnostního úbytku lze docílit omezením energetického příjmu o 20 až 25 % (17). Za rozumný prvotní cíl se však považuje pouze udržení aktuální tělesné hmotnosti. U dětí starších 7 let a u dětí mladších 7 let již s vyskytujícími se zdravotními komplikacemi je doporučován hmotnostní úbytek v rozmezí 0,5 kg za 1 až 4 týdny (24). Maximální hmotnostní úbytek by se měl pohybovat v rozmezí 0,5 až 2 kg za měsíc (17). Množství zkonsumovaného jídla a stravovací návyky rodiny se posuzují na základě nejméně tří denních, lépe sedmidenních zápisů jídelníčku. Doporučená dieta by měla být jednoduchá, aby ji rodina mohla snadno kontrolovat. Návštěvy spojené s vyhodnocením záznamů jídelníčku a návrhem úpravy životního stylu by měly být plánovány nejdéle po 6 týdnech, později po 3 měsících (24).

Omezení energetického příjmu musí být doplněno pohybem, který zvýší energetický výdej. Nutná je tedy změna celkového životního stylu, nejen změna stravovacích zvyklostí (24). Léčení obezity by mělo být doplněno i psychoterapií, jelikož nadměrná hmotnost u dospívajícího se může projevat negativním sebehodnocením, prožíváním pocitů méněcennosti, viny, studu, uzavíráním se a může mít také negativní vliv v oblasti mezilidských vztahů (17). Nejčastější volbou bývá kognitivně-behaviorální terapie a terapie rodinná. Kognitivně-behaviorální terapie vychází z toho, že nevhodné jídelní a pohybové návyky je možné se odnaučit (16). Velmi často se u obézních vyskytuje pocit, že téměř nic nejedí. V terapii je nutné dosáhnout toho, aby si obézní člověk uvědomil množství jídla, které za celý den sní a připustil si, že jde o nadměrné množství (24).

U dětí a dospívajících by mělo dojít ke změně stravovacích zvyklostí, jak v oblasti množství a druhu jídla, tak i v technice jedení. Děti s nadváhou velmi často jedí velmi hltavě, málo jídlo koušou a žvýkají. Důležité je jíst pravidelně ve stejnou dobu, na stejném místě, dodržovat kulturu stolování a zanechat dalších činností při jídle,

např. sledování televize (24). Důležitou roli hraje také edukace nejen obézního dítěte, ale celé jeho rodiny (17).

Jak ukázaly výzkumy, významný je především přístup rodičů k dětem na samém začátku boje s jejich obezitou. Pokud rodiče dětem začnou zakazovat stravu nebo své děti za tloušťku kritizují, naruší tím jejich zdravé sebehodnocení a zapříčiní tím pocit méněcennosti. Děti by měly být za ubyté kilogramy a za plnění dílčích cílů dostatečně chváleny. Když dítě místo po čokoládě sáhne po pomeranči, mělo by být patřičně oceněno. Důležité je kontrolovat množství jídla, které dítě sní bez přítomnosti rodičů, například ve školní jídelně, u babičky, na oslavě u kamarádů či na návštěvě (3).

Obézní děti se často vyhýbají sportovním aktivitám z důvodu jejich neúspěšnosti ve sportu. Proto je nutné v psychoterapii pracovat na změně přístupu k fyzickým aktivitám a najít takovou aktivitu, která bude vhodná pro dané dítě. V tomto směru je důležitá spolupráce a podpora ze strany rodiny, školy i vrstevníků. Je tedy velmi žádoucí, aby došlo ke změně životních způsobů celé rodiny (14).

### **1.9.1 Cíle dietní léčby dětské obezity**

- Postupný pokles BMI,
- dosažení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie změnou životního stylu,
- úbytek tukové tkáně,
- zachování kontinuálního růstu u dětí,
- úprava příjmu potravy, který odpovídá optimálnímu zastoupení živin, minerálních látek a vitaminů,
- dosažení dlouhodobé změny BMI a dlouhotrvajících změn chování,
- prevence nebo léčba komplikací nadváhy nebo obezity (17).

### **1.9.2 Základní typy redukčních diet pro děti**

A. Vyrovnaná normoenergetická dieta, která je spojená s navýšením pohybové aktivity s cílem udržení hmotnosti. Je vhodná pro děti pod 8 let věku; nad 8 let věku s mírnou nebo střední obezitou bez zdravotních komplikací; nad 8 let věku s vysokým příjmem energie (17).

B. Vyrovnaná hypoenergetická dieta, která má za cíl zvýšení pohybové aktivity a současně snížení zvýšené hmotnosti. Je určena dětem nad 8 let věku s komplikacemi nebo s vysokým stupněm obezity či neúspěchem při dodržování normoenergetické diety (17).

C. Přísné nízkoenergetické diety s větším omezením energie než u dvou předchozích, jsou určeny především pro adolescenty s těžkým stupněm obezity a se zdravotními komplikacemi, u kterých je nutné rychlé a výrazné snížení hmotnosti (17).

D. Metoda semaforu, která představuje strukturovaný stravovací plán s vyšší energetického příjmu dle věku dítěte. Metoda je založena na rozdělení potravin podle obsahu energie do tří skupin. Dítě počítá porce, které za den snědlo. Porce představují takové množství potravin, které obsahuje určité množství energie. Zelené potraviny = obsahují malé množství energie, jsou povoleny ve velkém množství, např. zelenina. Žluté potraviny = průměrná nutriční hodnota, měly by se konzumovat v přiměřeném množství (ovoce, těstoviny, netučné mléčné výrobky atd.). Červené potraviny = obsahují hodně tuku nebo jednoduchých cukrů, povoleny maximálně 4x za týden (17).

### **1.9.3 Způsoby navýšení pohybové aktivity**

Během posledních několika desítek let došlo k výraznému poklesu spontánní pohybové aktivity v důsledku rozvoje moderní techniky (dálkové ovladače, mobilní telefony, jezdící schody, nárůst automobilové dopravy atd.) (16).

Nejdůležitějším přínosem pohybu je zvýšení tělesné zdatnosti dětí na úroveň, která by byla dostatečnou prevencí nejen pro rozvoj obezity, ale také ostatních civilizačních chorob (16).

Důležité je si uvědomit, že pohybová aktivita působí na tělo pozitivně v mnoha ohledech. Nejenže zabraňuje hmotnostnímu nárůstu, ale také snižuje tělesné tukové zásoby a brání úbytku netukové tkáně; má příznivý vliv na krevní tlak, inzulinovou sensitivitu, glukózovou toleranci, lipidový profil a kardiovaskulární aparát; pomáhá zlepšovat spolupráci při redukčním režimu a v neposlední řadě pozitivně ovlivňuje psychiku (16). Pohybová aktivita se podílí na celkovém energetickém výdeji zhruba z 20 až 40 % (13).

16 % dětí nesportuje vůbec nebo pouze v rámci tělesné výchovy. Tělesná výchova má za úkol vést děti ke sportu, což se daří především u chlapců, u dívek je tomu právě naopak. Proto je potřeba budovat pozitivní vztah ke sportu už od dětství. Většinou platí pravidlo, že aktivní rodiče mívají aktivní děti. Krizový věk bývá mezi 16 až 20 lety, kdy skoro třetina dívek s výkonnostním sportem skončí úplně. U chlapců je situace lepší, sportovní aktivita se snižuje až okolo 25. roku života, většinou kvůli nedostatku času (13).

Fyzická aktivita u dětí podporuje spalování tuků, vývoj svalů, kostí, napomáhá navodit normální spánkový režim (16), upravuje náladovost, zmenšuje deprese a přináší člověku pocit radosti a spokojenosti (13).

Podle statistik a průzkumů mezi nejoblíbenější sporty českých dětí patří především fotbal, lyžování, bruslení, plavání a cyklistika. Jeden z nejefektivnějších sportů na přebytečná kila je jízda na kole (13).

### ***1.9.3.1 Tělesná výchova ve školách***

Vymezený čas na tělesnou výchovu v celé Evropské unii se v posledních letech postupně zkracuje. Od roku 2002 se doba tělesné výchovy zkrátila na základních

školách ze 121 na 109 minut za týden, na středních školách ze 117 na 101 minut za týden. Mnoha dětem se podaří i z hodin tělesné výchovy vymluvit, proto je zcela nedostatečné spoléhat se jen na hodinu tělocviku. Častým důvodem k vynechávání hodin tělesné výchovy bývá také diskriminace až šikana obézních dětí ze strany spolužáků a někdy i necitlivý přístup vyučujícího. Proto je nutný ohleduplný přístup k jednotlivým žákům podle jejich tělesné zdatnosti. Hodiny tělesné výchovy by měly být vedeny tak, aby každé dítě mělo možnost zažít úspěch při pohybu nebo sportovních hrách (13).

### ***1.9.3.2 Vhodné sportovní aktivity***

Vhodné pohybové aktivity jsou především ty s odlehčením těžiště vzhledem k riziku poškození nosných kloubů dolních končetin. Nejlepší výsledky vykazují aerobní aktivity – zvyšují dechovou a tepovou frekvenci, čímž se tělo dostatečně zásobí kyslíkem a odčerpává energii z tuků. Nejčastěji se doporučuje chůze, plavání, cvičení ve vodě, cyklistika, tanec, aerobic, běh na lyžích a bruslení. Zařadit můžeme i míčové hry, stolní tenis, badminton, tenis, squash atd. U každého dítěte musíme respektovat jeho konkrétní pohybovou zdatnost a zdravotní stav (13).

### ***1.9.3.3 Doporučení pohybové aktivity***

Upřednostňovat aerobní pohyb jako je svižná chůze, jízda na kole a plavání (16).

Navyšování sportovních aktivit by mělo probíhat pozvolně a nenásilně (13).

Doporučuje se 30–60 minut pohybové aktivity 5 dní v týdnu (16).

Rychlost chůze, při které dochází ke zvýšení energetického výdeje je kolem 5 až 6,5 km/h, dítě by mělo být lehce zadýcháno a mírně opoceno (13).

Ke zvýšení atraktivnosti pro děti může přispět chůze se psem nebo zajímavé prostředí, popřípadě propojení se hrou (13).

Snížit počet hodin sledování televize a hraní počítačových her na max. 2 hodiny denně (16).

Zdůrazňovat běžný každodenní pohyb, například formou hry na schovávanou, skákání přes gumu atd. Preferovat chůzi místo jízdy autem či dopravním prostředkem, chůzi po schodech místo jízdy výtahem atd. (25).

U dětí s obezitou je vhodné zaměřit se také na rozvoj a udržování správného držení těla, posílení trupu silovými cvičeními, a tím dosáhnout symetrické a stabilní chůze a správného držení těla při chůzi.

Najít činnost, kterou má dítě rádo a která pro něj bude také zábavou.

U větších dětí a adolescentů můžeme ke zvýšení motivace použít technické pomůcky k záznamu pohybové aktivity, např. krokoměry.

Jít příkladem – nalézt činnost, kterou může rodina provádět dohromady (16).

#### **1.9.4 Hodnocení výživové spotřeby**

Ve výživové spotřebě se hodnotí množství zkonsumovaných nápojů a potravin za určité období. Je měřena kvantitativně i kvalitativně. Hodnotit můžeme jednotlivce i celé skupiny. Hlavním předpokladem pro stanovení správné diety je stanovení energetického obsahu potravy, jídelních zvyklostí a zastoupení jednotlivých živin (17).

K hodnocení výživové spotřeby mohou být používány tyto metody:

1. Metody záznamové – tyto metody zjišťují současný příjem potravin a tekutin. V průběhu měřeného období je prováděn záznam stravy a nápojů. Na rozdíl od retrospektivních metod jsou přesnější, ale náročnější na spolupráci dotazovaných (17).

a) Metoda záznamu s pomocí vážení – vyšetřovaný provádí záznamy sám (u dětí s rodiči), před začátkem šetření je nutné vyšetřovaného informovat

o technice vážení a následném záznamu dat. Ideální je provádět tři až sedmidenní záznam příjmu potravy (měl by být zahrnut alespoň jeden víkendový den) (17).

b) Metoda záznamu odhadem – vyšetřovaná osoba (u dětí jejich rodiče) jsou seznámeni se způsobem odhadování porcí. Velikost je možné udávat v běžných mírách pro domácnost, čímž jsou myšleny lžice, naběračky, šálky, sklenice atd. nebo je možné odhadovat porce pomocí brožurek s nafocenými či nakreslenými porcemi (17).

2. Metody recallu – spočívají v retrospektivním zjišťování příjmu potravin a tekutin. Tyto metody zatěžují vyšetřovanou osobu méně než metody záznamové. Jejich nevýhodou je fakt, že získané údaje závisí na paměti a vybavovacích schopnostech vyšetřované osoby. Do této skupiny patří výživová anamnéza (obsahuje nejen hodnoty celkového příjmu potravy, ale i informace o charakteru stravování, zvyklostech, kombinacích jednotlivých pokrmů a záznam kvantity jednotlivých porcí), výživová frekvence (hlavním principem je odhad četností konzumace vybraných potravin) a 24hodinový recall (rekapitulace příjmu potravy v posledních 24 hodinách) (17).

## **1.10 Prevence obezity**

Prevence obezity začíná již s první stravou kojenců. Čím déle jsou děti kojeny, tím se pravděpodobnost obezity snižuje. Zatím není zcela zřejmé, proč kojení ovlivňuje riziko obezity. Podle všeho je to z důvodu lepšího vlivu mateřského mléka na ukládání tuků, kojenečtí se tak naučí regulovat příjem stravy a přestanou pít, když mají dost (3).

Pro zásadní snížení prevalence dětské obezity v naší republice by bylo nutné radikálním způsobem změnit dosavadní životní styl, který zahrnuje nevhodné stravovací návyky a nedostatečnou pohybovou aktivitu. O podobné snahy se pokouší i řada jiných ekonomicky vyspělých zemí. Zprávy z *Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR* sledující vzorové domácnosti nám ukazují, že spotřební zvyklosti obyvatel jsou stále

neuspokojivé. I když došlo ke zvýšení konzumace rostlinných tuků na úkor tuků živočišných; konzumace drůbežního masa převýšila konzumaci masa vepřového; ke zvýšení konzumace rybího masa však nedošlo. Adámková (2009) ve své knize uvádí, že zvýšená konzumace cukrů může být jedna z příčin vzestupu obezity u mladých osob ve vyspělých zemích celého světa (42).

Vzhledem k pandemickému rozšíření obezity je koncepce celospolečenské prevence rozpracována prakticky na všech úrovních (16). Na úrovni Světové zdravotnické organizace Úprava diety a fyzické aktivity: Co funguje. Dále je to na úrovni Evropské unie: Bílá kniha Evropské komise, která obsahuje návrhy na činnost k řešení zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. Na vládní úrovni je to: Zdraví pro všechny v 21. století, jedná se o dlouhodobý program k zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR (13).

Řada zemí si uvědomila potřebu popularizace pohybu a začala pořádat aktivní akce pro své občany. Jednou z akcí je městský maraton, kterého se zúčastňují nejen profesionální běžci, ale mohou se zúčastnit i celé rodiny včetně dětí (13).

Mějme na paměti, že předcházení obezity u dětí je mnohem rozumnější a jednodušší než náročné léčení těžkých stupňů obezity. A i když odpověď na otázku, jak předcházet obezitě, není jednoduchá ani jednoznačná, můžeme říci, že při dodržování základních pravidel zdravého životního stylu lze tento negativní trend zvrátit (13).

### **1.10.1 Formy prevence**

Existují tři typy prevence obezity:

1) Primární prevence – jejím cílem je snížit vznik nových případů obezity. Primární prevence obezity je součástí preventivních prohlídek dle *vyhlášky MZ ČR č. 56/1997 Sb.* Jejím úkolem je včasný záchyt dětí s rozvíjející se obezitou, a to prováděním pravidelného měření výšky, hmotnosti a sledováním dynamiky hmotnostně-výškového poměru (BMI). Součástí primární prevence by měla být



propagace kojení, edukace správného životního stylu a výživy v rodině a podpora sportovních aktivit v dané lokalitě (37).

2) Sekundární prevence – má za úkol snížit počet již existujících případů obezity (37).

3) Terciární prevence – má stabilizovat nebo snížit počet zdravotních handicapů způsobených obezitou (37).

Další rozdělení prevence:

a) Všeobecná – týká se celé populace, je zacílena na celou veřejnost včetně dětí (37). Tato forma prevence by měla zahrnovat výchovu ke správnému stravování a dostatečnému pohybu jak v rodině, tak i ve škole; omezení dostupnosti nevhodných potravin a zvyšování znalostí dětí o složení potravy (25).

b) Selektivní – je zaměřená na skupiny osob, které mají zvýšené nebo vysoké riziko vzniku obezity na základě rodinné nebo osobní anamnézy (37). Příkladem takto zaměřených preventivních programů jsou kluby „*Stop obezitě*“, které kladou důraz na správnou životosprávu, pravidelné cvičení a změnu chování ve vztahu k potravě (43).

c) Indikovaná – zaměřuje se na jednotlivé osoby, u nichž jsou evidentní známky třeba jen mírných forem obezity. Cílem indikované prevence je snížit počet obézních dětí a dětí s nadváhou, u nichž postupně vznikají komplikace obezity. Na druhé straně je snaha o zvýšení počtu obézních dětí a dětí s nadváhou, které úspěšně dosáhly alespoň malého úbytku váhy a ten si dokážou dlouhodobě udržet. Posledním cílem je usilování o snížení počtu těch dětí, u kterých opětovně dochází k jo-jo efektu (opětovné přibrání hmotnosti po prodělané redukci hmotnosti). Tato prevence by měla probíhat především v ambulanci praktického lékaře pro děti a dorost (37).

V rámci národních preventivních programů je nezbytná spolupráce se státními orgány (ministerstvo školství, zdravotnictví, zemědělství apod., stejně jako s dalšími zainteresovanými orgány, např. z potravinářského průmyslu) (37).

### 1.10.2 Preventivní opatření

- Těhotenství: normalizace *body mass indexu* před těhotenstvím a zanechání kouření; pravidelná fyzická aktivita (16).
- Dětství: kojit alespoň 6 měsíců; oddálit zavedení pevné stravy a sladkých nápojů.
- Rodina: jíst společně jako rodina ve stejný čas a na stejném místě; nevynechávat hlavní jídla zejména snídani; nesledovat televizi během jídla; používat menší talíře; nekonzumovat sladké či tučné potraviny; limitovat čas strávený u televize či počítače.
- Školy: odstranit automaty prodávající sladké nápoje a sladkosti; instalace automatů se zdravými potravinami; vzdělání učitelů a dětí ohledně výživy a zdravého životního stylu; nařízení o minimální fyzické aktivitě (30–45 minut 2–3x týdně).
- Veřejnost – obec: podpora výstavby hřišť, míst na cvičení, cyklostezek; zvýšit poskytování informací lidem, jak nakupovat a připravovat zdravé pokrmy.
- Zdravotnická zařízení: vysvětlit příčiny a mechanismy vedoucí ke vzniku obezity; monitorace hmotnosti u dětí; uznání obezity jako nemoci.
- Průmysl: vhodné označování potravin co se týče obsahu živin a energie; rozšířit reklamy k podpoře zdravého stravování, snídání a pravidelnosti v jedení.
- Obchody: prodej ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků, celozrnného pečiva; instalace koutků zdravé výživy.
- Média a internet: podpora zdravotně výchovných programů a her pro děti.
- Vláda: financování programů zdravého životního stylu; podpora konzumace zeleniny a ovoce; podpora výzkumů zdravějších výrobků a vzdělání spotřebitelů o jejich obsahu; finanční podpora školám, které se zaměřují na zdravé školní stravování a podporují hodiny tělesné výchovy; podpora výstavby cyklostezek (16).

Obezitě je věnována velká pozornost v mnoha oborech medicíny, je však evidentní, že bez aktivního přístupu osob, kterých se problém obezity dotýká, nedosáhneme podstatného úspěchu ve snížení jejího výskytu (42).

#### ***1.10.2.1 Aktivity pro podporu prevence dětské obezity v ČR***

❖ „*Den boje proti dětské obezitě*” byl vyhlášen dne 25. 5. 2011 Společností pro výživu ve spolupráci s Odbornou společností praktických dětských lékařů a s pracovní skupinou Sekce dětské obezitologie na Konferenci školního stravování v Pardubicích. Vyhlášení Dne boje proti dětské obezitě v ČR je chápáno jako součást hnutí „*Evropského dne obezity*” (vyhlášeného Evropským parlamentem v Bruselu v roce 2009), které je zaměřeno na dětskou populaci a především na prevenci. Varovný je pro ČR postupně stoupající výskyt dětské obezity a nadváhy, který byl v roce 2008 prokázán studií Vignerové, která uvádí, že u našich sedmiletých dětí je výskyt nadváhy (obezity) u 13,5 % (10 %) chlapců a 14,7 % (4,7 %) dívek (29).

❖ Výukový program pro učitele 2. stupně základních škol nesoucí název „*Výživa ve výchově ke zdraví*”, který připravilo ministerstvo zemědělství spolu s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy. Cílem tohoto programu je nabídnout pedagogům kvalitní produkt pro výuku žáků na 2. stupni ZŠ (29).

❖ Internetový kurz „*Jak hravě žít zdravě*”, který zajišťuje Potravinářská komora, Česká technologická platforma pro potraviny s odbornou garancí společnosti STOB a Výživa dětí. Cílem tohoto internetového kurzu je pomoci dětem hravou formou zlepšovat pitný režim, zvyšovat zájem o pohybovou aktivitu a měnit nevhodné stravovací návyky. Šestý ročník kurzu odstartoval v září 2012 (29).

❖ Vzdělávací program „*Zdravá abeceda*” iniciován společností Danone, a.s. je určen již pro žáky mateřské školy, kterým se v rámci programu vyškolení pedagogové snaží postupně předávat znalosti z oblasti pohybu a výživy. Děti si osvojí základní informace o vhodném poměru potravin v jídelníčku a pohybových aktivitách během dne i celého týdne. Během dvou let prošlo

programem přes 2000 učitelů z více než 400 mateřských škol, toto tempo bude zachováno i v následujících letech (29).

❖ „*Školní mléko*” a „*Ovoce do škol*”. Tyto programy jsou určeny pro školní děti a jsou podporovány Evropskou unií. Projekt „*Školní mléko*” je rozšířen ve více jak 80 státech světa. V roce 2010/2011 se projektu zúčastnilo přes 2 800 škol z ČR. Děti si však musí mléčné svačinky kupovat. Na rozdíl od projektu „*Ovoce do škol*”, kde jsou dodávky ovoce a zeleniny zdarma. Cílem je zvýšit klesající spotřebu ovoce a zeleniny. Do těchto projektů se zapojilo v roce 2010/2011 kolem 3 134 základních škol (29).

❖ „*Škola plná zdraví, škola se hýbe*” je projektem společnosti Bonduelle, která se spolu s odborníky na výživu snaží podporovat zdravý životní styl dětí a mládeže řadou aktivit, které umožňují zvyšovat podíl zeleniny ve školním stravování a fyzickou zdatnost dětí. Jde o propojení dvou projektů „*Školy plné zdraví*” s projektem „*Česko se hýbe*” (29).

## **2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA, ÚKOLY**

### **2.1 Cíle**

- 1) Vypočítat energetickou potřebu stravovacích návyků a pohybovou aktivitu u dětí s hodnotou BMI vyšší než 90. percentil.
- 2) Vypočítat energetickou potřebu stravovacích návyků a pohybovou aktivitu u dětí s hodnotou BMI nižší než 75. percentil.
- 3) Porovnat stravovací návyky a pohybovou aktivitu u obou zkoumaných skupin.
- 4) Vytvořit doporučení v případě potřeby změny stravovacích návyků u obézních jednotlivců.

### **2.2 Výzkumná otázka**

- Jak rozdílné jsou kalorické hodnoty pokrmů ve stravovacích návycích u těchto dvou zkoumaných skupin?
- Jaká je pohybová aktivita u obou zkoumaných souborů?

## **3 METODIKA VÝZKUMU**

### **3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Základní soubor tvořilo 24 respondentů od 7 do 12 let – 10 dívek (41,7 %) a 14 chlapců (58,3 %), polovina dětí je charakterizována hodnotou BMI vyšší než 90. percentil (děti obézní nebo s nadváhou) a pro druhou polovinu je podmiňující hodnota BMI nižší než 75. percentil (děti s normální hmotností). Byly získány informace o jejich stravovacích návycích a vypočítány energetické hodnoty jednotlivých pokrmů v jejich 14denním jídelníčku, který vyplňovali do předem připraveného záznamu stravy (viz Příloha 1). Od účastníků výzkumu byla dále zjišťována tělesná váha, výška, věk, pohlaví, hmotnost rodičů a přítomnost diabetu v rodině. 12 vybraných obézních pacientů navštěvuje pediatrickou ordinaci v Třeboni a dalších 12 respondentů bylo vybraných podle odpovídajícího věku a pohlaví k obézním dětem. Děti navštěvovaly základní, střední nebo internátní školy v okolí města České Budějovice a již zmíněného města Třeboň.

### **3.2 Použité metody**

Pro vypracování výzkumné části své bakalářské práce jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, který jsem prováděla pomocí záznamového šetření. Sestavila jsem 14denní záznam stravy, který obsahoval prázdné kolonky pro vyplnění jednotlivých jídel a nápojů zkonsumovaných během každého dne. Dále obsahoval kolonku pro vyplnění místa a času během konzumovaného jídla a pro pohybovou aktivitu. V první fázi jsem se sešla se všemi rodiči a dětmi a seznámila je s informacemi o svém studiu a bakalářské práci. Po rozdání 14 záznamů stravy každému účastníkovi výzkumu jsem je seznámila s návodem na jeho vyplňování (viz Příloha 2), který dostali i v tištěné podobě. Následně jsem si u dětí zjistila hmotnost a výšku, z těchto údajů jsem si později vypočítala jejich BMI. Anonymita respondentů zůstala zachována. U dětí mladších 18 let byl vyžádán souhlas rodičů (viz Příloha 3) se zapojením do výzkumu. Ve druhé fázi jsem se s rodiči a dětmi opět sešla a vybrala jsem si vyplněné záznamy zpět.

### 3.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal formou písemného vyplňování. Data jsem shromažďovala od ledna do dubna 2013, výzkum probíhal po dobu 14 dnů. K hodnocení energetického příjmu byly použity záznamové listy, do kterých byl v průběhu měřeného období prováděn záznam stravy a nápojů. Na základě sebraných informací od jednotlivých respondentů jsem si u každého respondenta sepsala závěr a doporučení na změnu stravovacích návyků a pohybové aktivity (Příloha 4–27).

### 3.4 Analýza dat

Získaná data jsem zpracovala pomocí počítačového programu „*Microsoft Excel*“, ve kterém jsem používala početní relace a jeho funkce. Odpovědi respondentů jsem následně zpracovala a vyhodnotila pomocí programu „*Nutriservis Profesional*“ (viz Příloha 4–27). Nutriservis je aplikace, která propočítává nutriční hodnoty potravin dle zadání uživatele. Z jídelníčku nám pak spočítá množství přijaté energie, bílkovin, tuků, sacharidů a údaje o množství přijaté vlákniny, cholesterolu, vápníku, sodíku, draslíku a dalších látek (44).

Ze zjištěných hmotností a výšek respondentů jsem si nejprve vypočítala hodnoty BMI jednotlivých dětí podle vzorce  $\text{hmotnost (v kg)} : \text{výška (v m}^2\text{)}$  a roztřídila je do jednotlivých klasifikací, dle Tabulek 1 a 2 podle docenta Bláhy (2009) (viz Tabulka 8). Dále jsem postupně vyhodnocovala stravovací návyky dětí podle vyplněných záznamů stravy, výsledky jsou zapsány absolutním počtem a procentuálním vyjádřením.

Stanovila jsem si kritéria pravidelného a nepravidelného stravování, pravidelné a nepravidelné sportovní aktivity a na konec vhodné hodnoty energetických příjmů vypočítané programem Nutriservis. Další zpracování dat se týkalo obou souborů. Zde jsem vyhodnocovala, zda je dodržována pravidelnost stravování, pravidelná sportovní aktivita (pokud je vůbec nějaká přítomna); jestli výše energetického příjmu odpovídá energetické potřebě jednotlivce a zda se dítě stravuje ve školní jídelně, doma nebo

na internátní škole. Následně jsem opět absolutním počtem a procentuálním vyjádřením výsledky interpretovala a porovnála.

Data jsem se snažila analyzovat tak, aby podrobně odhalily rozdíly v životních stylech dětí s nadváhou a obezitou a dětí s normální hmotností. Zpracovaná data jsou interpretována formou prostého textu a metody deskriptivní statistiky.



## 4 VÝSLEDKY PRÁCE

### BMI

Tabulka 8: Složení souboru respondentů na podkladě BMI

BMI klasifikace	Zastoupení v % (chlapci i dívky)	Počet	Zastoupení v % (dívky)	Počet	Zastoupení v % (chlapci)	Počet
Podváha	0%	0	0%	0	0%	0
Normální váha	50%	12	21%	5	29%	7
Mírná obezita	17%	4	4%	1	13%	3
Střední obezita	21%	5	8%	2	13%	3
Těžká obezita	13%	3	8%	2	4%	1

Zdroj: vlastní výzkum

Z celkového zkoumaného souboru má podle klasifikace BMI normální váhu 50 % dětí, mírnou obezitu 17 % dětí, střední obezitu 21% dětí a těžkou obezitu 13 % dětí. Do kategorie podváhy nespadá ani jeden z respondentů.

### Vhodné/nevhodné stravování

Tabulka 9: Způsoby stravování

Způsob stravování	Počet	Zastoupení v %
Vhodné	4	17%
Nevhodné	20	83%

Zdroj: vlastní výzkum

Za vhodné stravování lze považovat pravidelná a živinově a energeticky odpovídající strava. Tabulka 9 nám ukazuje, že jen 17 % z celkového souboru se stravuje vhodně svému věku, pohlaví, výšce, váze a fyzické aktivitě. Celých 83 % dětí, tedy i dětí s normální hmotností, se stravuje nevhodně.

## Pohybová aktivita

**Tabulka 10: Počet hodin za týden věnovaných pohybové aktivitě**

Hodin/týden	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
<b>0</b>	8	67%	0	0%
<b>1 až 2</b>	2	17%	3	25%
<b>3 až 5</b>	2	17%	3	25%
<b>6 a více</b>	0	0%	6	50%

Zdroj: vlastní výzkum

U obézních dětí chybí zcela jakýkoliv druh pravidelné fyzické aktivity. Pouze jedna dívka a jeden chlapec sportují 3 až 5 hodin do týdne. Ostatní děti mají jen základní pohyb, který nám slouží k přesunu z místa na místo nebo k hraní si venku s kamarády. Tabulka 10 ukazuje, že u všech dětí s normální hmotností se vyskytuje určitá forma pohybové aktivity alespoň dvě hodiny do týdne.

## Stravování

**Tabulka 11: Obědy dětí přes týden**

Obědy dětí přes týden	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
<b>Doma</b>	6	50%	1	8%
<b>Školní jídelna</b>	5	42%	10	83%
<b>Internátní škola</b>	1	8%	1	8%

Zdroj: vlastní výzkum

Z výsledků vyplývá, že 50 % obézních dětí se přes týden nestravuje ve školní jídelně a jí až po celém dni doma (nebo si kupují bagety místo oběda), což bývá většinou kolem 15 až 16 hodiny. Druhá polovina obézních dětí se stravuje ve školní jídelně pravidelně. U dětí s normální hmotností je situace jiná, až 83 % dětí obědvá přes týden ve školní jídelně, pouze 1 respondent si kupuje obědy v supermarketu nebo si je nosí z domova.

**Tabulka 12: Počet jídel za den**

Jídlo/den	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
0 až 1	1	8%	0	0%
2 až 3	3	25%	2	17%
3 až 4	3	25%	4	33%
5 a více	5	42%	6	50%

Zdroj: vlastní výzkum

Pravidelně (5 a více porcí jídla za den) se stravuje z celkového počtu obézních dětí 42 % dětí, 50 % dětí se stravuje 2krát až 4krát denně a pouze jeden respondent jí pouze jednou za den. U dětí s normální hmotností je pravidelné stravování více zastoupené než u dětí obézních, jak můžeme vidět v Tabulce 13.

### Energetický příjem

**Tabulka 13: Výše energetického příjmu**

Energetický příjem (výše je individuální, pouze orientačně)	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
Různý (kolísá od 5 000 do 13 000 kJ)	3	25%	7	58%
Nízký (kolem 7 000 kJ)	5	42%	1	8%
Přiměřený	0	0%	1	8%
Vysoký (10 000 až 13 000 kJ)	4	33%	3	25%

Zdroj: vlastní výzkum program Nutriservis

Výše energetického příjmu je u každého jednotlivce zcela individuální. Podle výsledků můžeme vidět, že u obézních dětí a dětí s nadváhou je často energetický příjem nedostatečný, u 42 % dětí se objevuje nižší energetický příjem, než odpovídá potřebám jednotlivce a jen v některé dny přesahuje. U 33 % obézních dětí se vysoký energetický příjem objevuje pravidelně. U zbylých 25 % obézních dětí energetický příjem kolísá. U dětí s normální hmotností výše energetického příjmu z velké části kolísá mezi nízkými a vysokými hodnotami. Jen v jediném případě je energetický příjem nízký pravidelně a v celých 25 % převyšuje potřebnou hodnotu, aniž by se u dětí projevil obezitou. Z celkového počtu dětí s normální hmotností se pouze jeden respondent stravuje přiměřeně svému věku, pohlaví, výšce, váze a fyzické aktivitě.

## Genetický základ

**Tabulka 14: Výskyt obezity u rodičů**

Obezita u rodičů	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
Ano	11	92%	2	17%
Ne	1	8%	10	83%

Zdroj: vlastní výzkum

Ze zjištěných hmotností rodičů vychází, že u 92 % obézních dětí je obézní alespoň jeden z rodičů. Jen u jednoho dítěte ani jeden z rodičů obézní není. Jak můžeme vidět z Tabulky 15, obezita se u rodičů dětí s normální hmotností vyskytuje pouze u 17 %, celých 83 % dětí ani jednoho z rodičů obézního nemá.

## Diabetes mellitus

**Tabulka 15: Výskyt diabetu v rodině**

Diabetes v rodině	Počet obézních dětí	Zastoupení v %	Počet dětí s norm. hm.	Zastoupení v %
Ano	5	42%	6	50%
Ne	7	58%	6	50%

Zdroj: vlastní výzkum

Z Tabulky 16 můžeme vidět, že diabetes se nevyskytuje v závislosti na přítomnosti obezity v rodině.

## 5 DISKUSE

Smyslem této práce bylo sepsat poznatky o daném tématu za použití domácí i zahraniční literatury. Dalším cílem bylo zjištění údajů u dětí ve věku od 7 do 18 let týkajících se jejich stravovacích návyků, pohybové aktivity a energetických hodnot jednotlivých pokrmů.

Pro hodnocení nadváhy a obezity u dětí jsem použila index tělesné hmotnosti neboli BMI. Vzhledem k tomu, že hodnoty BMI se u dětí a adolescentů výrazně mění s věkem, nelze zde aplikovat klasifikaci BMI pro dospělé. Při hodnocení jsem proto využila hodnoty BMI uváděné docentem Bláhou (2009) (viz Tabulka 1, 2). Hodnoty vymezují tři stupně obezity dětské a adolescentní populace ve věku od 6 do 19 let (20). Je však nutné si uvědomit, že hodnota BMI vždy nekoreluje s množstvím tukové tkáně. Proto se v klinické praxi používají specifitější metody k upřesnění charakteru obezity a k určení množství tělesného tuku. K těmto metodám patří například měření kožních řas kaliperem, měření obvodu pasu a břicha, bioimpedance, počítačová tomografie nebo nukleární magnetická rezonance (18). Existují i přesnější metody, které nám poskytnou informace o složení těla, ale tyto metody slouží výhradně pro lékařské účely, jelikož jsou velmi technicky, finančně a přístrojově náročné (16).

Z výzkumného souboru žádné z dětí nespadá do kategorie podváhy, 50 % má normální váhu, 17 % má mírnou obezitu, 21 % spadá do kategorie střední obezity a 13 % do těžké obezity.

Výše energetického příjmu je u každého jednotlivce zcela individuální. Při hodnocení energetické bilance sledujeme několik parametrů. Celkový energetický výdej se skládá z klidového energetického výdeje, postprandiální termogeneze a z fyzické aktivity. Energetický obsah stravy by měl odpovídat nejen věku, ale i zdravotnímu stavu dítěte (17). Dle Chaloupky (2007) větší příjem energie, než je potřebný pro organismus, vede k nerovnováze a k ukládání nadměrné energie do tukové tkáně (3). Toto tvrzení má své logické opodstatnění. Pokud při vyšším příjmu energie není zařazena dostatečná fyzická

aktivita, nadměrná energie se uloží ve formě tukové tkáně. Podle vyplněných záznamů stravy jsem vyzorovala, že děti trpící nadváhou nebo obezitou (od 7 do 18 let) mají špatné stravovací návyky, které jsou charakteristické nerovnoměrným příjmem potravy; vynecháváním jednoho z hlavních jídel nebo svačin či snídaní; zvýšenou konzumací tukového pečiva, uzenin, paštik, kupovaných baget, chlebíčků, smažených, tučných a sladkých jídel; nedostatečnou nebo žádnou fyzickou aktivitou; pitím převážně sladkých minerálních vod; nedostatkem konzumace ovoce, zeleniny, ryb, luštěnin, celozrnného pečiva, mléka a mléčných výrobků, libového masa, kvalitních uzenin atd. Řada autorů (Chaloupka 2007, Marinov 2011) udává jako největší příčinu obezity a nadváhy u dětí špatný životní styl, který pramení z prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Ten bývá často doprovázen nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, nedostatkem pohybu a genetickými faktory (ze 40 %) (3, 13).

Domnívám se, že genetický základ má určitý vliv na hmotnost dítěte, ale určitě se shodneme, že vhodnými stravovacími návyky a pohybovou aktivitou lze obezitu pozitivně ovlivnit. U 92 % obézních dětí je alespoň jeden z rodičů obézní, u dětí s normální hmotností se obézní rodič vyskytoval pouze u 17 %. Hmotnost rodičů není ve výsledcích uvedena, jelikož ne všichni mi přesnou hmotnost sdělili. Do mé práce mi stačil pouze závěr, zda se obezita vyskytuje alespoň u jednoho z rodičů.

Podle mého názoru, pokud rodiče striktně nezakazují dětem některé druhy potravin a snaží se o pravidelné a alespoň z části zdravější stravování, mohou tím předejít vzniku obezity u svého dítěte. Naopak rodiče, kteří se jen „válí“ u televize a nemají čas na vaření a na trávení času s rodinou, mohou u svých dětí obezitu vyvolat sami. Samozřejmě v dnešní době mají velký vliv na děti také reklamy, které často klamou rodiče i děti svými tvrzeními o zdravé výživě.

Optimální počet je 5–6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozloží příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíme třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ní šetřit pro chvíle, kdy se tělu nebude dostávat. Až se dítě nají,

nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy“. To může po delší době vést k tloušťnutí (40). Tato teze se v mé práci potvrzuje. Obézní děti často jedly jen ve večerních hodinách, vynechávaly snídaně, svačiny a někdy i celé obědy. Naopak děti s normální hmotností většinou jedly pravidelně a často v menších porcích.

Doporučení pohybové aktivity 30–60 minut 5 dní v týdnu (16) by se mělo dodržovat. Bohužel výsledky ze souboru 12 obézních dětí ukazují, že pouze dva jednotlivci se věnují sportu pravidelně 3 až 5 hodin týdně. 17 % se věnuje sportu 1 až 2 hodiny týdně a celých 67 % se nevěnuje sportu vůbec. Domnívám se, že to, jaký má dítě vztah ke sportu, je opět zásluhou rodiny. Pokud rodiče vedou dítě od malička ke sportovním aktivitám, dítě k nim má i v budoucnu kladný vztah, pokud však dítě sport v dětství nepozná, těžko se pak u dítěte ve starším věku pozitivní přístup ke sportu buduje. Vhodné sporty pro obézní děti a děti s nadváhou jsou například plavání, jízda na kole, rychlá chůze atd. (13) Dnešní děti jsou bohužel zasaženy zábavou, která spočívá v sezení u televize a ve hraní počítačových her. U dětí s normální váhou se objevuje pravidelná sportovní aktivita i šestkrát do týdne. I když děti, které netrpí obezitou, se také nestravují podle zásad správné výživy, obezita se u nich neprojevuje. Důvodem mohou být genetické predispozice a samozřejmě již zmíněná pohybová aktivita.

V naší republice se ve školních jídelnách připravuje strava, která v určité formě garantuje způsob výživy, který je pro potřeby dětského organismu prospěšný (29). Jedná se o výchovný cyklus prostřednictvím konzumace vhodných jídel, která obsahují značnou část potřebných živin a potřebné energie (27). Proto by děti měly navštěvovat školní jídelny, naučí se tak jíst různé typy jídel, vyhovující jídla, jídla ve správném složení a hlavně ve správný čas. Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že všechny děti s normální hmotností navštěvují školní jídelny pravidelně.

Z celkového souboru zkoumaných dětí se pouze 4 z nich stravují přiměřeně svému věku, pohlaví a fyzické aktivitě. Ostatní děti buď přijímají nadměrné množství energie, nebo naopak nedostatečné. Jak můžeme vidět, nevhodné stravovací návyky mají i děti s normální hmotností, ne vždy je tedy rozhodující skladba jídelníčku, těmto

„šťastlivcům“ je štíhlost dána geneticky. Za vhodné stravovací návyky považuji následující: dítě jí alespoň 4krát denně; jeho energetický příjem odpovídá jeho potřebám (vypočítáno pomocí programu Nutriservis); jí pravidelně zeleninu a ovoce a nekonzumuje často tučná a smažená jídla. Za nevhodné stravovací návyky pokládám vše, co odporuje předchozím podmínkám. Tato kritéria byla vymezena na základě obecných zásad správné výživy u dětí podle Chaloupky (2007). Jelikož u některých dětí výše energetického příjmu velmi kolísala, zařadila jsem do kritérií pro vhodné stravování i takové děti, které se pohybovaly alespoň v rozmezí své potřeby energetického příjmu.

Z výsledků vyplývá, že za příčinou nadváhy a obezity u dětí stojí kombinace více faktorů, do kterých patří složení stravy, pohybová aktivita a genetické faktory. Za všemi těmito činiteli stojí životní styl celé rodiny, jenž je podle Kalmana et al. (2010) považován za hlavní příčinu vzniku obezity a nadváhy u dětí (2).

Dle Kernové (2012) je obezita jedním z rizikových faktorů pro rozvoj řady onemocnění zahrnující i diabetes mellitus neboli cukrovku. Vyhodnocená data ukazují, že přítomnost diabetu není spojená s výskytem obezity u dětí. Diabetes je zastoupen téměř stejně u obézních dětí jako u dětí s normální hmotností, konkrétně u 42 % obézních dětí se setkáváme v rodině s diabetem, u dětí s normální hmotností je to pak 50 %. Jde tedy o velice srovnatelné hodnoty.

Jsem si vědoma slabých míst ve své práci, jež spočívají v hodnocení energetických hodnot pokrmů, jelikož nemohu potvrdit, zda každý jednotlivec zapisoval veškeré zkonsumované jídlo a pití a zároveň zda správně odhadoval množství daných potravin a nápojů. Údaje získané od dětí také mohou být zkreslené tím, že se některé snažily, aby jejich jídelníček nevypadal tak nezdravě, a tím vybočilo jejich stravování od normálu. Právě kvůli tomuto jsem záznamy stravy dělala 14denní, ale nijak zvlášť se od sebe stravování během dvou týdnů neliší. Rovněž si nejsem zcela jistá přesností programu Nutriservis, jelikož je program nový a má ještě své nedostatky týkající se složení některých potravin a výpočtu potřeb energie podle zadaných parametrů (věk, váha,



výška, koeficient fyzické aktivity). Vypočítané hodnoty se mi zdají příliš nízké, což jsem však zjistila až v průběhu výzkumné části.

Shrnu-li všechny vyzorované chyby a nedostatky ve stravovacích návycích at' už u obézních dětí, nebo dětí s nadváhou, lze navrhnout následující doporučení:

1. Snažit se o konzumaci většího množství zeleniny a ovoce.
2. Pokud je pečivo např. se salámem nebo sýrem, už nepoužívat máslo.
3. Zařadit více mléka a mléčných výrobků (polo nebo nízkotučných).
4. Volit především libová masa jako je krutí, kuřecí, hovězí namísto vepřového.
5. Jako odpolední svačina nebo druhá večeře by neměla být volena sladká a vydatná jídla jako je například müsli s mlékem nebo dort (kvůli vysoké energetické hodnotě se hodí spíše na snídani). Na večeři volit spíše lehčí jídla. Večeře by měla být chudá na tuky, ale bohatá na kvalitní bílkovinu (cottage sýr, kvalitní šunka, drůbeží maso apod.).
6. Pokud má dítě sladký oběd, měli bychom tomu přizpůsobit i ostatní jídla, vyhnout se tedy sladké snídani nebo svačině.
7. Pitný režim by měl být tvořen převážně obyčejnou vodou, nikoli slazenými limonádami nebo džusy.
8. Dávat přednost libovému masu, kvalitním šunkám (s vyšším obsahem masa = nad 80 %), méně tučným sýrům, celozrnnému pečivu.
9. Snažit se vyhýbat chipsům, chlebičkům, čokoládě, tatránkám, párkům, kupovaným pomazánkám a jiným podobným pochutinám. Místo chipsů si raději nakrájet na kostičky zeleninu. Když už čokoládu, tak dávat přednost hořké čokoládě s vysokým obsahem kaka (více jak 70 %). Preferovat doma dělané tvarohové pomazánky.
10. Navýšit a najít jednotlivci vyhovující fyzickou aktivitu.
11. Snažit se jídlo rozložit rovnoměrně, neobědovat až po skončení školní výuky, pak je více jídla zkonsumováno v odpoledních a večerních hodinách. Jíst tedy častěji a v menších porcích. Zařadit svačiny mezi hlavní jídla.
12. Konzumovat luštěniny a ryby alespoň jedenkrát týdně.

13. Snažit se zařazovat k hlavním jídlům přílohy, nekonzumovat samotné maso, např. rýže, brambory, těstoviny, kuskus, pohanka, bramborová kaše, zeleninový salát atd. Omezit smažené pokrmy.

14. Snažit se zařazovat vývarové polévky s nudlemi než hutné polévky jako je např. bramborová.

Na počátku práce byla stanovena otázka týkající se rozdílnosti kalorických hodnot pokrmů u zkoumaných skupin. V průběhu výzkumného šetření se rovněž nabídla otázka zaměřená na porovnání pohybové aktivity u zkoumaných skupin. Na základě shromážděného materiálu lze říci, že kalorické hodnoty pokrmů se u obou zkoumaných skupin dětí výrazně neliší, rozdíl byl registrován především ve složení potravin a pravidelnosti příjmu. Značná odlišnost byla však zaznamenána u pohybové aktivity. Ta se u dětí s normální hmotností vyskytovala pravidelně a byla prováděna od 2 do 6 nebo i více hodin týdně. Oproti tomu u obézních dětí se neobjevila téměř žádná forma pravidelné pohybové aktivity, konkrétně u 8 dětí, u zbylých 4 dětí se vyskytovala pouze 1 až 3 hodiny týdně.

## 6 ZÁVĚR

Z celkového zkoumaného souboru má podle klasifikace BMI normální váhu 50 % dětí, mírnou obezitu 17 % dětí, střední obezitu 21% dětí a těžkou obezitu 13 % dětí. Do kategorie podváhy nespadá ani jeden z respondentů.

Pouze 17 % dětí se stravuje přiměřeně svému věku, pohlaví a fyzické aktivitě. Ostatní děti (83 %) buď přijímají nadměrné množství energie, nebo naopak nedostatečné. 100 % dětí s normální tělesnou hmotností se věnuje pravidelné sportovní aktivitě (alespoň 2 hodiny týdně), naopak procento obézních dětí věnujících se nějaké formě sportovní aktivity je velmi malé (34 %).

Pravidelně (5 a více jídel za den) se stravuje 50 % dětí s normální hmotností, na rozdíl od obézních dětí, kde převažují pouze 2 až 4 jídla za den. Další zásadní rozdíl se vyskytuje u stravování v době oběda. 91 % dětí s normální hmotností se stravuje pravidelně ve školní jídelně. U obézních dětí se více jak polovina zkoumaných respondentů stravuje v bufetu nebo až doma po skončení školní výuky.

U obézních dětí bylo zjištěno, že výše jejich energetického příjmu se u 42 % pohybuje velmi nízko (kolem 5 000 kJ), u 25 % energetický příjem různě kolísá v závislosti na jednotlivých dnech (od 5 000 do 12 000 kJ), 33 % dětí přijímá více energie, než by mělo, a ani jeden z obézních respondentů se nestravuje přiměřeně svému věku, pohlaví, výšce a fyzické aktivitě. U dětí s normální hmotností se pouze jeden respondent stravuje přiměřeně, u 58 % energetický příjem kolísá (od 5 000 do 13 000 kJ), nízký energetický příjem se vyskytoval pouze u jednoho respondenta (8 %) a u 25 % se objevoval vyšší energetický příjem.

Na základě těchto údajů lze konstatovat, že za příčinou nadváhy a obezity u dětí stojí kombinace více faktorů, do kterých patří složení stravy, pohybová aktivita a genetické faktory. Za tím vším stojí životní styl celé rodiny, jenž je podle Kalmana et al. (2010) považován za hlavní příčinu vzniku obezity a nadváhy u dětí. U 92 % obézních dětí je alespoň jeden z rodičů obézní, u dětí s normální hmotností se obézní rodič vyskytoval

pouze u 17 %. Což z větší části koreluje s názory odborníků (Chaloupka 2007, Hainerová 2009, Marinov 2011), že genetické predispozice obezity hrají roli pouze ze 40 %, ale z větší části je to pouze na nás, jaký životní styl si zvolíme.

Na samý závěr lze dodat, že po světě chodí sta tisíce, ba dokonce miliony, dětí, které mají jednu společnou vlastnost, a tou je nezdravý životní styl. Proto bychom jim my starší, zkušenější, zodpovědnější, my, kdož je vychováváme, měli jít příkladem. Lidové přísloví „*Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš*“ v sobě skrývá obrovský kus pravdy, a proto by neuškodilo, kdybychom se nad tématem dětské stravy trochu více zamysleli.

## SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY

1. EEN EPODE – Prevence dětské obezity. *Zdraví-EU. Spolehlivé informace o veřejném zdraví* [online]. [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/health/news/2012/3/news\\_20120720\\_childhood\\_obesity\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/health/news/2012/3/news_20120720_childhood_obesity_cs.htm)
2. KALMAN M., E. SIGMUND a D. SIGMUNDOVÁ. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. HBSC Česká republika 2010. Universita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2983-0.
3. CHALOUPKA, Vít. *Jak nenakrmit otesánka: Praktický rádce pro boj s dětskou obezitou*. 1.vydání. Praha: Nakladatelství XYZ, s. r. o., 2007. 208 s. ISBN 978-80-87021-22-4.
4. HAINER, Vojtěch et al. *Základy klinické obezitologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2011. 422 s. ISBN 978-802-4732-527.
5. PERGL, Václav. Obezita 2009: Obezita je českou pandemií, trpí jí 1,5 miliónu Čechů. *Nutris: www.nutris.net. když zdraví je jen jedno* [online]. 2009 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: <http://www.nutris.net/obezita-2009/>
6. ANDERSEN, LG., C. HOLST and KF. MICHAELSEN. Weight and weight gain during early infancy predict childhood obesity: a case-cohort study. *Pubmed.gov* [online]. 2012 [cit. 2013-03-24]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22907690>
7. ITOI, A., I. YAMADA and Y. WATANABE. Physical activity, energy intake, and obesity prevalence among urban and rural schoolchildren aged 11-12 years in Japan. *Pubmed.gov* [online]. 2012 [cit. 2013-03-24]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23176526>
8. ONIS, M., M. BLÖSSNER and E. BORGHI. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children1–4. *American Journal of Clinical*

*Nutrition* [online]. 2010 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: [http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/overweight\\_obesity/en/](http://www.who.int/nutgrowthdb/publications/overweight_obesity/en/)

9. WOLL, A. et al. Age- and sex-dependent disparity in physical fitness between obese and normalweight children and adolescents. *Pubmed.gov* [online]. 2013 [cit. 2013-03-24]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23470911>

10. WALLANDER, JL. et al. Is obesity associated with reduced health-related quality of life in Latino, black and white children in the community? *Pubmed.gov* [online]. 2013 [cit. 2013-03-24]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23478424>

11. MATĚJČEK, Petr. *Lež v supermarketech*: Německá organizace Foodwatch se zaměřila na potravinový průmysl. Je skutečně pravdivé vše, co se nám výrobci v reklamě snaží namluvit? [online]. 2011 [cit. 2012-12-21]. Dostupné z: <http://www.ceskapozice.cz/byznys/podnikani-trhy/lez-v-supermarketech>

12. SVOBODOVÁ, Michaela. Dětem dávejte jen kousek čokolády. *Mladá Fronta Dnes* XXIII, 2012, č. 279 (30. 11.), část 2C.

13. MARINOV, Zlatko et al. *S dětmi proti obezitě*. 20. publikace. Praha: IFP Publishing & Engineering s.r.o., 2011. 99s. ISBN 978-80-87383-07-0.

14. HORT, Vladimír et al. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008. 496 s. ISBN 978-80-7367-404-5.

15. KERNOVÁ, Věra. Nadváha a obezita u populace v ČR. In: *Státní zdravotní ústav Praha* [online]. 2010. vyd. [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: [http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/V%C3%BD%C5%BEiva/TK\\_obezita\\_Jul10.pdf](http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/V%C3%BD%C5%BEiva/TK_obezita_Jul10.pdf)

16. HAINEROVÁ, Irena Aldhoon. *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf, 2009. 114 s. Novinky v medicíně, sv. 3. ISBN 978-807-3451-967.

17. TALIÁNOVÁ, Magda. Obezita v období adolescence: disertační práce. Brno: Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta, Hygiena, preventivní lékařství a epidemiologie, 2010. Školitel disertační práce Martin Forejt.
18. KYTNAROVÁ, J., I. A. HAINEROVÁ a J. BOŽENSKÝ. Obezita u dětí: Standarty léčebných postupů a kvalita ve zdravotní péči. In: *PED/10: Standard léčebného plánu* [online]. 2011 [cit.20130426]. Dostupné z: [http://www.obesitas.cz/download/doporuceny\\_postup\\_prevence\\_a\\_lecby\\_detske\\_obezity.pdf](http://www.obesitas.cz/download/doporuceny_postup_prevence_a_lecby_detske_obezity.pdf)
19. Hodnocení stavu skeletálního (lineárního) růstu: Percentilový graf pro chlapce, Percentilový graf pro dívky. In: *FERRING Pharmaceuticals CZ s.r.o.* [online]. 2010 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: <http://rustovyhormon.ngs.cz/?q=hodnoceni-stavu-skeletarniho-rustu>
20. BLÁHA, Pavel. Obezita dětí: BMI u dětí. In: *MOVE 4 LIFE* [online]. 2009 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: <http://www.move4life.cz/obezita-deti.php>
21. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie Ryšavá. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1.vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta 2010. 182s. ISBN 978-80-7394-241-0.
22. Není měření jako měření. *Zijzdrave.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/diagnostika-obezity/neni-mereni-jako-mereni/>
23. *Zdravě a aktivně: Výživové poradenství*. [online]. [cit. 2012-11-30]. Dostupné z: <http://www.zdraveaaktivne.cz/index.php/waist-hip-ratio>
24. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*. 1. vydání. Praha: Galen, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.
25. KUNOVÁ, Václava. *Obezita: dieta pro zdravé hubnutí*. 1. vydání. Praha: Forsapí, 2009. 100 s. Rady lékaře, průvodce dietou, sv. 8. ISBN 978-808-7250-044.

26. RASH, Elen. Zdravé cereálie? Spíše reklamní masáž. *Duchna* [online]. 2012 [cit. 2012-12-05]. Dostupné z: <http://www.duchna.cz/jidlo-a-zdravi/zdrave-cerealie-spise-reklamni-masaz/3-10-355-362-99>
27. VESELÝ, Petr. *Obsah dětských svačín šokuje*. [online]. [cit. 2012-11-29]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/74398-obsah-detskych-svacin-sokuje.html>
28. SLIMÁKOVÁ, Margit. Sladkosti do školy nepatří. In: [online]. 2012 [cit. 2013-04-27]. Dostupné z: <http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/margit-slimakova.php?itemid=18211>
29. STROSSEROVÁ, Alena. Den boje proti dětské obezitě – 25. 5. 2011: Společnost pro výživu ve spolupráci s Odbornou společností praktických dětských lékařů a pracovní skupinou Sekce dětské obezitologie vyhlásila dne 25. 5. 2011 na Konferenci školního stravování v Pardubicích „*Den boje proti dětské obezitě*“. *Výživa a potraviny*. 2012, roč. 67, č. 3, s. 46-48. ISSN 1211-8463
30. URBANOVÁ, Zuzana. Vliv soli na obezitu a zvýšení krevního tlaku u dětí. *Výživa a potraviny*. 2012, roč. 67, č. 1, s. 8-9. ISSN 1211-8461
31. VAŠÁKOVÁ, Jana. Co je vhodné pro vaše dítě: Nápoje ve všech barvách. *Svět potravin*. 2012, s. 24-25. ISSN 1803-5104
32. VANĚK, Roman. Není Mikuláš jako Mikuláš – Čoko figurky. In: *Peklo na talíři* [online seriál]. 4.12.2012. Dostupné z: <http://www.stream.cz/peklonataliri/778443-peklo-na-taliri-cokoladove-figurky>
33. HNILICOVÁ, Helena. Nevhodnost a škodlivost automatů na limonády a sladkosti v našich školách. *Výživa a potraviny*. 2012, roč. 67, č. 4, s. 54-55. ISSN 1211-8464



34. VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 6. vydání. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7394-182-6.
35. *Výživa dětí, zdravá výživa*. [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vliv-bilkovin-na-rust/>
36. DOSTÁLOVÁ, J., P. DLOUHÝ a P. TLÁSKAL. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky: d) u dětí. *Společnost pro výživu* [online]. 2012 [cit. 2013-04-26]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
37. DANIŠ, Robert. Prevalence obezity u českých dětí: bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova, 3. Lékařská fakulta, Ústav zdraví dětí a mládeže, 2011. Vedoucí bakalářské práce Petr Sedlák.
38. Jak naučit děti lépe jíst. In: *Průvodce zdravou výživou dětí: Poradenské centrum Výživa dětí*. [online]. [cit. 2012-12-04]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pro-rodice/materialy-ke-stazeni/Contents/0/C5BE884A8569FF097937DD8EB194189F/resource.pdf> - porce jídel
39. *Výživa dětí, zdravá výživa*. [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>
40. *Výživa dětí, zdravá výživa*. [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-den-ne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>
41. *Výživa dětí, zdravá výživa*. [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>
42. ADÁMKOVÁ, Věra. *Obezita: příčiny, typy, rizika, prevence a léčba*. 1. vydání. Brno: Facta Medica, 2009. 122 s. ISBN 978-809-0426-054.

43. *Stop obezitě hubněte zdravě a natrvalo.* [online]. [cit. 2012-11-30]. Dostupné z:  
<http://www.stob.cz/>
44. Nutriservis. Produkt Forsapi. [online]. 2007-2011 [cit. 2013-04-27]. Dostupné z:  
<http://www.nutriservis.cz/cs/jidelnicek/o-nutriservisu/co-je-nutriservis/>

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Dětská obezita

Prevence obezity

Racionální výživa dětí

Rizikové faktory vzniku obezity

Výskyt dětské obezity

## **KEY WORDS**

Childhood obesity

Prevention of obesity

Rational nutrition of children

Risk factors for obesity

The incidence of childhood obesity

## **PŘÍLOHY**

Z důvodu velkého množství příloh, jsou přílohy přiloženy v elektronické formě na CD.

Příloha 1 – 14denní záznam stravy

Příloha 2 – Návod na vyplnění záznamu stravy

Příloha 3 – Informovaný souhlas

Příloha 4 – Obézní děti: Respondent č. 1 + jídelníček

Příloha 5 – Obézní děti: Respondent č. 2 + jídelníček

Příloha 6 – Obézní děti: Respondent č. 3 + jídelníček

Příloha 7 – Obézní děti: Respondent č. 6 + jídelníček

Příloha 8 – Obézní děti: Respondent č. 7 + jídelníček

Příloha 9 – Obézní děti: Respondent č. 8 + jídelníček

Příloha 10 – Obézní děti: Respondent č. 9 + jídelníček

Příloha 11 – Obézní děti: Respondent č. 10 + jídelníček

Příloha 12 – Obézní děti: Respondent č. 11 + jídelníček

Příloha 13 – Obézní děti: Respondent č. 12 + jídelníček

Příloha 14 – Obézní děti: Respondent č. 13 + jídelníček

Příloha 15 – Obézní děti: Respondent č. 24 + jídelníček

Příloha 16 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 4 + jídelníček

Příloha 17 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 5 + jídelníček

Příloha 18 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 14 + jídelníček

Příloha 19 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 15 + jídelníček

Příloha 20 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 16 + jídelníček

Příloha 21 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 17 + jídelníček

Příloha 22 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 18 + jídelníček

Příloha 23 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 19 + jídelníček

Příloha 24 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 20 + jídelníček

Příloha 25 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 21 + jídelníček

Příloha 26 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 22 + jídelníček

Příloha 27 – Děti s normální hmotností: Respondent č. 23 + jídelníček

**Příloha 1: 14denní záznam stravy**

Datum:	Množství potravin (nápoje), druh potravin (nápoje), technologie přípravy	Kde a v kolik hodin bylo jídlo konzumováno
Snídaně		
Dopolední svačina		
Oběd		
Odpolední svačina		
Večeře		
2. večeře		
Další konzumované jídlo/nápoje během dne		
Pohyb (druh a doba trvání)		

## **Příloha 2:** Návod na vyplňování záznamu stravy

Vážení rodiče, prosím, postupujte při vyplňování záznamu o stravování svého dítěte podle následujících požadavků.

- Do jídelníčku запиšte vše, co Vaše dítě snědlo a vypilo každý den během 14 dnů. U každého dne uveďte prosím datum.
- Konzumované potraviny se snažte definovat jednoznačně.
- U zeleninových příloh alespoň stručně uveďte druh zeleniny a její poměrné zastoupení.
- Množství zkonsumovaných pokrmů se pokuste alespoň odhadnout nebo přiblížit, např. počtem a charakteristikou (např. 3 menší jablka, 1 větší krajíc chleba, 2 trojúhelníčky sýra, 3 plátky houskového knedlíku, 2 plátky drůbeží šunky apod.).
- Pokud dítě obědvalo ve školní jídelně, stačí přibližně definovat, kolik z porce snědlo.
- Do kolonky pohyb vyplňte druh fyzické aktivity a dobu, kterou trvala (např. 1 hodina trénink fotbal, 2 hodiny na hřišti s kamarády apod.).
- Nezapomínejte na nápoje.
- Do kolonky *další* запиšte vše, co dítě sní mimo hlavní jídla – pochutiny, brambůrky, tyčinky, nápoje apod.

Za Vaši snahu mockrát děkuji, umožní mi to přesnější posouzení stravování dětí.

### **Příloha 3:** Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

v rámci bakalářské práce Nikoly Ludvíkové, studentky Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (obor Nutriční terapeut), bude probíhat čtrnáctidenní výzkum stravovacích návyků u vybraných dětí. Rozhovory jsou anonymní a nebudou zpřístupněny nikomu jinému než mé osobě a výsledky budou použity výhradně pro účely bakalářské práce.

Jelikož stravovací návyky dítěte jsou ovlivněny stravováním celé rodiny a jelikož Váš syn/Vaše dcera není plnoletý/-á, obracím se na Vás s prosbou o udělení souhlasu se zapojením Vás a Vašeho syna/Vaší dcery do tohoto výzkumu a poskytnutím informací o stravování Vašeho dítěte. Souhlasíte-li s účastí ve výzkumu, vyplňte prosím dolní část tohoto formuláře.

Bakalářská práce Vám bude po jejím obhájení zpřístupněna prostřednictvím školy, v případě jakýchkoli dotazů se na mne můžete obrátit e-mailem [nika.ludvikova@seznam.cz](mailto:nika.ludvikova@seznam.cz)

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Nikola Ludvíková



-----zde odstříhnete -----

Souhlasím se zapojením svého syna/své dcery do výzkumu stravovacích návyků dětí prováděného Nikolou Ludvíkovou pod vedením Prof. MUDr. Miloše Velemínského.

Datum: .....

Podpis rodiče: .....

#### **Příloha 4:** Respondent č. 1

Věk: 9 let

Tělesná výška: 145 cm

Tělesná hmotnost: 65, 3 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Dodržovány pravidelné snídaně, většinou i svačiny, ale ty někdy chybí. Více zařazovat spíše celozrnné než bílé pečivo. Luštěniny se v jídelníčku neobjevují, zařadit alespoň jednou týdně. Snažit se o konzumaci většího množství zeleniny a ovoce. Jako oběd je například pouze kus dortu, což je nedostačující z hlediska základních živin. Pitný režim je v pořádku, převažuje obyčejná voda a neslazený čaj. V jednom dni je zkonsumováno až moc pečiva. Pokud je pečivo například se salámem nebo sýrem, už nepoužívat máslo. Večeře někdy úplně chybí. Fyzická aktivita zcela chybí. Chlapec se přes týden stravuje ve školní jídelně. Přes víkend jí ještě méně než v týdnu, kdy chlapec chodí do školy.

Doporučení:

Volit spíše kvalitní šunky (s vyšším obsahem masa) a nízkotučné sýry, místo paštik volit raději domácí tvarohové pomazánky. Zařadit více mléka a mléčných výrobků, například na svačiny místo pečiva, které se hodně opakuje. Volit především libové maso jako je krůtí, kuřecí, hovězí místo vepřového. Zařadit nějaký druh fyzické aktivity.

Výsledky z programu Nutriservis:

Příjem tuků a bílkovin je téměř dostačující, sacharidů je však málo, cholesterol je v pořádku. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 6 760 kJ. Pohybuje se spíše



pod (4 000 až 5 000 kj), jen v některých dnech převyšuje. Nejde zde o nadměrné množství, ale o nevhodnou skladbu jídla.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.13 neděle (BP NIKOLA 13)

#### Neděle

##### Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	27 [g]	279	67	2,4	0,8	14,8	0	1,3	123
Lučina 60%	20 [g]	156	37	2,6	3,2	0,4	14	0,0	130
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>445</b>	<b>106</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>15,9</b>	<b>14</b>	<b>1,3</b>	<b>260</b>

##### Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Palačinky s džemem	250 [g] 5x kus	2 130	508	13,8	9,5	94,8	50	2,5	278
<b>Celkem:</b>		<b>2 130</b>	<b>508</b>	<b>13,8</b>	<b>9,5</b>	<b>94,8</b>	<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>278</b>

#### Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
2 575	614	18,9	13,4	110,7	64	3,8	538

#### Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
2 575	614	18,9	13,4	110,7	64	3,8	538

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.1 14-20 (BP NIKOLA 1)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Salám drůbeží jemný	30 [g]	241	58	4,9	4,1	0,0	26	0,0	462	70	4	33	0,2	0,5	225,0	1,6	0,0	N.S.
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.
Gervais nízkotučný	30 [g]	259	60	2,4	4,6	2,4	16	0,0	141	74	44	46	0,1	0,0	115,2	2,7	1,7	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 137</b>	<b>270</b>	<b>15,0</b>	<b>12,2</b>	<b>26,3</b>	<b>47</b>	<b>1,2</b>	<b>950</b>	<b>297</b>	<b>203</b>	<b>187</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>654,1</b>	<b>6,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 018</b>	<b>243</b>	<b>14,3</b>	<b>11,4</b>	<b>24,1</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>664</b>	<b>115</b>	<b>311</b>	<b>213</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>313,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek přírodní	70 [g]	712	170	9,5	14,0	1,7	35	0,1	487	103	17	71	1,8	0,7	364,0	3,5	0,2	N.S.
HP Těstoviny vařené	90 [g]	470	112	2,4	1,4	22,5	N.S.	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 182</b>	<b>282</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>24,2</b>	<b>35</b>	<b>1,1</b>	<b>487</b>	<b>103</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>364,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Salám drůbeží jemný	30 [g]	241	58	4,9	4,1	0,0	26	0,0	462	70	4	33	0,2	0,5	225,0	1,6	0,0	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 116</b>	<b>267</b>	<b>15,4</b>	<b>13,5</b>	<b>24,0</b>	<b>61</b>	<b>1,2</b>	<b>1 014</b>	<b>172</b>	<b>202</b>	<b>188</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>366,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Játrový sýr - "Paitika"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400	75	7	111	4,8	1,0	342,5	6,5	0,9	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 734</b>	<b>418</b>	<b>13,1</b>	<b>17,7</b>	<b>51,5</b>	<b>65</b>	<b>1,7</b>	<b>637</b>	<b>253</b>	<b>91</b>	<b>195</b>	<b>6,7</b>	<b>60,3</b>	<b>484,1</b>	<b>6,6</b>	<b>22,0</b>	<b>0,0</b>
Statistika pro Pondělí:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
<b>6 187</b>	<b>1 480</b>	<b>69,7</b>	<b>70,2</b>	<b>150,1</b>	<b>248</b>	<b>6,4</b>	<b>3 752</b>	<b>940</b>	<b>824</b>	<b>854</b>	<b>12,1</b>	<b>62,3</b>	<b>2 182,7</b>	<b>20,0</b>	<b>25,6</b>	<b>0,0</b>		

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	15 [g]	58	14	2,6	0,3	0,2	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>933</b>	<b>223</b>	<b>13,1</b>	<b>9,7</b>	<b>24,2</b>	<b>35</b>	<b>1,4</b>	<b>552</b>	<b>102</b>	<b>199</b>	<b>155</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>141,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové maso na smetaně	100 [g]	679	162	9,1	11,6	5,6	40	0,2	108	144	48	92	1,7	1,5	360,0	3,4	N.S.	N.S.
HP Ryžě dušená	70 [g]	603	144	3,2	3,0	27,0	0	0,8	239	121	16	88	0,4	0,0	161,0	0,3	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 282</b>	<b>306</b>	<b>12,3</b>	<b>14,6</b>	<b>32,6</b>	<b>40</b>	<b>1,0</b>	<b>347</b>	<b>265</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>521,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	15 [g]	49	12	2,2	0,1	0,5	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>925</b>	<b>221</b>	<b>12,6</b>	<b>9,4</b>	<b>24,5</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>552</b>	<b>102</b>	<b>199</b>	<b>155</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bagera	80 [g]	1 002	239	7,2	4,5	48,2	N.S.	N.S.	372	83	14	76	1,0	N.S.	369,6	N.S.	N.S.	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	45 [g]	171	41	5,8	1,5	1,0	N.S.	0,9	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,5	N.S.	N.S.	
Eidám 30%	42 [g]	427	102	11,4	6,2	0,4	16	0,0	336	40	336	175	0,3	0,0	517,0	5,5	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 599</b>	<b>382</b>	<b>24,3</b>	<b>12,2</b>	<b>49,6</b>	<b>16</b>	<b>0,9</b>	<b>708</b>	<b>123</b>	<b>350</b>	<b>251</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>886,6</b>	<b>6,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 739	1 132	62,3	45,9	130,9	126	4,6	2 159	592	812	741	5,4	1,7	1 690,8	10,0	1,8	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>984</b>	<b>235</b>	<b>14,8</b>	<b>9,5</b>	<b>25,7</b>	<b>35</b>	<b>1,4</b>	<b>560</b>	<b>195</b>	<b>199</b>	<b>157</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dalamaněk	55 [g] 1x kus	582	139	4,1	0,7	30,8	0	5,1	244	75	11	61	0,8	0,0	209,0	0,1	4,7	N.S.
Krůtí prsí šunka Duňano	30 [g]	129	31	6,0	0,6	0,3	N.S.	N.S.	348	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 101</b>	<b>263</b>	<b>16,7</b>	<b>9,2</b>	<b>32,1</b>	<b>35</b>	<b>5,1</b>	<b>917</b>	<b>130</b>	<b>167</b>	<b>168</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>209,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dort tukový - čokoládový	60 [g] 1x kus	1 069	256	3,7	15,6	24,0	25	1,7	200	120	28	95	0,6	0,0	121,8	2,9	11,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 069</b>	<b>256</b>	<b>3,7</b>	<b>15,6</b>	<b>24,0</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>28</b>	<b>95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>121,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šáteček s náplní tvarohovou	50 [g]	824	197	2,9	6,0	26,0	28	0,7	33	45	18	45	0,3	0,0	115,0	2,0	7,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>824</b>	<b>197</b>	<b>2,9</b>	<b>6,0</b>	<b>26,0</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>115,0</b>	<b>2,0</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krokety bramborové smažené	200 [g]	1 676	400	10,0	16,6	56,0	80	3,0	790	738	116	184	1,8	8,6	440,0	3,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 676</b>	<b>400</b>	<b>10,0</b>	<b>16,6</b>	<b>56,0</b>	<b>80</b>	<b>3,0</b>	<b>790</b>	<b>738</b>	<b>116</b>	<b>184</b>	<b>1,8</b>	<b>8,6</b>	<b>440,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika zelená	226 [g]	189	45	2,0	0,9	10,4	0	3,8	7	396	32	45	1,1	180,8	207,9	0,0	5,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>189</b>	<b>45</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>10,4</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>396</b>	<b>32</b>	<b>45</b>	<b>1,1</b>	<b>180,8</b>	<b>207,9</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 843</b>	<b>1 396</b>	<b>50,1</b>	<b>57,8</b>	<b>174,2</b>	<b>203</b>	<b>15,7</b>	<b>2 507</b>	<b>1 624</b>	<b>560</b>	<b>694</b>	<b>5,7</b>	<b>189,6</b>	<b>1 235,3</b>	<b>8,3</b>	<b>29,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kmínový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
Játrový sýr - "Pařížka"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400	75	7	111	4,8	1,0	342,5	6,5	0,9	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 075</b>	<b>257</b>	<b>10,4</b>	<b>16,2</b>	<b>19,4</b>	<b>65</b>	<b>2,5</b>	<b>614</b>	<b>149</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>5,6</b>	<b>1,0</b>	<b>482,1</b>	<b>6,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka nejvyšší kvality LEACO	15 [g]	63	15	2,9	0,2	0,3	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Sýr tavený 40%	30 [g]	291	70	5,9	5,0	0,2	14	0,0	390	42	165	107	0,1	0,0	298,4	3,9	0,2	N.S.
Okurky salátové	30 [g]	13	3	0,2	0,0	0,7	0	0,3	3	49	5	8	0,2	2,9	8,4	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>852</b>	<b>204</b>	<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>24,2</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>620</b>	<b>138</b>	<b>213</b>	<b>162</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>448,4</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rybí file smažené									1									

/HK/	120 [g]	1 656	395	25,8	23,2	22,1		96	1,0	600	471	64	326	1,2	N.S.	1 044,0	2,6	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3		0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 356</b>	<b>562</b>	<b>29,8</b>	<b>23,5</b>	<b>60,4</b>		<b>96</b>	<b>2,2</b>	<b>1 185</b>	<b>1 233</b>	<b>91</b>	<b>440</b>	<b>3,0</b>	<b>30,1</b>	<b>1 206,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3		0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
HP Dušený špenát s vejcem	200 [g]	790	188	6,0	13,0	14,4	20	2,4	1 346	470	218	140	3,4	14,0	240,0	3,0	0,4	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 490</b>	<b>355</b>	<b>10,0</b>	<b>13,4</b>	<b>52,7</b>	<b>20</b>	<b>3,7</b>	<b>1 932</b>	<b>1 232</b>	<b>245</b>	<b>253</b>	<b>5,2</b>	<b>44,1</b>	<b>402,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Chléb konzumní kminový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5		0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	
Gervais nízkotučný	50 [g]	431	101	4,0	7,7	4,1	27	0,0	235	124	74	76	0,1	0,0	192,0	4,6	2,9	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>856</b>	<b>202</b>	<b>11,5</b>	<b>8,3</b>	<b>22,6</b>	<b>27</b>	<b>2,6</b>	<b>449</b>	<b>198</b>	<b>83</b>	<b>123</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>331,6</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 629</b>	<b>1 580</b>	<b>74,6</b>	<b>68,1</b>	<b>179,3</b>	<b>222</b>	<b>12,5</b>	<b>5 800</b>	<b>2 950</b>	<b>648</b>	<b>1 136</b>	<b>15,9</b>	<b>78,2</b>	<b>2 870,1</b>	<b>20,8</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0		0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1		0	0,5	5	81	9	13	0,4	4,9	14,0	0,0	0,6	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>897</b>	<b>214</b>	<b>10,9</b>	<b>9,4</b>	<b>25,1</b>	<b>35</b>	<b>1,7</b>	<b>557</b>	<b>183</b>	<b>208</b>	<b>168</b>	<b>1,3</b>	<b>5,0</b>	<b>155,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0		0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	15 [g]	44	11	2,3	0,1	0,0	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>919</b>	<b>220</b>	<b>12,8</b>	<b>9,5</b>	<b>24,0</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>552</b>	<b>102</b>	<b>199</b>	<b>155</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se sýrem	200 [g]	1 438	344	11,2	18,6	32,8	40	0,8	1 256	70	254	186	0,8	0,2	580,0	9,8	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 438</b>	<b>344</b>	<b>11,2</b>	<b>18,6</b>	<b>32,8</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>1 256</b>	<b>70</b>	<b>254</b>	<b>186</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>580,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Benán	150 [g]	510	122	1,8	0,3	31,8	0	2,7	18	572	15	48	1,7	15,0	48,0	0,2	34,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>510</b>	<b>122</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>31,8</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>18</b>	<b>572</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>1,7</b>	<b>15,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,2</b>	<b>34,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí burrito s fazolemi	150 [g] 1x porce	1 635	390	12,9	10,8	60,0	N.S.	15,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 635</b>	<b>390</b>	<b>12,9</b>	<b>10,8</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bonbony Vexta JOJO	100 [g]	1 394	333	5,5	0,2	76,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 394</b>	<b>333</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>76,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 793</b>	<b>1 623</b>	<b>55,1</b>	<b>48,8</b>	<b>249,8</b>	<b>110</b>	<b>22,1</b>	<b>2 383</b>	<b>927</b>	<b>676</b>	<b>557</b>	<b>4,8</b>	<b>20,3</b>	<b>925,2</b>	<b>10,2</b>	<b>36,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka standard LEACO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Lučina 60%	50 [g]	390	93	6,6	7,9	1,0	35	0,0	325	55	156	108	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>974</b>	<b>232</b>	<b>14,8</b>	<b>9,5</b>	<b>25,0</b>	<b>35</b>	<b>1,4</b>	<b>552</b>	<b>102</b>	<b>199</b>	<b>155</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč tvarohový	150 [g]	2 153	515	14,4	22,1	76,5	84	2,0	98	135	54	212	0,9	0,0	789,0	5,0	21,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 153</b>	<b>515</b>	<b>14,4</b>	<b>22,1</b>	<b>76,5</b>	<b>84</b>	<b>2,0</b>	<b>98</b>	<b>135</b>	<b>54</b>	<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>789,0</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí burrito s fazolemi	150 [g] 1x porce	1 635	390	12,9	10,8	60,0	N.S.	15,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Polévka bramborová kyselá	250 [g]	418	100	3,5	4,3	13,0	0	1,3	680	306	105	93	0,8	10,0	150,0	2,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 053</b>	<b>490</b>	<b>16,4</b>	<b>15,1</b>	<b>73,0</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>680</b>	<b>306</b>	<b>105</b>	<b>93</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>150,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč máslový makovo-tvarohový	50 [g]	802	191	4,8	8,1	25,5	28	0,7	33	60	18	71	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>802</b>	<b>191</b>	<b>4,8</b>	<b>8,1</b>	<b>25,5</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>33</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
	40 [g]																	

Rohlík	1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
Játrový sýr - "Pařížka"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400	75	7	111	4,8	1,0	342,5	6,5	0,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>387</b>	<b>11,4</b>	<b>27,7</b>	<b>24,0</b>	<b>65</b>	<b>1,2</b>	<b>627</b>	<b>122</b>	<b>50</b>	<b>158</b>	<b>5,7</b>	<b>1,0</b>	<b>484,1</b>	<b>10,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 602	1 815	61,8	82,5	224,0	212	22,2	1 990	725	426	689	8,7	11,1	1 564,7	18,4	23,5	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>969</b>	<b>232</b>	<b>8,6</b>	<b>12,2</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí plátek na šampionech	174 [g] 1x porce	1 089	261	18,8	18,4	4,7	87	0,2	706	242	34	162	3,5	0,0	730,8	5,9	0,2	N.S.
HP Ryže dňšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 951</b>	<b>467</b>	<b>23,3</b>	<b>22,7</b>	<b>43,3</b>	<b>87</b>	<b>1,4</b>	<b>1 048</b>	<b>414</b>	<b>57</b>	<b>288</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>960,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika červená	500 [g]	650	155	5,0	1,5	31,5	0	10,5	10	1 060	35	125	4,0	640,0	250,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>650</b>	<b>155</b>	<b>5,0</b>	<b>1,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>1 060</b>	<b>35</b>	<b>125</b>	<b>4,0</b>	<b>640,0</b>	<b>250,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5	81	9	13	0,4	4,9	14,0	0,0	0,6	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>753</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>11,0</b>	<b>19,7</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>219</b>	<b>155</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>4,9</b>	<b>153,6</b>	<b>4,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 761	1 139	41,3	48,4	150,2	87	21,2	1 519	2 025	174	551	11,6	662,4	1 523,5	15,3	50,5	1,3

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:



15.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 079	1 452	59,3	60,2	179,8	173	15,0	2 873	1 398	689	746	9,2	146,5	1 713,2	14,7	25,1	0,2

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.13 22-26 (BP NIKOLA 13)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4
<b>Celkem:</b>		<b>1 229</b>	<b>294</b>	<b>10,6</b>	<b>12,8</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>231</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0
Gervais Original	50 [g]	465	113	2,8	10,5	1,8	55	0,0	161
<b>Celkem:</b>		<b>1 049</b>	<b>252</b>	<b>11,0</b>	<b>12,1</b>	<b>25,8</b>	<b>55</b>	<b>1,3</b>	<b>388</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP rybí filé smažené /HK/	70 [g]	966	230	15,1	13,5	12,9	56	0,6	933
HP Bramborová kaše - průměr	80 [g]	341	82	2,2	2,2	15,6	3	2,2	314
<b>Celkem:</b>		<b>1 307</b>	<b>312</b>	<b>17,2</b>	<b>15,8</b>	<b>28,5</b>	<b>59</b>	<b>2,8</b>	<b>1 247</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Paprika žlutá	226 [g]	255	61	2,3	0,5	14,2	0	2,0	5
<b>Celkem:</b>		<b>255</b>	<b>61</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>14,2</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>5</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Francouzské brambory (250g)	250 [g]	1 473	353	14,8	22,0	29,3	200	5,3	812
<b>Celkem:</b>		<b>1 473</b>	<b>353</b>	<b>14,8</b>	<b>22,0</b>	<b>29,3</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>812</b>

**Pondělí - Napoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Sirup borůvkový	15 [ml]	161	38	0,1	0,0	3,3	0	0,2	0
<b>Celkem:</b>		<b>161</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>5 474</b>	<b>1 310</b>	<b>56,0</b>	<b>63,2</b>	<b>136,9</b>	<b>314</b>	<b>17,2</b>	<b>2 683</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Toustový chléb tmavý	50 [g]	485	107	4,8	1,5	20,5	N.S.	4,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400
<b>Celkem:</b>		<b>1 752</b>	<b>409</b>	<b>12,3</b>	<b>31,3</b>	<b>21,6</b>	<b>65</b>	<b>4,1</b>	<b>400</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
Eidam 45%	13 [g]	177	42	3,2	3,2	0,1	8	0,0	85
Gervais Original	50 [g]	465	113	2,8	10,5	1,8	55	0,0	161
<b>Celkem:</b>		<b>1 216</b>	<b>292</b>	<b>14,5</b>	<b>15,4</b>	<b>25,0</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>473</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Květákový mozeček	150 [g]	816	195	7,4	16,4	8,6	135	4,1	866
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651
Kečup	20 [g]	92	22	0,3	0,1	5,0	0	0,1	223
<b>Celkem:</b>		<b>1 686</b>	<b>403</b>	<b>12,1</b>	<b>16,8</b>	<b>56,2</b>	<b>135</b>	<b>5,5</b>	<b>1 739</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Tousty dábelkové	100 [g]	1 059	253	10,5	21,9	3,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>10,5</b>	<b>21,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory opékané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648
Česnek	20 [g]	127	30	1,2	0,1	6,6	0	0,4	2
Olej olivový	15 [g]	562	134	0,0	14,9	0,0	0	0,0	0
<b>Celkem:</b>		<b>1 653</b>	<b>394</b>	<b>3,8</b>	<b>21,4</b>	<b>54,9</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>650</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 366	1 751	53,2	106,8	161,1	263	18,5	3 262

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 165</b>	<b>279</b>	<b>7,8</b>	<b>17,5</b>	<b>24,0</b>	<b>5</b>	<b>1,2</b>	<b>347</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304
Limburský sýr tavený 45%	30 [g]	269	64	4,6	5,0	0,2	17	0,0	390
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
<b>Celkem:</b>		<b>939</b>	<b>224</b>	<b>12,6</b>	<b>5,7</b>	<b>30,6</b>	<b>17</b>	<b>1,8</b>	<b>694</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Hovězí s omáčkou rajčatovou	200 [g]	978	234	16,0	8,0	16,2	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 918</b>	<b>457</b>	<b>20,9</b>	<b>10,7</b>	<b>61,2</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	14

HP Tousty dábelské	50 [g]	530	126	5,3	11,0	1,7	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>967</b>	<b>231</b>	<b>6,3</b>	<b>12,0</b>	<b>34,2</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>14</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Limburský sýr tavený 45%	60 [g]	539	128	9,1	10,0	0,4	33	0,0	780
<b>Celkem:</b>		<b>1 024</b>	<b>244</b>	<b>13,0</b>	<b>11,5</b>	<b>23,4</b>	<b>33</b>	<b>1,2</b>	<b>1 007</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 013</b>	<b>1 435</b>	<b>60,6</b>	<b>57,4</b>	<b>173,4</b>	<b>55</b>	<b>11,2</b>	<b>2 062</b>

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>969</b>	<b>232</b>	<b>8,6</b>	<b>12,2</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>227</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5
<b>Celkem:</b>		<b>1 167</b>	<b>279</b>	<b>11,4</b>	<b>15,9</b>	<b>24,4</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>	<b>440</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Hovězí dušené v kapustě	100 [g]	606	145	10,3	10,1	4,7	50	1,7	651
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325
<b>Celkem:</b>		<b>995</b>	<b>238</b>	<b>12,5</b>	<b>10,3</b>	<b>26,0</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>976</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Tousty dábelkové	100 [g]	1 059	253	10,5	21,9	3,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>10,5</b>	<b>21,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Losos	120 [g]	874	209	24,0	12,5	0,0	64	0,0	66
Tvaroh měkký netučný	100 [g]	301	72	10,3	0,3	6,7	7	0,0	330
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325
<b>Celkem:</b>		<b>1 564</b>	<b>374</b>	<b>36,5</b>	<b>13,0</b>	<b>28,0</b>	<b>71</b>	<b>0,7</b>	<b>721</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 754	1 376	79,5	73,3	105,0	131	6,1	2 364

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Tousty dábelkové	100 [g]	1 059	253	10,5	21,9	3,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>10,5</b>	<b>21,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
<b>Celkem:</b>		<b>934</b>	<b>223</b>	<b>15,1</b>	<b>4,5</b>	<b>30,6</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>512</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Dušený hrášek s mrkví	150 [g]	621	149	9,5	7,4	23,7	15	12,6	1 010
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,0	488
HP Hovězí pečeně přírodní	100 [g]	762	182	11,8	13,8	2,9	60	0,3	484
<b>Celkem:</b>		<b>1 967</b>	<b>470</b>	<b>24,6</b>	<b>21,5</b>	<b>58,6</b>	<b>75</b>	<b>14,0</b>	<b>1 982</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 109</b>	<b>265</b>	<b>3,5</b>	<b>14,5</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>304</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400
<b>Celkem:</b>		<b>1 471</b>	<b>351</b>	<b>10,4</b>	<b>26,7</b>	<b>19,5</b>	<b>65</b>	<b>2,5</b>	<b>614</b>

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Meteor sušenky	100 [g]	2 271	542	6,8	31,5	58,0	13	2,3	246
<b>Celkem:</b>		<b>2 271</b>	<b>542</b>	<b>6,8</b>	<b>31,5</b>	<b>58,0</b>	<b>13</b>	<b>2,3</b>	<b>246</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Džus ananasový	500 [ml]	1 110	265	2,0	0,5	64,5	0	1,0	10
<b>Celkem:</b>		<b>1 110</b>	<b>265</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>10</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
9 921	2 369	72,9	121,1	265,0	163	23,3	3 668

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka fazolová	250 [g]	433	103	5,5	6,8	5,5	0	0,8	588
<b>Celkem:</b>		<b>433</b>	<b>103</b>	<b>5,5</b>	<b>6,8</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>588</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	14
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>14</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP rybí filé smažené /HK/	100 [g]	1 380	329	21,5	19,3	18,4	80	0,8	1 333
HP Bramborová kaše - průměr	100 [g]	426	102	2,7	2,8	19,5	4	2,8	392
<b>Celkem:</b>		<b>1 806</b>	<b>431</b>	<b>24,2</b>	<b>22,1</b>	<b>37,9</b>	<b>84</b>	<b>3,6</b>	<b>1 725</b>

**Sobota - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda mléčná	20 [g]	447	107	1,6	6,4	11,5	6	0,2	12
<b>Celkem:</b>		<b>447</b>	<b>107</b>	<b>1,6</b>	<b>6,4</b>	<b>11,5</b>	<b>6</b>	<b>0,2</b>	<b>12</b>

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>3 124</b>	<b>746</b>	<b>32,3</b>	<b>36,3</b>	<b>87,4</b>	<b>90</b>	<b>9,6</b>	<b>2 339</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 275</b>	<b>1 498</b>	<b>59,1</b>	<b>76,3</b>	<b>154,8</b>	<b>169</b>	<b>14,3</b>	<b>2 730</b>



## **Příloha 5:** Respondent č. 2

Věk: 18 let

Tělesná výška: 173 cm

Tělesná hmotnost: 96 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

### Závěr:

Dívka se stravuje celkem pravidelně, jsou dodržovány snídaně i svačiny. Dívka se stravuje doma, takže obědvá až po příchodu ze školy kolem 15 hodiny. Více jídla je tedy zkonsumováno v odpoledních a večerních hodinách. Na večeři jsou volena těžší jídla než k obědu, např. svíčková. Jako druhá večeře by neměla být volena sladká a vydatná jídla jako je müsli s mlékem, dort, marmeláda, med atd. Hodně konzumováno vepřové maso, smažená jídla, sladké pokrmy, brambůrky, čokoláda. Na odpolední svačinu je nevhodně voleno například müsli s mlékem, které se hodí spíše na snídani. Fyzická aktivita kromě procházek s pejskem žádná není. O víkendu více jídla než v týdnu, hodně sladká jídla, v jednom dni kobliha, knedlíky ovocné, čokoláda, marmeláda. Hodně pečiva je konzumováno každý den. Uzeniny, paštiky, pomazánky se také hodně v jídelníčku objevují. Ovoce i zelenina jsou konzumovány v dostatečném množství. Pitný režim by měl být tvořen převážně obyčejnou vodou, nikoli slazenými minerálkami nebo džusy.

### Doporučení:

Dávat přednost libovému masu, kvalitním šunkám, méně tučným sýrům, celozrnnému pečivu. Snažit se vyhýbat chipsům, chlebíčkům, čokoládě, tatránkám, párkům a kupovaným pomazánkám. Místo chipsů je lepší si raději nakrájet na kostičky zeleninu. Když už čokoládu, tak dávat přednost hořké čokoládě s vysokým obsahem kaka. Na večeři volit spíše lehčí jídla. Navýšit fyzickou aktivitu o vhodně zvolený druh

sportu. Snažit se jídlo rozložit rovnoměrněji, neobědvat až po školním vyučování, pak je více jídla zkonsumováno v odpoledních a večerních hodinách.

Výsledky z programu Nutriservis:

Příjem tuků je vysoký, cholesterol vysoký jen v některých dnech. Bílkoviny a sacharidy jsou v pořádku. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 256 kJ, pohybuje se však převážně nad 10 000 kJ, což je k nulové fyzické aktivitě příliš.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č. 2 (Bp Nikola 2)

#### Pondělí

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
Salám šunkový	26 [g]	209	50	4,2	3,5	0,0	18	0,0	215	34	3	39	0,8	0,5	195,0	1,4	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 183</b>	<b>283</b>	<b>9,3</b>	<b>15,6</b>	<b>30,9</b>	<b>18</b>	<b>2,7</b>	<b>473</b>	<b>256</b>	<b>33</b>	<b>135</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>574,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 775</b>	<b>663</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>671</b>	<b>160</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>41,3</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>19</b>	<b>733</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>1,9</b>	<b>84,8</b>	<b>65,0</b>	<b>0,1</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Svičková omáčka - průměr	250 [g]	993	238	5,5	16,3	19,8	0	2,0	1 413	373	153	140	1,5	11,0	250,0	4,5	3,8	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 902</b>	<b>454</b>	<b>12,4</b>	<b>19,1</b>	<b>62,2</b>	<b>18</b>	<b>3,4</b>	<b>2 016</b>	<b>489</b>	<b>208</b>	<b>232</b>	<b>2,3</b>	<b>11,0</b>	<b>583,0</b>	<b>5,3</b>	<b>4,2</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelimek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 001</b>	<b>239</b>	<b>9,0</b>	<b>3,9</b>	<b>46,5</b>	<b>7</b>	<b>2,6</b>	<b>316</b>	<b>362</b>	<b>186</b>	<b>253</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>587,1</b>	<b>1,9</b>	<b>15,8</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 152	2 189	51,4	51,7	395,4	43	22,1	2 824	1 840	545	693	23,9	127,1	1 809,6	13,3	63,5	0,0

**Úterý**

**Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
Limburský sýr tavený 45%	30 [g]	269	64	4,6	5,0	0,2	17	0,0	390	42	165	107	0,1	0,0	232,5	3,0	0,1	N.S.
Čaj černý	250 [g]	450	108	33,5	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	0	423	0,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 420</b>	<b>339</b>	<b>46,5</b>	<b>8,5</b>	<b>30,4</b>	<b>21</b>	<b>2,6</b>	<b>744</b>	<b>184</b>	<b>299</b>	<b>677</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>772,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jábka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>846</b>	<b>202</b>	<b>2,4</b>	<b>1,2</b>	<b>57,9</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>	<b>806</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>2,8</b>	<b>29,5</b>	<b>55,9</b>	<b>0,6</b>	<b>54,4</b>	<b>1,3</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rybí file smažené /HK/	150 [g]	2 070	494	32,3	29,0	27,6	120	1,2	2 000	589	80	408	1,5	N.S.	1 305,0	3,3	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
HP Dušený hrášek s mrkvi	160 [g]	662	158	10,1	7,8	25,3	16	13,4	1 077	721	102	232	3,4	25,6	368,0	4,0	13,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 433</b>	<b>819</b>	<b>46,3</b>	<b>37,2</b>	<b>91,2</b>	<b>136</b>	<b>15,9</b>	<b>3 662</b>	<b>2 072</b>	<b>210</b>	<b>753</b>	<b>6,7</b>	<b>55,7</b>	<b>1 835,0</b>	<b>7,3</b>	<b>13,8</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Svičková omáčka - průměr	200 [g]	794	190	4,4	13,0	15,8	0	1,6	1 130	298	122	112	1,2	8,8	200,0	3,6	3,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>407</b>	<b>11,3</b>	<b>15,9</b>	<b>58,3</b>	<b>18</b>	<b>3,0</b>	<b>1 733</b>	<b>414</b>	<b>178</b>	<b>204</b>	<b>2,0</b>	<b>8,8</b>	<b>533,0</b>	<b>4,4</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
Sýr tavený 40%	30 [g]	291	70	5,9	5,0	0,2	14	0,0	390	42	165	107	0,1	0,0	298,4	3,9	0,2	N.S.
Paprika červená	220 [g]	286	68	2,2	0,7	13,9	0	4,6	4	466	15	55	1,8	281,6	110,0	0,0	9,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 417</b>	<b>338</b>	<b>16,6</b>	<b>9,7</b>	<b>48,1</b>	<b>18</b>	<b>4,6</b>	<b>834</b>	<b>612</b>	<b>305</b>	<b>292</b>	<b>3,0</b>	<b>281,6</b>	<b>820,8</b>	<b>5,6</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Ostatní**



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hrachová	300 [g]	876	207	13,8	2,7	34,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>876</b>	<b>207</b>	<b>13,8</b>	<b>2,7</b>	<b>34,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Med včelí	30 [g]	378	90	0,1	0,0	23,4	0	0,1	2	14	2	6	0,4	0,6	3,3	0,0	24,6	N.S.
Houška tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	116	28	5,2	0,6	0,4	N.S.	0,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
Paprika červená	220 [g]	286	68	2,2	0,7	13,9	0	4,6	4	466	15	55	1,8	281,6	110,0	0,0	9,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 949</b>	<b>465</b>	<b>16,5</b>	<b>4,1</b>	<b>97,0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>636</b>	<b>673</b>	<b>50</b>	<b>202</b>	<b>4,3</b>	<b>282,2</b>	<b>557,7</b>	<b>0,2</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná ořikhová	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
Tatranky ořikhové	55 [g]	1 172	239	4,0	14,8	32,5	6	0,6	30	127	69	74	0,6	0,0	168,9	9,4	23,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 636</b>	<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>22,3</b>	<b>42,3</b>	<b>12</b>	<b>1,2</b>	<b>42</b>	<b>223</b>	<b>111</b>	<b>125</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>251,5</b>	<b>10,7</b>	<b>32,9</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomeranč-jahoda-banán	500 [ml]	1 045	250	2,0	0,0	61,5	0	1,0	20	730	40	65	1,5	125,0	0,0	0,0	48,0	N.S.
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 125</b>	<b>510</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>126,5</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>20</b>	<b>730</b>	<b>80</b>	<b>65</b>	<b>11,5</b>	<b>125,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
14 013	3 306	122,1	96,0	536,0	223	35,1	5 312	4 935	982	1 904	29,5	753,0	3 981,2	26,0	157,5	0,0

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Jogurt Activia bílý větš. kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 114</b>	<b>266</b>	<b>12,5</b>	<b>7,5</b>	<b>40,7</b>	<b>22</b>	<b>2,6</b>	<b>340</b>	<b>417</b>	<b>309</b>	<b>256</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>764,7</b>	<b>4,0</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedličky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.

HP Hovzí plátek na šampionech	174 [g] 1x porce	1 089	261	18,8	18,4	4,7	87	0,2	706	242	34	162	3,5	0,0	730,8	5,9	0,2	N.S.
HP Rýže ošlepná	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 596</b>	<b>622</b>	<b>32,3</b>	<b>32,7</b>	<b>50,3</b>	<b>112</b>	<b>1,6</b>	<b>2 143</b>	<b>554</b>	<b>149</b>	<b>351</b>	<b>4,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1 035,8</b>	<b>6,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
HP Paštika jádrová	80 [g]	1 070	256	7,2	24,8	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 556</b>	<b>372</b>	<b>11,1</b>	<b>26,3</b>	<b>24,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	30 [g]	294	70	4,2	5,8	0,5	20	0,0	39	45	27	57	0,5	0,5	111,0	2,1	0,0	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Hořčice plnotučná	20 [g]	86	20	0,2	1,8	1,6	0	0,7	5	71	21	9	0,3	14,0	14,4	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>865</b>	<b>207</b>	<b>8,3</b>	<b>9,0</b>	<b>25,1</b>	<b>20</b>	<b>1,9</b>	<b>271</b>	<b>163</b>	<b>90</b>	<b>113</b>	<b>1,6</b>	<b>14,5</b>	<b>267,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>465</b>	<b>111</b>	<b>1,6</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>82,6</b>	<b>1,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 917</b>	<b>2 135</b>	<b>68,1</b>	<b>84,3</b>	<b>296,4</b>	<b>160</b>	<b>15,1</b>	<b>3 012</b>	<b>1 902</b>	<b>760</b>	<b>884</b>	<b>26,5</b>	<b>109,6</b>	<b>2 335,8</b>	<b>14,7</b>	<b>61,7</b>	<b>1,3</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Med včelí	30 [g]	378	90	0,1	0,0	23,4	0	0,1	2	14	2	6	0,4	0,6	3,3	0,0	24,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>840</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>48,8</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>296</b>	<b>116</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>195,3</b>	<b>0,1</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Párky dietní	30 [g]	395	94	4,2	8,3	0,4	29	0,0	744	210	13	43	0,8	0,5	193,2	3,3	0,3	N.S.
Hořčice plnotučná	20 [g]	86	20	0,2	1,8	1,6	0	0,7	5	71	21	9	0,3	14,0	14,4	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>942</b>	<b>225</b>	<b>8,4</b>	<b>10,8</b>	<b>27,4</b>	<b>29</b>	<b>4,1</b>	<b>1 043</b>	<b>383</b>	<b>46</b>	<b>116</b>	<b>2,2</b>	<b>14,5</b>	<b>399,6</b>	<b>3,4</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedličky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.
HP Hovězí plátek na šampionech	174 [g] 1x porce	1 089	261	18,8	18,4	4,7	87	0,2	706	242	34	162	3,5	0,0	730,8	5,9	0,2	N.S.
HP Ryže dšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 596</b>	<b>622</b>	<b>32,3</b>	<b>32,7</b>	<b>50,3</b>	<b>112</b>	<b>1,6</b>	<b>2 143</b>	<b>554</b>	<b>149</b>	<b>351</b>	<b>4,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1 035,8</b>	<b>6,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt jahodový	120 [g]	299	71	4,4	1,8	9,8	7	0,0	56	215	161	116	0,2	12,0	200,4	1,1	9,6	N.S.
Rožlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>867</b>	<b>207</b>	<b>9,4</b>	<b>3,4</b>	<b>39,9</b>	<b>7</b>	<b>2,6</b>	<b>307</b>	<b>344</b>	<b>191</b>	<b>210</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>	<b>579,9</b>	<b>1,5</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lískové ořechy - jádra	50 [g]	1 359	325	7,3	31,2	7,9	0	3,7	2	324	91	152	2,9	2,1	293,5	2,3	2,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 359</b>	<b>325</b>	<b>7,3</b>	<b>31,2</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>2</b>	<b>324</b>	<b>91</b>	<b>152</b>	<b>2,9</b>	<b>2,1</b>	<b>293,5</b>	<b>2,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 662</b>	<b>2 074</b>	<b>62,5</b>	<b>79,8</b>	<b>304,3</b>	<b>148</b>	<b>20,5</b>	<b>3 806</b>	<b>2 070</b>	<b>572</b>	<b>931</b>	<b>30,0</b>	<b>49,7</b>	<b>2 521,6</b>	<b>14,4</b>	<b>69,1</b>	<b>1,3</b>

**Sobota****Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>545</b>	<b>130</b>	<b>7,6</b>	<b>5,9</b>	<b>10,6</b>	<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>90</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>



## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 775</b>	<b>663</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Jablko	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>846</b>	<b>202</b>	<b>2,4</b>	<b>1,2</b>	<b>57,9</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>	<b>806</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>2,8</b>	<b>29,5</b>	<b>55,9</b>	<b>0,6</b>	<b>54,4</b>	<b>1,3</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Zelí pekinské	30 [g]	13	3	0,4	0,1	0,8	0	0,5	2	61	12	9	0,2	10,8	13,2	0,0	0,4	N.S.
Křupavé čokoládové mslí Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 093</b>	<b>499</b>	<b>22,4</b>	<b>13,3</b>	<b>76,4</b>	<b>13</b>	<b>6,5</b>	<b>370</b>	<b>577</b>	<b>337</b>	<b>330</b>	<b>2,1</b>	<b>15,8</b>	<b>775,2</b>	<b>2,8</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Paprika červená	220 [g]	286	68	2,2	0,7	13,9	0	4,6	4	466	15	55	1,8	281,6	110,0	0,0	9,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 158</b>	<b>276</b>	<b>14,5</b>	<b>3,0</b>	<b>49,5</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>340</b>	<b>558</b>	<b>36</b>	<b>131</b>	<b>2,8</b>	<b>281,6</b>	<b>362,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>465</b>	<b>111</b>	<b>1,6</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>82,6</b>	<b>1,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Horká čokoláda	250 [ml]	805	193	8,8	5,8	26,8	20	2,5	110	493	263	263	1,3	0,5	375,0	3,5	24,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 425</b>	<b>583</b>	<b>8,8</b>	<b>5,8</b>	<b>124,3</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>110</b>	<b>493</b>	<b>323</b>	<b>263</b>	<b>16,3</b>	<b>0,5</b>	<b>375,0</b>	<b>3,5</b>	<b>24,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 307</b>	<b>2 464</b>	<b>75,3</b>	<b>49,3</b>	<b>445,6</b>	<b>61</b>	<b>30,7</b>	<b>951</b>	<b>2 818</b>	<b>1 050</b>	<b>1 006</b>	<b>24,3</b>	<b>359,2</b>	<b>2 036,4</b>	<b>11,9</b>	<b>118,4</b>	<b>1,3</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové muzzi Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>853</b>	<b>204</b>	<b>3,3</b>	<b>8,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kysané knedlíky ovocné	200 [g] 2x kus	2 280	544	13,2	17,6	85,6	40	1,8	592	248	86	150	1,4	2,2	660,0	5,4	14,4	N.S.
Tvaroh měkký 2% T	100 [g]	375	90	12,6	2,0	4,0	7	0,0	364	120	120	159	0,4	0,0	643,0	1,2	2,7	N.S.
Cukr	20 [g]	334	80	0,0	0,0	19,9	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,8	N.S.
Kakao Granko - prášek (Orion)	20 [g]	339	80	1,1	0,6	16,6	0	0,0	20	81	6	51	0,5	0,0	188,2	0,3	15,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 328</b>	<b>794</b>	<b>26,9</b>	<b>20,2</b>	<b>126,1</b>	<b>47</b>	<b>1,8</b>	<b>976</b>	<b>449</b>	<b>213</b>	<b>360</b>	<b>2,3</b>	<b>2,2</b>	<b>1 491,2</b>	<b>6,9</b>	<b>52,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>701</b>	<b>168</b>	<b>2,3</b>	<b>1,3</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>19</b>	<b>625</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>2,1</b>	<b>90,3</b>	<b>44,1</b>	<b>0,5</b>	<b>42,2</b>	<b>1,3</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Jahodová marmeláda	30 [g]	315	75	0,1	0,1	19,4	0	0,2	1	32	5	6	0,2	4,5	3,2	0,0	14,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 401</b>	<b>335</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>42,5</b>	<b>56</b>	<b>1,4</b>	<b>229</b>	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	<b>1,1</b>	<b>4,5</b>	<b>153,0</b>	<b>10,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Lečo zeleninové	150 [g]	200	48	1,7	0,9	8,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	26	N.S.	1,1	44,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 139</b>	<b>271</b>	<b>6,5</b>	<b>3,6</b>	<b>53,9</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>44,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lískové ořechy - jádra	50 [g]	1 359	325	7,3	31,2	7,9	0	3,7	2	324	91	152	2,9	2,1	293,5	2,3	2,2	N.S.
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 823</b>	<b>436</b>	<b>8,9</b>	<b>38,7</b>	<b>17,8</b>	<b>6</b>	<b>4,3</b>	<b>14</b>	<b>420</b>	<b>133</b>	<b>203</b>	<b>3,2</b>	<b>2,1</b>	<b>376,1</b>	<b>3,6</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

17.4.13

Tiskjidelnicku z www.nutriservis.cz

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
10 658	2 545	64,8	101,5	358,5	185	20,6	1 477	2 021	802	964	10,4	149,0	2 446,9	23,5	132,8	1,3	

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
10 573	2 522	83,2	79,2	396,0	147	26,0	3 503	2 932	876	1 241	24,6	284,4	2 801,9	18,6	104,3	0,9

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.2 druhá část (Bp Nikola 2)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	20 [g]	243	58	2,0	0,7	11,5	0	0,6	114	24	21	24	0,4	0,0	70,8	0,0	0,1	N.S.
HP Pomazánka sardinková	50 [g]	1 032	247	2,5	25,8	1,2	45	0,2	239	66	43	49	0,5	1,7	100,0	14,2	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 274</b>	<b>305</b>	<b>4,5</b>	<b>26,5</b>	<b>12,7</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>352</b>	<b>90</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eisdam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 603</b>	<b>383</b>	<b>14,2</b>	<b>13,7</b>	<b>48,6</b>	<b>73</b>	<b>1,9</b>	<b>556</b>	<b>129</b>	<b>269</b>	<b>206</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>461,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 879</b>	<b>688</b>	<b>26,2</b>	<b>33,4</b>	<b>73,4</b>	<b>121</b>	<b>2,5</b>	<b>1 843</b>	<b>1 098</b>	<b>86</b>	<b>332</b>	<b>6,0</b>	<b>34,5</b>	<b>1 104,0</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek přírodní	124 [g] 1x porce	1 261	301	16,7	24,8	3,0	62	0,2	862	182	30	125	3,2	1,2	644,8	6,2	0,4	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 113</b>	<b>505</b>	<b>22,1</b>	<b>30,4</b>	<b>42,0</b>	<b>70</b>	<b>5,8</b>	<b>1 646</b>	<b>1 072</b>	<b>140</b>	<b>273</b>	<b>5,4</b>	<b>23,8</b>	<b>904,8</b>	<b>9,4</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g]	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.

	1x kus																	
Sýr tavený 40%	30 [g]	291	70	5,9	5,0	0,2	14	0,0	390	42	165	107	0,1	0,0	298,4	3,9	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>776</b>	<b>196</b>	<b>9,8</b>	<b>6,5</b>	<b>23,2</b>	<b>14</b>	<b>1,2</b>	<b>617</b>	<b>89</b>	<b>208</b>	<b>155</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>440,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>465</b>	<b>111</b>	<b>1,6</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>82,6</b>	<b>1,3</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	250 [ml]	523	125	1,0	0,0	30,8	0	0,5	10	365	20	33	0,8	62,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 143</b>	<b>515</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>128,3</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>	<b>365</b>	<b>80</b>	<b>33</b>	<b>15,8</b>	<b>62,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 691</b>	<b>2 798</b>	<b>80,4</b>	<b>119,0</b>	<b>370,6</b>	<b>329</b>	<b>18,3</b>	<b>5 051</b>	<b>3 288</b>	<b>910</b>	<b>1 154</b>	<b>32,5</b>	<b>140,0</b>	<b>3 181,4</b>	<b>45,7</b>	<b>69,7</b>	<b>1,3</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
vejce míchaná /HK/	100 [g]	692	165	12,4	11,9	2,2	383	N.S.	215	139	66	190	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 154</b>	<b>275</b>	<b>16,4</b>	<b>12,6</b>	<b>27,6</b>	<b>383</b>	<b>3,4</b>	<b>509</b>	<b>241</b>	<b>79</b>	<b>255</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>192,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný 1x kus	55 [g]	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Paprika červená	220 [g]	286	68	2,2	0,7	13,9	0	4,6	4	466	15	55	1,8	281,6	110,0	0,0	9,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 119</b>	<b>267</b>	<b>14,2</b>	<b>6,1</b>	<b>44,2</b>	<b>10</b>	<b>7,3</b>	<b>463</b>	<b>620</b>	<b>254</b>	<b>257</b>	<b>3,8</b>	<b>281,6</b>	<b>809,6</b>	<b>3,9</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se sýrem	300 [g]	2 157	516	16,8	27,9	49,2	60	1,2	1 884	105	381	279	1,2	0,3	870,0	14,7	0,6	N.S.
Švestkový kompot	150 [g]	561	134	0,6	0,2	34,8	0	1,5	6	215	24	17	0,5	6,0	12,0	0,0	33,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 718</b>	<b>650</b>	<b>17,4</b>	<b>28,1</b>	<b>84,0</b>	<b>60</b>	<b>2,7</b>	<b>1</b>	<b>320</b>	<b>405</b>	<b>296</b>	<b>1,7</b>	<b>6,3</b>	<b>882,0</b>	<b>14,7</b>	<b>34,1</b>	<b>0,0</b>

890

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>846</b>	<b>202</b>	<b>2,4</b>	<b>1,2</b>	<b>57,9</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>	<b>806</b>	<b>33</b>	<b>69</b>	<b>2,8</b>	<b>29,5</b>	<b>55,9</b>	<b>0,6</b>	<b>54,4</b>	<b>1,3</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Zelí pekingské	30 [g]	13	3	0,4	0,1	0,8	0	0,5	2	61	12	9	0,2	10,8	13,2	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>740</b>	<b>176</b>	<b>11,4</b>	<b>4,6</b>	<b>26,4</b>	<b>10</b>	<b>3,9</b>	<b>504</b>	<b>187</b>	<b>233</b>	<b>182</b>	<b>1,4</b>	<b>10,8</b>	<b>525,2</b>	<b>3,5</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puding vanilka (kelímek) bez šlehačky	250 [ml]	1 018	243	5,5	4,3	37,8	13	0,0	150	163	240	103	0,3	0,5	202,5	2,8	30,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	30 [g]	499	119	0,3	5,3	19,0	N.S.	0,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 516</b>	<b>362</b>	<b>5,8</b>	<b>9,6</b>	<b>56,7</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>	<b>150</b>	<b>163</b>	<b>240</b>	<b>103</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>202,5</b>	<b>2,8</b>	<b>30,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky oříškové	55 [g]	1 172	239	4,0	14,8	32,5	6	0,6	30	127	69	74	0,6	0,0	168,9	9,4	23,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 172</b>	<b>239</b>	<b>4,0</b>	<b>14,8</b>	<b>32,5</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>168,9</b>	<b>9,4</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 265</b>	<b>2 171</b>	<b>71,6</b>	<b>76,9</b>	<b>329,3</b>	<b>482</b>	<b>25,4</b>	<b>3 575</b>	<b>2 464</b>	<b>1 313</b>	<b>1 236</b>	<b>13,3</b>	<b>328,7</b>	<b>2 836,1</b>	<b>35,0</b>	<b>157,3</b>	<b>1,3</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	20 [g]	243	58	2,0	0,7	11,5	0	0,6	114	24	21	24	0,4	0,0	70,8	0,0	0,1	N.S.
HP Paštika játrová	50 [g]	669	160	4,5	15,5	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>912</b>	<b>218</b>	<b>6,5</b>	<b>16,2</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>70,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	55 [g]	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.

celozrnný	1x kus																		
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>706</b>	<b>169</b>	<b>9,8</b>	<b>1,8</b>	<b>33,5</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>264</b>	<b>296</b>	<b>42</b>	<b>110</b>	<b>2,4</b>	<b>7,6</b>	<b>419,7</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tuňák ve vlastní šťávě	100 [g]	770	184	19,9	11,6	0,1	42	0,0	377	237	14	217	1,0	0,0	922,0	0,8	0,0	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 710</b>	<b>407</b>	<b>24,8</b>	<b>14,3</b>	<b>45,1</b>	<b>42</b>	<b>2,0</b>	<b>377</b>	<b>237</b>	<b>14</b>	<b>217</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>922,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 349</b>	<b>322</b>	<b>5,3</b>	<b>18,0</b>	<b>38,9</b>	<b>56</b>	<b>3,4</b>	<b>232</b>	<b>326</b>	<b>92</b>	<b>85</b>	<b>1,5</b>	<b>72,8</b>	<b>176,4</b>	<b>10,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelímek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>918</b>	<b>219</b>	<b>8,0</b>	<b>3,8</b>	<b>39,4</b>	<b>7</b>	<b>1,2</b>	<b>293</b>	<b>280</b>	<b>199</b>	<b>207</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>349,2</b>	<b>1,5</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mouchi Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	55 [g]	1 172	239	2,9	15,5	32,0	6	0,6	30	127	69	74	0,6	0,0	122,7	9,4	23,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 172</b>	<b>239</b>	<b>2,9</b>	<b>15,5</b>	<b>32,0</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>122,7</b>	<b>9,4</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomeranč-	250 [ml]	523	125	1,0	0,0	30,8	0	0,5	10	365	20	33	0,8	62,5	0,0	0,0	24,0	N.S.





Rozmixované jahody	1x kelímek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 015</b>	<b>242</b>	<b>7,4</b>	<b>2,8</b>	<b>46,7</b>	<b>7</b>	<b>1,7</b>	<b>370</b>	<b>293</b>	<b>171</b>	<b>217</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>402,3</b>	<b>1,6</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	30 [g]	252	60	2,2	0,4	13,9	0	1,9	161	56	7	35	0,6	0,0	104,7	0,0	1,1	N.S.
Máslo I - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 115</b>	<b>266</b>	<b>8,6</b>	<b>14,3</b>	<b>29,6</b>	<b>42</b>	<b>7,4</b>	<b>169</b>	<b>649</b>	<b>35</b>	<b>104</b>	<b>2,7</b>	<b>263,6</b>	<b>251,1</b>	<b>7,9</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	55 [g]	1 172	239	2,9	15,5	32,0	6	0,6	30	127	69	74	0,6	0,0	122,7	9,4	23,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 172</b>	<b>239</b>	<b>2,9</b>	<b>15,5</b>	<b>32,0</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>122,7</b>	<b>9,4</b>	<b>23,8</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 262</b>	<b>1 932</b>	<b>57,0</b>	<b>83,8</b>	<b>270,6</b>	<b>181</b>	<b>28,5</b>	<b>2 607</b>	<b>3 528</b>	<b>555</b>	<b>927</b>	<b>15,9</b>	<b>640,4</b>	<b>2 320,9</b>	<b>39,2</b>	<b>135,5</b>	<b>0,0</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	20 [g]	243	58	2,0	0,7	11,5	0	0,6	114	24	21	24	0,4	0,0	70,8	0,0	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>331</b>	<b>80</b>	<b>6,6</b>	<b>0,9</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>70,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	30 [g]	104	25	5,3	0,2	0,2	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>841</b>	<b>201</b>	<b>11,8</b>	<b>2,2</b>	<b>39,0</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>256</b>	<b>508</b>	<b>49</b>	<b>135</b>	<b>3,2</b>	<b>135,6</b>	<b>469,7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka									1									

krupicová s vejci	300 [g]	405	96	2,1	6,0	9,0	30	0,3	584	138	47	36	0,6	7,8	90,0	1,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>405</b>	<b>96</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>9,0</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>1 584</b>	<b>138</b>	<b>47</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>	<b>7,8</b>	<b>90,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Borůvková marmeláda	25 [g]	258	62	0,1	0,1	15,8	0	0,2	1	27	5	5	0,2	0,8	2,7	0,0	12,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 343</b>	<b>321</b>	<b>4,1</b>	<b>17,8</b>	<b>38,8</b>	<b>56</b>	<b>1,4</b>	<b>229</b>	<b>77</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>152,5</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb kroužek kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
HP Vepřový řízek přírodní	124 [g] 1x porce	1 261	301	16,7	24,8	3,0	62	0,2	862	182	30	125	3,2	1,2	644,8	6,2	0,4	N.S.
Hořčice plnotučná	20 [g]	86	20	0,2	1,8	1,6	0	0,7	5	71	21	9	0,3	14,0	14,4	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 767</b>	<b>422</b>	<b>20,6</b>	<b>27,2</b>	<b>27,7</b>	<b>62</b>	<b>4,0</b>	<b>1 134</b>	<b>346</b>	<b>62</b>	<b>193</b>	<b>4,5</b>	<b>15,2</b>	<b>833,7</b>	<b>6,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>701</b>	<b>168</b>	<b>2,3</b>	<b>1,3</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>19</b>	<b>625</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>2,1</b>	<b>90,3</b>	<b>44,1</b>	<b>0,5</b>	<b>42,2</b>	<b>1,3</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Věnečky kakaové	80 [g]	1 580	378	6,2	16,6	50,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	91	116	2,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
Lískové ořechy - jádra	50 [g]	1 359	325	7,3	31,2	7,9	0	3,7	2	324	91	152	2,9	2,1	293,5	2,3	2,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>5 174</b>	<b>1 234</b>	<b>19,9</b>	<b>83,4</b>	<b>106,4</b>	<b>6</b>	<b>7,8</b>	<b>614</b>	<b>1 429</b>	<b>264</b>	<b>468</b>	<b>6,8</b>	<b>2,1</b>	<b>644,9</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 562</b>	<b>2 522</b>	<b>67,4</b>	<b>138,8</b>	<b>280,8</b>	<b>154</b>	<b>27,0</b>	<b>3 950</b>	<b>3 147</b>	<b>561</b>	<b>977</b>	<b>18,7</b>	<b>251,8</b>	<b>2 305,7</b>	<b>29,2</b>	<b>75,9</b>	<b>1,3</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
HP Pomazánka šunková s vejci	80 [g]	1 577	377	4,2	39,5	1,0	112	0,9	356	66	30	64	0,8	0,7	200,0	21,8	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 997</b>	<b>477</b>	<b>7,8</b>	<b>40,1</b>	<b>24,1</b>	<b>112</b>	<b>4,0</b>	<b>624</b>	<b>158</b>	<b>41</b>	<b>123</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>374,5</b>	<b>21,9</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmíchané jahody	120 [g] 1x kelímkem	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,4</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Cuiš hovězí speciál	200 [g]	2 094	500	32,2	22,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 003</b>	<b>717</b>	<b>39,1</b>	<b>25,7</b>	<b>42,7</b>	<b>18</b>	<b>1,4</b>	<b>603</b>	<b>116</b>	<b>56</b>	<b>92</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>333,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
S Bramborovým salátem chlebiček	150 [g]	842	201	4,1	9,8	25,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>842</b>	<b>201</b>	<b>4,1</b>	<b>9,8</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vlašský salát	100 [g]	1 044	249	5,4	21,7	8,5	10	1,1	940	240	36	N.S.	0,8	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 529</b>	<b>365</b>	<b>9,3</b>	<b>23,2</b>	<b>31,5</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>1 167</b>	<b>287</b>	<b>79</b>	<b>47</b>	<b>1,7</b>	<b>10,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dort sachrův	80 [g] 1x kus	1 303	311	6,2	15,6	38,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	33	117	1,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 303</b>	<b>311</b>	<b>6,2</b>	<b>15,6</b>	<b>38,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>117</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.

Čokoláda mléčná ofířková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
Věnečky kakaové	80 [g]	1 580	378	6,2	16,6	50,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	91	116	2,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>3 815</b>	<b>909</b>	<b>12,6</b>	<b>52,2</b>	<b>98,5</b>	<b>6</b>	<b>4,1</b>	<b>612</b>	<b>1 105</b>	<b>173</b>	<b>316</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>351,4</b>	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Víno bílé přírodní suché	250 [ml]	848	203	0,3	0,0	5,3	0	0,0	33	275	35	33	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0
Pivo světlé 12°	250 [ml]	465	110	1,3	0,8	10,5	0	0,0	8	97	8	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 313</b>	<b>313</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>41</b>	<b>372</b>	<b>43</b>	<b>91</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
14 235	3 396	84,7	169,7	292,8	153	11,8	3 113	2 271	581	946	11,0	11,5	1 408,1	32,0	29,7	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmíchané jahody	120 [g] 1x kelímek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,4</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šmkový chlebiček	150 [g]	1 188	284	12,6	15,2	21,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 188</b>	<b>284</b>	<b>12,6</b>	<b>15,2</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP houbová omáčka (jílka, smetana, houby, cibule, kořen)	300 [g] 1x porce	612	147	2,4	12,6	5,4	22	0,6	402	33	21	18	2,7	3,0	60,0	4,5	0,6	N.S.
HP Smažená vejce	50 [g]	411	98	6,8	7,7	0,5	229	0,0	102	74	30	104	1,0	0,0	367,5	2,2	0,4	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 885</b>	<b>451</b>	<b>13,7</b>	<b>24,6</b>	<b>44,5</b>	<b>251</b>	<b>1,8</b>	<b>846</b>	<b>279</b>	<b>73</b>	<b>248</b>	<b>4,2</b>	<b>3,0</b>	<b>657,5</b>	<b>7,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dort pařížský	60 [g] 1x kus	940	224	3,4	9,8	18,5	25	1,7	200	120	41	94	0,5	0,1	121,8	2,9	10,9	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>940</b>	<b>224</b>	<b>3,4</b>	<b>9,8</b>	<b>18,5</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>41</b>	<b>94</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>121,8</b>	<b>2,9</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
Máslo L - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Med včelí	30 [g]	378	90	0,1	0,0	23,4	0	0,1	2	14	2	6	0,4	0,6	3,3	0,0	24,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 398</b>	<b>334</b>	<b>3,8</b>	<b>16,8</b>	<b>46,5</b>	<b>56</b>	<b>3,2</b>	<b>270</b>	<b>109</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>186,0</b>	<b>10,2</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - 2. Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dort sachrův	80 [g] 1x kus	1 303	311	6,2	15,6	38,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	33	117	1,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 303</b>	<b>311</b>	<b>6,2</b>	<b>15,6</b>	<b>38,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>117</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná oříšková	20 [g]	465	111	1,6	7,5	9,9	6	0,6	12	96	42	51	0,3	0,0	82,6	1,3	9,1	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 235</b>	<b>532</b>	<b>6,4</b>	<b>35,5</b>	<b>48,3</b>	<b>6</b>	<b>4,1</b>	<b>612</b>	<b>1 105</b>	<b>82</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>351,4</b>	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino bílé přírodní suché	250 [ml]	848	203	0,3	0,0	5,3	0	0,0	33	275	35	33	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>848</b>	<b>203</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>33</b>	<b>275</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 230	2 442	50,5	119,8	239,6	345	10,8	2 027	2 121	436	920	10,7	4,5	1 524,3	29,4	65,8	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 421	2 471	69,0	112,7	294,3	253	19,5	3 107	2 695	730	1 020	15,7	2 288,5	33,6		89,5	0,6

## **Příloha 6:** Respondent č. 3

Věk: 8 let

Tělesná výška: 129 cm

Tělesná hmotnost: 35 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Chlapcův příjem potravin je velmi nedostačující, jídelníček je tvořen většinou jedním jídlem denně, a to večeří. Příjem živin a energie je tedy velmi nedostatečný pro vyvíjející se organismus. Přes týden jsou jen večeře, přes víkend se objevují i snídaně a obědy. Přes víkend energetický příjem přesahuje doporučené množství, vzhledem k nulové fyzické aktivitě, ale obsah živin je nedostatečný stále. Žádné ovoce, zelenina, občas se objevují mléčné výrobky a mléko. Fyzická aktivita nulová, pitný režim nedostatečný, převážně v podobě slazených čajů. Většinou se jedná o smažená, tučná a sladká jídla. Chlapec se stravuje pouze doma.

Doporučení:

Celková změna jídelníčku. Zařadit pravidelné snídaně, svačiny, obědy. Večeře lehčí, omezit omáčky, knedlíky, smažená, tučná a sladká jídla na večeře. Zařadit více ovoce, zeleniny, luštěnin, ryb, libového masa, kvalitní šunky, méně tučných sýrů, celozrnného pečiva. Najít druh fyzické aktivity vyhovující chlapci. Omezit sladké oplatky.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 4 760 kJ, ale pohybuje se převážně pod tuto hodnotu, pouze o víkendech převyšuje. Málo bílkovin, tuků i sacharidů.

### Sestavování jídelníčku: č.x (Bp nikola x)

#### Pondělí

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná	150 [g]	2 066	494	21,9	22,7	15,2	98	0,0	900	399	30	252	3,9	2,7	1 365,0	5,4	4,1	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 918</b>	<b>698</b>	<b>27,3</b>	<b>28,3</b>	<b>54,2</b>	<b>106</b>	<b>5,6</b>	<b>1 684</b>	<b>1 289</b>	<b>140</b>	<b>400</b>	<b>6,1</b>	<b>25,3</b>	<b>1 625,0</b>	<b>8,6</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	400 [ml]	268	64	0,4	0,0	16,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>268</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>3 624</b>	<b>867</b>	<b>28,7</b>	<b>29,3</b>	<b>102,7</b>	<b>106</b>	<b>10,6</b>	<b>1 699</b>	<b>1 638</b>	<b>161</b>	<b>431</b>	<b>7,6</b>	<b>42,8</b>	<b>1 642,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,7</b>	<b>1,3</b>

#### Úterý

##### Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
HP Pomazánka sardinková	80 [g]	1 650	394	4,0	41,3	1,8	72	0,2	382	106	68	78	0,8	2,7	160,0	22,7	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 154</b>	<b>514</b>	<b>8,4</b>	<b>42,0</b>	<b>29,6</b>	<b>72</b>	<b>4,0</b>	<b>703</b>	<b>217</b>	<b>82</b>	<b>149</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>369,4</b>	<b>22,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

##### Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Míla oplatky	80 [g]	1 645	393	3,4	19,2	51,7	9	0,8	43	185	10	66	0,2	0,0	140,8	12,8	39,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 645</b>	<b>393</b>	<b>3,4</b>	<b>19,2</b>	<b>51,7</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>10</b>	<b>66</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>140,8</b>	<b>12,8</b>	<b>39,0</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>3 624</b>	<b>867</b>	<b>28,7</b>	<b>29,3</b>	<b>102,7</b>	<b>106</b>	<b>10,6</b>	<b>1 699</b>	<b>1 638</b>	<b>161</b>	<b>431</b>	<b>7,6</b>	<b>42,8</b>	<b>1 642,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,7</b>	<b>1,3</b>





## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 757	1 374	22,7	52,8	227,4	32	18,5	2 323	2 268	227	450	7,3	47,4	1 046,0	12,1	69,5	2,5

## Pátek

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	300 [g]	1 884	450	12,3	16,5	72,3	0	10,5	141	1 989	189	372	4,8	100,8	475,8	2,1	36,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 884</b>	<b>450</b>	<b>12,3</b>	<b>16,5</b>	<b>72,3</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>141</b>	<b>1 989</b>	<b>189</b>	<b>372</b>	<b>4,8</b>	<b>100,8</b>	<b>475,8</b>	<b>2,1</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	240 [g] 2x kus	816	194	2,9	0,5	50,9	0	4,3	30	914	24	77	2,6	24,0	76,8	0,2	55,2	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 902</b>	<b>454</b>	<b>6,9</b>	<b>18,2</b>	<b>73,9</b>	<b>56</b>	<b>5,5</b>	<b>258</b>	<b>964</b>	<b>69</b>	<b>127</b>	<b>3,6</b>	<b>24,0</b>	<b>226,6</b>	<b>10,4</b>	<b>55,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	500 [ml] 2x porce	335	80	0,5	0,0	20,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>335</b>	<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 121	984	19,7	34,7	166,2	56	16,0	399	2 953	258	499	8,4	124,8	702,4	12,5	91,3	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 188</b>	<b>283</b>	<b>4,0</b>	<b>16,8</b>	<b>33,2</b>	<b>56</b>	<b>3,1</b>	<b>269</b>	<b>96</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>182,7</b>	<b>10,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název	Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin	Fenylalanin	SAFA	Mono a	Polyoly
-------	---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	---------	-------------	------	--------	---------

produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 930</b>	<b>462</b>	<b>39,6</b>	<b>17,4</b>	<b>42,8</b>	<b>108</b>	<b>5,8</b>	<b>1 599</b>	<b>1 432</b>	<b>143</b>	<b>358</b>	<b>9,2</b>	<b>22,6</b>	<b>1 660,0</b>	<b>6,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
Chléb konzumní krmivový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 414</b>	<b>338</b>	<b>37,1</b>	<b>12,3</b>	<b>22,3</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>1 029</b>	<b>616</b>	<b>42</b>	<b>258</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1 539,6</b>	<b>3,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.
Jablka	500 [g]	875	210	2,0	2,0	65,0	0	10,0	29	698	42	62	3,0	35,0	35,0	1,0	53,5	2,5
Věnečky vaječné	100 [g]	1 118	267	4,0	13,5	33,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	56	121	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 100</b>	<b>740</b>	<b>9,0</b>	<b>33,0</b>	<b>122,8</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>404</b>	<b>1 329</b>	<b>123</b>	<b>276</b>	<b>4,7</b>	<b>35,0</b>	<b>203,0</b>	<b>5,1</b>	<b>54,1</b>	<b>2,5</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 632	1 823	89,7	79,5	221,1	264	23,8	3 301	3 473	323	954	22,7	57,6	3 585,3	24,9	65,3	2,5

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buřta s náplní tvarohovou	100 [g]	1 506	360	11,0	12,0	51,8	57	1,2	62	91	39	124	0,6	0,0	290,0	4,0	14,2	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 019</b>	<b>483</b>	<b>19,5</b>	<b>16,0</b>	<b>63,8</b>	<b>70</b>	<b>1,2</b>	<b>180</b>	<b>479</b>	<b>334</b>	<b>352</b>	<b>0,6</b>	<b>5,0</b>	<b>672,5</b>	<b>6,3</b>	<b>26,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky bramborové	120 [g] 4x kus	1 112	265	6,8	2,0	57,7	24	2,6	364	528	18	78	1,3	6,8	276,0	0,4	0,4	N.S.
HP Vepřové maso se zelím	200 [g]	1 220	292	16,2	22,4	12,0	0	5,6	1 014	578	130	224	6,0	N.S.	0,8	3,0	N.S.	N.S.

<b>Celkem:</b>	2 332	657	23,0	24,4	69,7	24	8,2	1 378	1 106	148	302	7,3	6,8	276,8	3,4	0,4	0,0
----------------	-------	-----	------	------	------	----	-----	-------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky bramborové	120 [g] 4x kus	1 112	265	6,8	2,0	57,7	24	2,6	364	528	18	78	1,3	6,8	276,0	0,4	0,4	N.S.
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 933</b>	<b>461</b>	<b>20,4</b>	<b>17,3</b>	<b>58,6</b>	<b>481</b>	<b>2,6</b>	<b>568</b>	<b>675</b>	<b>77</b>	<b>286</b>	<b>3,3</b>	<b>6,8</b>	<b>1 011,0</b>	<b>4,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	100 [g]	1 506	360	11,0	12,0	51,8	57	1,2	62	91	39	124	0,6	0,0	290,0	4,0	14,2	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 276</b>	<b>781</b>	<b>15,8</b>	<b>40,0</b>	<b>90,2</b>	<b>57</b>	<b>4,7</b>	<b>662</b>	<b>1 100</b>	<b>79</b>	<b>273</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>558,8</b>	<b>10,5</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>130</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 100</b>	<b>2 412</b>	<b>78,7</b>	<b>97,7</b>	<b>314,8</b>	<b>632</b>	<b>16,7</b>	<b>2 788</b>	<b>3 360</b>	<b>658</b>	<b>1 213</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>2 519,1</b>	<b>24,9</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 365</b>	<b>1 281</b>	<b>37,6</b>	<b>52,9</b>	<b>174,7</b>	<b>171</b>	<b>13,4</b>	<b>1 800</b>	<b>2 052</b>	<b>264</b>	<b>562</b>	<b>10,2</b>	<b>43,8</b>	<b>1 509,9</b>	<b>17,4</b>	<b>52,1</b>	<b>0,9</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č. x 2. část (Bp nikola x)

## Pondělí

## Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	90 [g]	883	211	12,5	17,3	1,4	59	0,0	118	135	81	170	1,4	1,6	333,0	6,2	0,1	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 853</b>	<b>443</b>	<b>20,4</b>	<b>20,2</b>	<b>47,4</b>	<b>59</b>	<b>2,4</b>	<b>572</b>	<b>229</b>	<b>166</b>	<b>265</b>	<b>3,1</b>	<b>1,6</b>	<b>616,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky oříškové	60 [g]	1 278	260	4,4	16,1	35,4	7	0,6	32	139	75	81	0,6	0,0	184,2	10,2	26,0	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Máslo I - čerstvé	40 [g]	1 201	287	0,2	32,4	0,1	112	0,0	2	6	6	6	0,1	0,0	16,4	20,2	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 449</b>	<b>779</b>	<b>12,4</b>	<b>51,5</b>	<b>81,5</b>	<b>119</b>	<b>3,0</b>	<b>488</b>	<b>239</b>	<b>167</b>	<b>182</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>483,8</b>	<b>30,6</b>	<b>26,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>168</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 470</b>	<b>1 262</b>	<b>33,1</b>	<b>71,7</b>	<b>138,9</b>	<b>178</b>	<b>5,4</b>	<b>1 060</b>	<b>468</b>	<b>333</b>	<b>447</b>	<b>5,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1 100,0</b>	<b>37,0</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý

## Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš segedínský	200 [g]	1 388	332	6,6	28,8	11,6	80	2,8	1 346	470	154	206	5,0	27,4	780,0	6,8	0,8	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 297</b>	<b>549</b>	<b>13,5</b>	<b>31,7</b>	<b>54,1</b>	<b>98</b>	<b>4,2</b>	<b>1 949</b>	<b>586</b>	<b>210</b>	<b>298</b>	<b>5,8</b>	<b>27,4</b>	<b>1 113,0</b>	<b>7,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kmínový	80 [g]	672	160	5,8	1,0	37,0	0	5,0	428	148	18	94	1,6	0,0	279,2	0,1	3,0	N.S.
Máslo I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.

Kuřecí šunka standard LEaCO	100 [g] 1x kus	329	78	14,4	0,4	3,4	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 601</b>	<b>381</b>	<b>20,3</b>	<b>17,6</b>	<b>40,4</b>	<b>56</b>	<b>5,5</b>	<b>430</b>	<b>151</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>287,4</b>	<b>10,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
3 898	930	33,8	49,3	94,5	154	9,7	2 379	737	231	395	7,4	27,4	1 400,4	18,0	4,4	0,0

## Středa

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš segedínský	200 [g]	1 388	332	6,6	28,8	11,6	80	2,8	1 346	470	154	206	5,0	27,4	780,0	6,8	0,8	N.S.
HP Knedlíky houskové	150 [g]	1 515	362	11,6	4,8	70,8	30	2,3	1 005	194	93	154	1,4	0,0	555,0	1,4	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 903</b>	<b>694</b>	<b>18,2</b>	<b>33,6</b>	<b>82,4</b>	<b>110</b>	<b>5,1</b>	<b>2 351</b>	<b>664</b>	<b>247</b>	<b>360</b>	<b>6,4</b>	<b>27,4</b>	<b>1 335,0</b>	<b>8,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Míla oplatky	80 [g]	1 645	393	3,4	19,2	51,7	9	0,8	43	185	10	66	0,2	0,0	140,8	12,8	39,0	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Másto I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 730</b>	<b>652</b>	<b>7,4</b>	<b>36,9</b>	<b>74,7</b>	<b>65</b>	<b>2,0</b>	<b>271</b>	<b>235</b>	<b>56</b>	<b>116</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>290,6</b>	<b>23,0</b>	<b>39,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 633	1 346	25,6	70,5	157,1	175	7,1	2 622	899	303	476	7,6	27,4	1 625,6	31,2	40,7	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní křmínový	80 [g]	672	160	5,8	1,0	37,0	0	5,0	428	148	18	94	1,6	0,0	279,2	0,1	3,0	N.S.
Vejece na tvrdo	100 [g]	628	250	12,6	10,6	1,1	424	N.S.	124	126	50	172	1,2	N.S.	668,0	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	100 [g] 1x kus	295	72	15,5	0,6	0,3	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Ementál tavený sýr 45%	60 [g]	698	167	11,9	13,2	0,4	33	0,0	360	84	378	214	0,4	0,1	605,9	7,9	0,2	N.S.
Eidam 30%	39 [g]	397	95	10,6	5,7	0,4	15	0,0	312	37	312	162	0,2	0,0	480,1	5,1	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 690</b>	<b>744</b>	<b>56,4</b>	<b>31,1</b>	<b>39,1</b>	<b>472</b>	<b>5,5</b>	<b>1 225</b>	<b>395</b>	<b>758</b>	<b>643</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2 033,2</b>	<b>13,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
Čokoláda mléčná Orion	20 [g]	459	110	1,3	6,6	11,1	6	0,4	12	94	41	45	0,4	0,0	68,4	3,3	10,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>459</b>	<b>110</b>	<b>1,3</b>	<b>6,6</b>	<b>11,1</b>	<b>6</b>	<b>0,4</b>	<b>12</b>	<b>94</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>68,4</b>	<b>3,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	300 [ml]	504	117	0,0	0,0	31,5	0	0,0	24	3	15	45	0,0	0,0	0,0	0,0	81,0	0,0
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>672</b>	<b>157</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>41,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>81,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
3 821	1 011	58,0	37,7	91,7	478	5,9	1 261	492	814	733	3,8	0,1	2 101,6	16,5	95,4	0,0

## Pátek

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty dávkové	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 589</b>	<b>379</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	300 [ml]	615	147	10,2	4,8	14,4	15	0,0	141	465	354	273	0,0	6,0	459,0	2,7	14,4	N.S.
Jogurt Dobrá Máma S vanilkovou příchutí	120 [g] 1x kelímek	431	102	4,1	2,3	16,2	6	0,1	60	263	156	162	0,1	1,0	207,6	1,4	15,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 046</b>	<b>249</b>	<b>14,3</b>	<b>7,1</b>	<b>30,6</b>	<b>21</b>	<b>0,1</b>	<b>201</b>	<b>728</b>	<b>510</b>	<b>435</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>666,6</b>	<b>4,1</b>	<b>29,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
2 635	628	30,1	40,0	35,7	21	0,1	201	728	510	435	0,1	7,0	666,6	4,1	29,6	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Řezy kakaomléčné	100 [g]	1 824	436	6,8	29,1	45,8	13	2,3	246	323	145	155	0,4	0,0	286,0	9,1	39,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 824</b>	<b>436</b>	<b>6,8</b>	<b>29,1</b>	<b>45,8</b>	<b>13</b>	<b>2,3</b>	<b>246</b>	<b>323</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>286,0</b>	<b>9,1</b>	<b>39,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

produktu	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
HP Polévka hovězí s krupicovými haluškami	250 [g]	705	168	6,0	12,8	7,5	25	0,3	588	175	128	55	0,5	3,5	100,0	0,5	0,3	N.S.
HP Těstoviny zapečené se sýrem	250 [g]	1 798	430	14,0	23,3	41,0	50	1,0	1 570	88	318	233	1,0	0,3	725,0	12,3	0,5	N.S.
Kečup	30 [g]	137	33	0,5	0,1	7,6	0	0,1	334	115	5	10	0,2	4,5	17,9	0,0	6,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 640</b>	<b>630</b>	<b>20,5</b>	<b>36,1</b>	<b>56,1</b>	<b>75</b>	<b>1,3</b>	<b>2 492</b>	<b>377</b>	<b>450</b>	<b>297</b>	<b>1,7</b>	<b>8,3</b>	<b>842,9</b>	<b>12,8</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se sýrem	300 [g]	2 157	516	16,8	27,9	49,2	60	1,2	1 884	105	381	279	1,2	0,3	870,0	14,7	0,6	N.S.
Kečup	30 [g]	137	33	0,5	0,1	7,6	0	0,1	334	115	5	10	0,2	4,5	17,9	0,0	6,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 294</b>	<b>549</b>	<b>17,3</b>	<b>28,0</b>	<b>56,8</b>	<b>60</b>	<b>1,3</b>	<b>2 218</b>	<b>220</b>	<b>386</b>	<b>289</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>887,9</b>	<b>14,7</b>	<b>7,4</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puđink (kelimek) se šlehačkou	180 [ml]	767	184	4,0	6,5	27,2	9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>767</b>	<b>184</b>	<b>4,0</b>	<b>6,5</b>	<b>27,2</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	300 [ml]	324	78	0,0	0,0	19,5	0	0,0	N.S.	N.S.	12	0	3,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>324</b>	<b>78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 849</b>	<b>1 877</b>	<b>48,6</b>	<b>99,7</b>	<b>205,4</b>	<b>157</b>	<b>4,9</b>	<b>4 956</b>	<b>920</b>	<b>993</b>	<b>741</b>	<b>6,5</b>	<b>13,1</b>	<b>2 016,8</b>	<b>36,6</b>	<b>54,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Sýr tavený 40%	60 [g]	582	139	11,7	10,0	0,4	27	0,0	780	84	330	214	0,2	0,1	596,7	7,9	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 552</b>	<b>371</b>	<b>19,5</b>	<b>13,0</b>	<b>46,4</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>1 234</b>	<b>178</b>	<b>416</b>	<b>309</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>879,9</b>	<b>8,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsí řízek	200 [g] 2x porce	1 768	422	61,2	18,2	3,4	188	N.S.	182	514	34	410	2,8	N.S.	2 434,0	5,0	N.S.	N.S.

HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 546</b>	<b>608</b>	<b>65,6</b>	<b>18,6</b>	<b>46,0</b>	<b>188</b>	<b>1,4</b>	<b>833</b>	<b>1 361</b>	<b>64</b>	<b>536</b>	<b>4,8</b>	<b>33,4</b>	<b>2 614,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsni řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 388</b>	<b>331</b>	<b>35,0</b>	<b>9,8</b>	<b>29,4</b>	<b>94</b>	<b>3,7</b>	<b>412</b>	<b>368</b>	<b>31</b>	<b>276</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1 426,4</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	500 [ml]	1 025	245	17,0	8,0	24,0	25	0,0	235	775	590	455	0,0	10,0	765,0	4,5	24,0	N.S.
Přibíraček	120 [g]	1 166	278	8,9	18,7	19,0	72	0,0	29	89	90	144	0,2	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 191</b>	<b>523</b>	<b>25,9</b>	<b>26,7</b>	<b>43,0</b>	<b>97</b>	<b>0,0</b>	<b>264</b>	<b>864</b>	<b>680</b>	<b>599</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>765,0</b>	<b>4,5</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 677</b>	<b>1 833</b>	<b>146,0</b>	<b>68,1</b>	<b>164,8</b>	<b>406</b>	<b>7,5</b>	<b>2 743</b>	<b>2 771</b>	<b>1 191</b>	<b>1 720</b>	<b>9,6</b>	<b>44,7</b>	<b>5 685,3</b>	<b>20,1</b>	<b>27,2</b>	<b>0,0</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 283</b>	<b>1 270</b>	<b>53,6</b>	<b>62,4</b>	<b>126,9</b>	<b>224</b>	<b>5,8</b>	<b>2 175</b>	<b>1 002</b>	<b>625</b>	<b>707</b>	<b>5,8</b>	<b>17,3</b>	<b>2 085,2</b>	<b>23,4</b>	<b>39,8</b>	<b>0,0</b>



## **Příloha 7:** Respondent č. 6

Věk: 11, 5 let

Tělesná výška: 151cm

Tělesná hmotnost: 65 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

### Závěr:

Chlapec se stravuje celkem pravidelně, přes týden se stravuje ve školní jídelně, kde většinou sní hlavní jídlo i polévku. Na odpolední svačinu je většinou voleno stejné jídlo jako na snídani, což je mléko a čokoládové lupínky. Jako odpolední svačina by měla být volena spíše forma jogurtu s pečivem, pečivo s pomazánkou nebo ovoce. O víkendu chlapec vynechává svačiny více než v týdnu, tam jsou většinou dodržovány. Fyzická aktivita je občas, ale není pravidelná. Pitný režim většinou v podobě šťávy nebo džusu.

### Doporučení:

Změnit odpolední svačiny. K pití volit převážně obyčejnou vodu. Omezit uzeniny. Pokud je volíme, volíme kvalitní s vysokým obsahem masa. Na večer se snažíme vybírat spíše lehčí jídla než topinky nebo smažený sýr s hranolky. Snažíme se upřednostňovat drůbeží a hovězí maso před vepřovým. Snažit se provozovat pravidelnou fyzickou aktivitu odpovídající věku a zdravotnímu stavu chlapce.

### Výsledky z programu Nutriservis:

Hodně cholesterolu a tuku, sacharidy jsou vysoké jen občas. Bílkoviny v pořádku. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 190 kJ, hodnota hodně kolísá v jednotlivých dnech, někdy přesahuje někdy je nedostatečná.

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.6 (Bp Nikola 6)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Másto I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 651</b>	<b>394</b>	<b>13,5</b>	<b>18,7</b>	<b>45,6</b>	<b>86</b>	<b>1,2</b>	<b>378</b>	<b>525</b>	<b>343</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>149,8</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>574</b>	<b>138</b>	<b>8,6</b>	<b>1,7</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polevka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
HP Špagety milánské	200 [g]	2 370	566	18,0	34,6	45,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 638</b>	<b>631</b>	<b>23,5</b>	<b>37,1</b>	<b>50,4</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>645</b>	<b>284</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>6,8</b>	<b>225,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Jahodová marmeláda	20 [g]	210	50	0,1	0,0	12,9	0	0,1	1	21	3	4	0,1	3,0	2,2	0,0	9,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 133</b>	<b>271</b>	<b>5,0</b>	<b>2,5</b>	<b>68,4</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>242</b>	<b>417</b>	<b>67</b>	<b>82</b>	<b>2,5</b>	<b>20,5</b>	<b>161,3</b>	<b>0,6</b>	<b>36,6</b>	<b>1,3</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře pečené /HK/	200 [g]	1 528	366	57,8	14,8	0,0	178	N.S.	172	486	30	390	2,4	N.S.	2 296,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 228</b>	<b>533</b>	<b>61,8</b>	<b>15,2</b>	<b>38,3</b>	<b>178</b>	<b>1,3</b>	<b>758</b>	<b>1 248</b>	<b>57</b>	<b>503</b>	<b>4,2</b>	<b>30,1</b>	<b>2 458,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šrnp borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 438	2 018	112,5	75,3	230,2	289	10,8	2 251	2 529	549	753	9,9	62,6	3 140,3	15,7	41,4	1,3

## Úterý

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 024</b>	<b>245</b>	<b>8,6</b>	<b>13,8</b>	<b>23,1</b>	<b>42</b>	<b>1,4</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka zelnáčka	250 [g]	1 788	428	16,8	36,5	6,8	0	6,5	1 088	380	113	220	3,5	15,0	600,0	10,0	8,0	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 456</b>	<b>827</b>	<b>45,1</b>	<b>51,7</b>	<b>45,4</b>	<b>2</b>	<b>8,1</b>	<b>2 538</b>	<b>1 143</b>	<b>219</b>	<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>40,1</b>	<b>1 689,0</b>	<b>11,6</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná ryže	175 [ml] 1x balení	880	210	6,8	4,6	36,1	19	0,2	189	224	180	149	0,7	1,2	232,8	3,0	33,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>880</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>36,1</b>	<b>19</b>	<b>0,2</b>	<b>189</b>	<b>224</b>	<b>180</b>	<b>149</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>232,8</b>	<b>3,0</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky jemné	40 [g]	343	82	6,0	5,8	0,8	32	0,0	472	96	4	54	0,6	0,7	278,0	2,3	0,8	N.S.
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>828</b>	<b>198</b>	<b>10,0</b>	<b>7,3</b>	<b>23,8</b>	<b>32</b>	<b>1,2</b>	<b>699</b>	<b>143</b>	<b>47</b>	<b>101</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>419,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tučinka Gureta čoko	44 [g] 1x kus	754	180	12,0	6,0	19,0	N.S.	6,0	86	250	105	81	2,5	13,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šrnp malinový	20 [ml]	214	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	0,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 156</b>	<b>1 711</b>	<b>82,5</b>	<b>83,4</b>	<b>160,4</b>	<b>95</b>	<b>16,9</b>	<b>3 740</b>	<b>1 809</b>	<b>597</b>	<b>712</b>	<b>11,7</b>	<b>55,9</b>	<b>2 489,2</b>	<b>24,7</b>	<b>42,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné vločky	50 [g]	776	186	6,1	3,6	32,2	0	2,7	4	170	27	189	2,3	0,0	335,5	0,8	0,4	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 289</b>	<b>308</b>	<b>14,6</b>	<b>7,6</b>	<b>44,2</b>	<b>13</b>	<b>2,7</b>	<b>122</b>	<b>558</b>	<b>322</b>	<b>416</b>	<b>2,3</b>	<b>5,0</b>	<b>718,0</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Jahodová marmeláda	20 [g]	210	50	0,1	0,0	12,9	0	0,1	1	21	3	4	0,1	3,0	2,2	0,0	9,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 146</b>	<b>274</b>	<b>4,1</b>	<b>13,7</b>	<b>36,0</b>	<b>42</b>	<b>1,3</b>	<b>229</b>	<b>71</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>149,9</b>	<b>7,7</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka krupicová s vejci	250 [g]	338	80	1,8	5,0	7,5	25	0,3	1 320	115	39	30	0,5	6,5	75,0	1,3	0,3	N.S.
HP houbová omáčka (jídla, smetana, houby, cibule, koření)	300 [g] 1x porce	612	147	2,4	12,6	5,4	22	0,6	402	33	21	18	2,7	3,0	60,0	4,5	0,6	N.S.
HP Knedlíky houskové	80 [g]	808	193	6,2	2,6	37,8	16	1,2	536	103	50	82	0,7	0,0	296,0	0,7	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 758</b>	<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>20,2</b>	<b>50,7</b>	<b>63</b>	<b>2,1</b>	<b>2 258</b>	<b>251</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>3,9</b>	<b>9,5</b>	<b>431,0</b>	<b>6,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné vločky	50 [g]	776	186	6,1	3,6	32,2	0	2,7	4	170	27	189	2,3	0,0	335,5	0,8	0,4	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 289</b>	<b>308</b>	<b>14,6</b>	<b>7,6</b>	<b>44,2</b>	<b>13</b>	<b>2,7</b>	<b>122</b>	<b>558</b>	<b>322</b>	<b>416</b>	<b>2,3</b>	<b>5,0</b>	<b>718,0</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažený eidem	150 [g] 1x porce	2 718	650	33,6	45,2	28,5	135	1,1	1 085	191	1 073	740	1,5	0,2	1 785,0	20,9	0,2	N.S.
HP KFC Hranolky malé	70 [g] 1x porce	851	203	2,2	12,7	26,1	0	2,5	138	355	7	41	0,5	0,0	105,7	1,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 569</b>	<b>853</b>	<b>35,8</b>	<b>57,8</b>	<b>54,6</b>	<b>135</b>	<b>3,5</b>	<b>1 222</b>	<b>545</b>	<b>1 080</b>	<b>780</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1 890,7</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 051</b>	<b>2 163</b>	<b>79,4</b>	<b>106,9</b>	<b>229,7</b>	<b>266</b>	<b>12,3</b>	<b>3 953</b>	<b>1 983</b>	<b>1 881</b>	<b>1 795</b>	<b>11,6</b>	<b>22,7</b>	<b>3 907,6</b>	<b>43,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Světla

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Tavený sýr smetanový 45%	30 [g]	284	68	4,5	4,8	0,2	17	0,0	390	42	180	155	0,2	0,0	228,9	2,9	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>770</b>	<b>184</b>	<b>8,5</b>	<b>6,3</b>	<b>23,2</b>	<b>17</b>	<b>1,2</b>	<b>617</b>	<b>89</b>	<b>223</b>	<b>203</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>370,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka italská	250 [g]	1 265	303	15,8	12,5	42,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP rybí filé smažené HK	180 [g]	2 484	592	38,7	34,7	33,1	144	1,4	2 399	707	96	489	1,8	N.S.	1 566,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
Zelí pekinské	30 [g]	13	3	0,4	0,1	0,8	0	0,5	2	61	12	9	0,2	10,8	13,2	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 827</b>	<b>1 153</b>	<b>61,6</b>	<b>54,3</b>	<b>125,1</b>	<b>154</b>	<b>9,0</b>	<b>3 382</b>	<b>1 880</b>	<b>246</b>	<b>683</b>	<b>4,7</b>	<b>39,1</b>	<b>1 904,2</b>	<b>8,0</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty děbelské	60 [g]	635	152	6,3	13,1	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Paprika zelená	226 [g]	189	45	2,0	0,9	10,4	0	3,8	7	396	32	45	1,1	180,8	207,9	0,0	5,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>825</b>	<b>197</b>	<b>8,3</b>	<b>14,0</b>	<b>12,4</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>396</b>	<b>32</b>	<b>45</b>	<b>1,1</b>	<b>180,8</b>	<b>207,9</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 248</b>	<b>2 208</b>	<b>104,0</b>	<b>97,6</b>	<b>249,7</b>	<b>197</b>	<b>20,4</b>	<b>4 242</b>	<b>3 141</b>	<b>1 091</b>	<b>1 387</b>	<b>6,9</b>	<b>229,9</b>	<b>3 247,6</b>	<b>15,6</b>	<b>39,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty děbelské	50 [g]	530	126	5,3	11,0	1,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>530</b>	<b>126</b>	<b>5,3</b>	<b>11,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	[g]
HP Polévka bramborová kyselá	250 [g]	418	100	3,5	4,3	13,0	0	1,3	680	306	105	93	0,8	10,0	150,0	2,5	0,3	N.S.	
HP Pečené vepřová	180 [g]	2 056	491	31,7	41,6	3,6	72	0,0	835	216	25	151	3,6	0,0	792,0	5,4	0,0	N.S.	
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8	
Mléko čokoládové trvanlivé krabička 1x bolení	250 [ml]	638	153	8,8	4,0	20,5	23	0,0	150	500	338	253	0,8	5,0	382,5	5,3	23,8	N.S.	
HP Rýže dřená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>4 235</b>	<b>1 013</b>	<b>49,0</b>	<b>54,7</b>	<b>95,2</b>	<b>95</b>	<b>5,5</b>	<b>2 016</b>	<b>1 404</b>	<b>502</b>	<b>641</b>	<b>6,5</b>	<b>25,5</b>	<b>1 565,0</b>	<b>13,9</b>	<b>40,4</b>	<b>0,8</b>	

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Křupavé čokoládové müsli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Kuřecí sote 1x porce	160 [g]	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 803</b>	<b>669</b>	<b>32,2</b>	<b>32,8</b>	<b>60,4</b>	<b>10</b>	<b>7,0</b>	<b>980</b>	<b>1 113</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>2,8</b>	<b>28,3</b>	<b>325,0</b>	<b>4,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>	

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Tučinka Gureta čoko 1x kus	44 [g]	754	180	12,0	6,0	19,0	N.S.	6,0	86	250	105	81	2,5	13,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 148</b>	<b>2 662</b>	<b>124,1</b>	<b>127,5</b>	<b>265,3</b>	<b>131</b>	<b>24,9</b>	<b>3 318</b>	<b>3 543</b>	<b>1 335</b>	<b>1 363</b>	<b>11,8</b>	<b>77,3</b>	<b>2 655,0</b>	<b>22,5</b>	<b>74,2</b>	<b>0,8</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Křupavé čokoládové müsli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Guláš chápářský	300 [g]	2 250	537	26,4	40,8	14,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 250</b>	<b>537</b>	<b>26,4</b>	<b>40,8</b>	<b>14,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Perník pšeničný s cukrovou polevou	100 [g]	1 465	350	5,4	0,7	81,7	32	2,1	327	439	13	63	0,3	0,0	195,0	0,1	56,1	N.S.	

<b>Celkem:</b>	1 465	350	5,4	0,7	81,7	32	2,1	327	439	13	63	0,3	0,0	195,0	0,1	56,1	0,0
----------------	-------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-------	-----	------	-----

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč máslový povidlový	150 [g]	2 519	602	10,2	22,2	98,9	84	2,0	98	135	23	119	0,8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 519</b>	<b>602</b>	<b>10,2</b>	<b>22,2</b>	<b>98,9</b>	<b>84</b>	<b>2,0</b>	<b>98</b>	<b>135</b>	<b>23</b>	<b>119</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 647	1 826	54,8	75,2	239,8	129	7,3	543	962	331	410	1,1	5,0	577,5	2,4	68,1	0,0

**Neděle****Neděle - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
Másto I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Salám drůbeží jemný	25 [g]	201	48	4,1	3,4	0,0	21	0,0	385	58	3	28	0,2	0,5	187,5	1,4	0,0	N.S.
Koláč máslový povidlový	50 [g]	840	201	3,4	7,4	33,0	28	0,7	33	45	8	40	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 911</b>	<b>456</b>	<b>11,2</b>	<b>23,6</b>	<b>56,1</b>	<b>91</b>	<b>3,8</b>	<b>686</b>	<b>198</b>	<b>24</b>	<b>128</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>368,2</b>	<b>9,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP KUŘE S NADIVKOU	200 [g]	1 516	362	28,4	19,6	19,6	140	1,6	1 019	557	97	326	3,8	2,0	1 020,0	5,6	N.S.	N.S.
HP Brambory opákané	180 [g]	868	207	2,3	5,8	43,4	0	6,5	583	913	40	105	2,2	25,2	198,0	0,5	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 384</b>	<b>569</b>	<b>30,7</b>	<b>25,4</b>	<b>63,0</b>	<b>140</b>	<b>8,1</b>	<b>1 602</b>	<b>1 470</b>	<b>137</b>	<b>430</b>	<b>6,0</b>	<b>27,2</b>	<b>1 218,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmítkované lesní ovoce	120 [g] 1x kelímek	436	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>436</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,6</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Ctláš chahupářský	300 [g]	2 250	537	26,4	40,8	14,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 250</b>	<b>537</b>	<b>26,4</b>	<b>40,8</b>	<b>14,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 981	1 665	72,4	92,1	150,4	238	11,9	2 354	1 901	317	718	7,6	28,5	1 793,8	16,5	17,8	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 524	2 036	90,0	94,0	217,9	192	14,9	2 914	2 267	872	1 020	8,7	68,8	2 544,4	20,1	45,7	0,3





## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 774	2 096	83,1	83,2	265,3	80	11,7	2 188	1 540	739	695	14,2	32,8	1 337,3	12,6	54,8	1,3

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mashi Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rollík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Džus jablečný	250 [ml]	435	105	0,0	0,0	26,0	0	0,0	5	288	3	3	0,0	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 493</b>	<b>357</b>	<b>12,6</b>	<b>1,9</b>	<b>76,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>247</b>	<b>792</b>	<b>57</b>	<b>88</b>	<b>2,2</b>	<b>14,5</b>	<b>180,0</b>	<b>0,3</b>	<b>51,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka květáková	250 [g]	213	50	2,0	3,0	5,8	5	1,8	499	235	38	40	0,5	45,5	125,0	1,8	0,3	N.S.
HP Smažený karbanátek - bez trojbalu	100 [g]	2 092	498	25,0	22,0	35,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 302</b>	<b>787</b>	<b>33,9</b>	<b>30,8</b>	<b>87,6</b>	<b>13</b>	<b>8,6</b>	<b>1 830</b>	<b>1 388</b>	<b>181</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>76,2</b>	<b>385,0</b>	<b>5,0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná rýže	175 [ml] 1x balení	880	210	6,8	4,6	36,1	19	0,2	189	224	180	149	0,7	1,2	232,8	3,0	33,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>880</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>36,1</b>	<b>19</b>	<b>0,2</b>	<b>189</b>	<b>224</b>	<b>180</b>	<b>149</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>232,8</b>	<b>3,0</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.

17.4.13

Tiskjidelnicku z www.nutriservis.cz

standard LEaCO	15 [g]	49	12	2,2	0,1	0,5	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>946</b>	<b>225</b>	<b>12,1</b>	<b>3,3</b>	<b>40,9</b>	<b>5</b>	<b>8,0</b>	<b>429</b>	<b>547</b>	<b>132</b>	<b>175</b>	<b>2,9</b>	<b>256,0</b>	<b>469,4</b>	<b>1,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
Příkötová roláda s krémem	90 [g] 3x plátek	1 485	355	4,9	15,7	48,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 097</b>	<b>505</b>	<b>7,0</b>	<b>16,3</b>	<b>81,5</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>157</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>1,2</b>	<b>71,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>612</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0,6</b>	<b>33,0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>	<b>157</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>1,2</b>	<b>71,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 743	2 571	87,3	69,0	399,7	50	24,8	2 837	3 653	945	958	12,3	495,1	1 649,7	12,4	166,1	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	15 [g]	44	11	2,3	0,1	0,0	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>662</b>	<b>158</b>	<b>9,8</b>	<b>3,5</b>	<b>23,2</b>	<b>5</b>	<b>1,3</b>	<b>331</b>	<b>59</b>	<b>147</b>	<b>102</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>301,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0

Tvarohový krém Vanilka BioBio	150 [g] 1x kelimek	839	200	8,3	9,3	20,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Hovězí na zelenině s vínem	250 [g]	1 370	327	18,3	20,5	18,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 779</b>	<b>902</b>	<b>36,8</b>	<b>43,6</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>118</b>	<b>1 658</b>	<b>158</b>	<b>310</b>	<b>4,0</b>	<b>84,0</b>	<b>396,5</b>	<b>1,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	15 [g]	44	11	2,3	0,1	0,0	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>758</b>	<b>181</b>	<b>9,2</b>	<b>2,5</b>	<b>30,5</b>	<b>5</b>	<b>1,7</b>	<b>408</b>	<b>73</b>	<b>119</b>	<b>112</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>354,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 325</b>	<b>316</b>	<b>18,0</b>	<b>16,0</b>	<b>28,6</b>	<b>457</b>	<b>3,7</b>	<b>525</b>	<b>258</b>	<b>73</b>	<b>279</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>944,4</b>	<b>4,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 937	1 894	86,6	77,1	225,9	480	18,7	1 500	2 436	792	1 031	8,9	89,0	2 379,7	12,1	45,6	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	<b>13</b>	<b>3,2</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>846</b>	<b>202</b>	<b>10,4</b>	<b>4,3</b>	<b>30,5</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>	<b>512</b>	<b>86</b>	<b>223</b>	<b>166</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>514,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto	200 [g]	2 275	543	18,0	12,8	117,0	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

<b>Celkem:</b>	<b>2 775</b>	<b>663</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	----------	------------	----------	----------	----------	------------	-------------	------------	------------	------------	------------

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Čokoládová	120 [g] 1x kelimek	462	109	4,2	2,6	17,3	16	2,3	24	281	150	107	0,6	0,1	214,8	1,7	16,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>462</b>	<b>109</b>	<b>4,2</b>	<b>2,6</b>	<b>17,3</b>	<b>16</b>	<b>2,3</b>	<b>24</b>	<b>281</b>	<b>150</b>	<b>107</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>214,8</b>	<b>1,7</b>	<b>16,2</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty dávkové	100 [g]	1 059	253	10,5	21,9	3,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>10,5</b>	<b>21,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 555</b>	<b>1 564</b>	<b>55,9</b>	<b>52,9</b>	<b>212,7</b>	<b>39</b>	<b>16,2</b>	<b>654</b>	<b>754</b>	<b>668</b>	<b>501</b>	<b>1,4</b>	<b>35,1</b>	<b>1 112,1</b>	<b>7,5</b>	<b>28,6</b>	<b>0,0</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty dávkové	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 589</b>	<b>379</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb kozačnický	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Kuřecí šmka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Almette jogurtový	120 [g]	1 157	280	8,4	25,2	4,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 360</b>	<b>566</b>	<b>17,2</b>	<b>42,3</b>	<b>33,6</b>	<b>56</b>	<b>3,9</b>	<b>322</b>	<b>114</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>217,6</b>	<b>10,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedličky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.
HP Guláš hovězí speciál	180 [g]	1 885	450	29,0	20,5	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 392</b>	<b>811</b>	<b>42,5</b>	<b>34,8</b>	<b>45,8</b>	<b>25</b>	<b>1,5</b>	<b>1 437</b>	<b>312</b>	<b>115</b>	<b>189</b>	<b>1,3</b>	<b>3,0</b>	<b>305,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce míchaná /HK/	200 [g]	1 384	330	24,8	23,8	4,4	766	N.S.	430	278	132	380	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslu I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj 1x porce	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 903</b>	<b>693</b>	<b>38,8</b>	<b>37,7</b>	<b>54,7</b>	<b>838</b>	<b>3,7</b>	<b>902</b>	<b>866</b>	<b>446</b>	<b>453</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>215,6</b>	<b>7,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mošt pomerančový	250 [ml]	348	83	0,3	0,0	21,0	0	0,0	8	218	8	5	0,0	22,0	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>348</b>	<b>83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>218</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
10 592	2 532	114,6	147,7	160,2	919	9,1	2 669	1 510	586	721	7,4	30,0	738,2	18,5	26,2	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslu I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 043</b>	<b>249</b>	<b>9,1</b>	<b>13,1</b>	<b>27,9</b>	<b>42</b>	<b>3,9</b>	<b>322</b>	<b>113</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>215,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované meruňky	120 [g] 1x kelímek	437	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	60	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 563</b>	<b>396</b>	<b>9,1</b>	<b>14,4</b>	<b>52,3</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>60</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedlíčky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.



káse - průměr																				
HP Dušený špenát s vejcem	100 [g]	395	94	3,0	6,5	7,2	10	1,2	673	235	109	70	1,7	7,0	120,0	1,5	0,2	N.S.		
<b>Celkem:</b>	<b>3 343</b>	<b>799</b>	<b>38,8</b>	<b>44,5</b>	<b>69,1</b>	<b>90</b>	<b>9,5</b>	<b>2 932</b>	<b>1 953</b>	<b>375</b>	<b>537</b>	<b>9,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1 768,0</b>	<b>18,7</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>			

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma S banánovou příchutí	120 [g] 1x kelímek	442	104	4,1	2,3	16,9	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>442</b>	<b>104</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,9</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty dávkové	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 589</b>	<b>379</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 092</b>	<b>1 932</b>	<b>82,6</b>	<b>102,8</b>	<b>190,1</b>	<b>211</b>	<b>11,5</b>	<b>3 246</b>	<b>2 796</b>	<b>883</b>	<b>909</b>	<b>11,4</b>	<b>51,1</b>	<b>2 764,6</b>	<b>25,1</b>	<b>47,6</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 913</b>	<b>2 133</b>	<b>89,5</b>	<b>88,4</b>	<b>251,0</b>	<b>305</b>	<b>16,8</b>	<b>2 311</b>	<b>2 256</b>	<b>736</b>	<b>864</b>	<b>9,6</b>	<b>112,1</b>	<b>2 042,1</b>	<b>16,0</b>	<b>68,8</b>	<b>0,2</b>

## **Příloha 8:** Respondent č. 7

Věk: 18 let

Tělesná výška: 180 cm

Tělesná hmotnost: 95 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

### Závěr:

Energetický příjem je velmi nedostačující. Snídaně a svačiny zcela chybí. Převažuje pečivo, bagety, smažená jídla, zákusky, chlebíčky. Skoro žádné ovoce, zelenina, ryby, libové maso. Mléko a mléčné výrobky zcela chybí. Snídaně chybí úplně, večeře většinou jen ve formě mrkvového salátu. Fyzická aktivita téměř žádná. Někdy není ani jedno teplé jídlo za den. Stravování během týdne je většinou formou baget, o víkendu převažují teplá jídla. Chlapec se stravuje pouze doma.

### Doporučení:

Zvýšit množství jídla. Jíst pravidelně 5 až 6krát denně, zařadit více ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, mléka a mléčných výrobků, ryb, luštěnin, libového masa. Dávat si pozor na pitný režim. Měla by převažovat obyčejná voda. Zařadit nějaký druh fyzické aktivity vyhovující jedinci.

### Výsledky z programu Nutriservis:

Málo bílkovin, sacharidů i tuků. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 930 kJ. Pohybuje se však kolem 6 000 kJ, někdy i méně.



Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:**  
**Respondent č.7 - 14 - 20 (BP Nikola 7)**

**Pondělí****Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
Chléb kráječný NB	100 [g]	1 063	254	0,5	1,0	60,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	15 [g]	470	112	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2	3	3	4	0,0	0,0	5,1	7,1	0,0	N.S.
Jahodová marmeláda	10 [g]	105	25	0,0	0,0	6,5	0	0,1	0	11	2	2	0,1	1,5	1,1	0,0	4,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 638</b>	<b>391</b>	<b>0,6</b>	<b>13,4</b>	<b>67,4</b>	<b>36</b>	<b>0,1</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>6,2</b>	<b>7,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
HP Polévka hovězí s krupicovými halúčkami	500 [g]	1 410	335	12,0	25,5	15,0	50	0,5	1 175	350	255	110	1,0	7,0	200,0	1,0	0,5	N.S.
HP Těstoviny vařené	300 [g]	1 566	372	8,1	4,5	75,0	N.S.	3,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Guláš chalupeňákový	150 [g]	1 125	269	13,2	20,4	7,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 101</b>	<b>976</b>	<b>33,3</b>	<b>50,4</b>	<b>97,4</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1 175</b>	<b>350</b>	<b>255</b>	<b>110</b>	<b>1,0</b>	<b>7,0</b>	<b>200,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
HP Těstoviny vařené	100 [g]	522	124	2,7	1,5	25,0	N.S.	1,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Guláš chalupeňákový	100 [g]	750	179	8,8	13,6	4,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 272</b>	<b>303</b>	<b>11,5</b>	<b>15,1</b>	<b>29,9</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
Sirup jahodový	20 [ml]	212	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>212</b>	<b>51</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
7 223	1 721	45,4	78,9	207,7	86	5,0	1 178	363	261	117	1,2	9,7	206,2	8,1	5,4	0,0

**Úterý****Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
Rybi prsty předmažené	100 [g]	848	202	14,3	8,9	16,6	35	N.S.	440	290	92	220	0,8	N.S.	N.S.	2,8	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 626</b>	<b>388</b>	<b>18,7</b>	<b>9,3</b>	<b>59,2</b>	<b>35</b>	<b>1,4</b>	<b>1 091</b>	<b>1 137</b>	<b>122</b>	<b>346</b>	<b>2,8</b>	<b>33,4</b>	<b>180,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyolý [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

HP Hovězí pečené na zelenině	150 [g]	971	233	17,0	16,2	5,9	75	0,8	834	251	38	143	3,3	0,0	645,0	5,3	0,8	N.S.
HP Ryže dušená	150 [g]	1 293	309	6,8	6,5	57,9	0	1,8	513	258	33	190	0,8	0,0	345,0	0,6	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 264</b>	<b>542</b>	<b>23,7</b>	<b>22,7</b>	<b>63,8</b>	<b>75</b>	<b>2,6</b>	<b>1 347</b>	<b>509</b>	<b>71</b>	<b>332</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>990,0</b>	<b>5,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	20 [g]	168	40	1,5	0,2	9,2	0	1,2	107	37	5	24	0,4	0,0	69,8	0,0	0,8	N.S.
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Krůtí prsí šunka Dulano	15 [g]	65	15	3,0	0,3	0,2	N.S.	N.S.	174	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
kopie sterilovaná	40 [g]	89	21	0,3	1,2	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>622</b>	<b>148</b>	<b>4,8</b>	<b>9,8</b>	<b>11,8</b>	<b>28</b>	<b>1,2</b>	<b>282</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>73,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia Jahoda	130 [g]	516	122	4,4	3,5	18,3	5	0,3	65	254	130	155	0,1	0,9	224,9	2,2	17,9	N.S.
Švestkový kompot	200 [g]	748	178	0,8	0,2	46,4	0	2,0	8	286	32	22	0,6	8,0	16,0	0,0	44,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 264</b>	<b>300</b>	<b>5,2</b>	<b>3,7</b>	<b>64,7</b>	<b>5</b>	<b>2,3</b>	<b>73</b>	<b>540</b>	<b>162</b>	<b>177</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>	<b>240,9</b>	<b>2,2</b>	<b>62,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 776</b>	<b>1 378</b>	<b>52,4</b>	<b>45,5</b>	<b>199,5</b>	<b>143</b>	<b>7,5</b>	<b>2 793</b>	<b>2 225</b>	<b>361</b>	<b>880</b>	<b>8,0</b>	<b>42,3</b>	<b>1 484,8</b>	<b>16,0</b>	<b>64,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	100 [g]	1 252	299	9,0	5,6	60,3	N.S.	N.S.	465	104	18	95	1,3	N.S.	462,0	N.S.	N.S.	N.S.
Krůtí prsí šunka Dulano	20 [g]	86	20	4,0	0,4	0,2	N.S.	N.S.	232	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 338</b>	<b>319</b>	<b>13,0</b>	<b>6,0</b>	<b>60,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>697</b>	<b>104</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>462,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dort pařížský	60 [g] 1x kus	940	224	3,4	9,8	18,5	25	1,7	200	120	41	94	0,5	0,1	121,8	2,9	10,9	0,0
Kostky kávové v mandlích	40 [g] 1x kus	827	198	2,1	13,1	16,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	36	49	0,4	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chlébček anglický s mandlemi	50 [g] 2x kus	997	238	3,4	14,6	23,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	34	123	1,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 763</b>	<b>660</b>	<b>8,8</b>	<b>37,4</b>	<b>58,6</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>265</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>121,8</b>	<b>2,9</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375	130	16	83	1,4	0,0	244,3	0,1	2,7	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní L.EACO	100 [g] 1x kus	379	90	12,8	3,4	2,2	N.S.	1,9	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 593</b>	<b>380</b>	<b>18,1</b>	<b>20,8</b>	<b>34,6</b>	<b>48</b>	<b>6,2</b>	<b>378</b>	<b>133</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>251,1</b>	<b>10,5</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 776</b>	<b>1 378</b>	<b>52,4</b>	<b>45,5</b>	<b>199,5</b>	<b>143</b>	<b>7,5</b>	<b>2 793</b>	<b>2 225</b>	<b>361</b>	<b>880</b>	<b>8,0</b>	<b>42,3</b>	<b>1 484,8</b>	<b>16,0</b>	<b>64,7</b>	<b>0,0</b>

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
5 694	1 359	39,9	64,2	153,7	73	7,9	1 275	357	148	448	4,6	0,1	834,9	13,4	13,6	0,0	

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	150 [g]	1 878	449	13,5	8,4	90,5	N.S.	N.S.	697	155	26	143	2,0	N.S.	693,0	N.S.	N.S.	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 992</b>	<b>476</b>	<b>17,3</b>	<b>9,4</b>	<b>91,1</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>698</b>	<b>155</b>	<b>26</b>	<b>143</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>693,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375	130	16	83	1,4	0,0	244,3	0,1	2,7	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 353</b>	<b>322</b>	<b>12,4</b>	<b>17,3</b>	<b>34,1</b>	<b>56</b>	<b>4,6</b>	<b>376</b>	<b>133</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>252,5</b>	<b>10,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka bramborová kyselá	250 [g]	418	100	3,5	4,3	13,0	0	1,3	680	306	105	93	0,8	10,0	150,0	2,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>418</b>	<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>680</b>	<b>306</b>	<b>105</b>	<b>93</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>150,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
3 773	901	33,2	31,0	139,0	56	6,5	1 762	687	160	324	4,2	10,0	1 095,5	13,1	3,0	0,0

## Pátek

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Dřívátové buchtičky se šodó	250 [g]	3 635	868	18,0	35,3	125,0	50	3,8	358	296	133	231	2,3	0,0	900,0	4,5	11,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 635</b>	<b>868</b>	<b>18,0</b>	<b>35,3</b>	<b>125,0</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>358</b>	<b>296</b>	<b>133</b>	<b>231</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>900,0</b>	<b>4,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebiček biskupský	60 [g] 2x kus	1 100	263	2,5	15,2	28,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	23	83	1,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 100</b>	<b>263</b>	<b>2,5</b>	<b>15,2</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

		Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
--	--	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Název produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
HP Pizza s tuňákem, cibulí a zelenými olivami	500 [g]	5 250	1 250	47,5	54,0	144,0	N.S.	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>5 250</b>	<b>1 250</b>	<b>47,5</b>	<b>54,0</b>	<b>144,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 985	2 381	68,0	104,5	297,5	50	7,8	358	296	156	314	3,4	0,0	900,0	4,5	11,8	0,0

## Sobota

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
HP Pečené vepřová	150 [g]	1 713	410	26,4	34,7	3,0	60	0,0	696	180	21	126	3,0	0,0	660,0	4,5	0,0	N.S.
HP zelí kysané dřeně /HK/	150 [g]	473	113	2,0	6,8	15,0	0	3,9	1 408	356	84	51	1,1	32,6	60,0	0,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 020</b>	<b>721</b>	<b>33,5</b>	<b>42,9</b>	<b>61,3</b>	<b>78</b>	<b>5,9</b>	<b>2 377</b>	<b>932</b>	<b>118</b>	<b>236</b>	<b>5,0</b>	<b>37,7</b>	<b>927,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šmka se zeleninou	500 [g]	4 240	1 015	43,5	13,0	177,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 240</b>	<b>1 015</b>	<b>43,5</b>	<b>13,0</b>	<b>177,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 260	1 736	77,0	55,9	238,8	78	5,9	2 377	932	118	236	5,0	37,7	927,0	5,4	0,3	0,0

## Neděle

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
HP Pečené vepřová	150 [g]	1 713	410	26,4	34,7	3,0	60	0,0	696	180	21	126	3,0	0,0	660,0	4,5	0,0	N.S.
HP zelí kysané dřeně /HK/	150 [g]	473	113	2,0	6,8	15,0	0	3,9	1 408	356	84	51	1,1	32,6	60,0	0,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 020</b>	<b>721</b>	<b>33,5</b>	<b>42,9</b>	<b>61,3</b>	<b>78</b>	<b>5,9</b>	<b>2 377</b>	<b>932</b>	<b>118</b>	<b>236</b>	<b>5,0</b>	<b>37,7</b>	<b>927,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Zavináče	130 [g]	1 076	257	23,4	17,6	0,0	104	0,3	1 560	91	47	354	3,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 076</b>	<b>257</b>	<b>23,4</b>	<b>17,6</b>	<b>0,0</b>	<b>104</b>	<b>0,3</b>	<b>1 560</b>	<b>91</b>	<b>47</b>	<b>354</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP salát mrkvový	200 [g]	328	80	1,4	0,2	18,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>328</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pivo světlé 10°	500 [ml]	595	140	1,5	0,0	10,0	0	0,0	10	255	15	75	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>605</b>	<b>143</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>18</b>	<b>348</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 029	1 201	59,8	60,7	90,9	182	6,2	3 955	1 371	180	668	8,5	37,7	927,0	5,4	0,3	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 391	1 525	53,7	63,0	189,6	95	6,7	1 957	890	196	427	5,0	19,6	910,8	9,4	14,2	0,0

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: Respondent č.7 - 21-27 (BP Nikola 7)

#### Pondělí

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Vlašský salát	200 [g]	2 088	498	10,8	43,4	17,0	20	2,2	1 880
Rohlík	120 [g] 3x kus	1 456	348	11,8	4,4	69,0	0	3,6	681
<b>Celkem:</b>		<b>3 544</b>	<b>846</b>	<b>22,6</b>	<b>47,8</b>	<b>86,0</b>	<b>20</b>	<b>5,8</b>	<b>2 561</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bageta	150 [g]	1 878	449	13,5	8,4	90,5	N.S.	N.S.	697
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0
Italský dresing	10 [g]	122	29	0,0	2,8	1,0	0	0,0	165
<b>Celkem:</b>		<b>2 114</b>	<b>505</b>	<b>17,4</b>	<b>12,3</b>	<b>92,2</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>863</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP salát mrkvový	200 [g]	328	80	1,4	0,2	18,8	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>328</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
<b>Celkem:</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>15</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 006</b>	<b>1 436</b>	<b>41,4</b>	<b>60,3</b>	<b>198,5</b>	<b>20</b>	<b>6,4</b>	<b>3 439</b>

#### Úterý

##### Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík
		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Slanina anglická	40 [g]	1 058	253	4,1	26,2	0,0	36	0,0	480
<b>Celkem:</b>		<b>1 544</b>	<b>369</b>	<b>8,0</b>	<b>27,7</b>	<b>23,0</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>	<b>707</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Humrový chlebiček	55 [g]	313	75	2,1	4,2	7,4	N.S.	N.S.	N.S.
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 419</b>	<b>672</b>	<b>19,7</b>	<b>35,4</b>	<b>32,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Dort sachrův	80 [g] 1x kus	1 303	311	6,2	15,6	38,6	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 303</b>	<b>311</b>	<b>6,2</b>	<b>15,6</b>	<b>38,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP salát mrkvový	200 [g]	328	80	1,4	0,2	18,8	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1
<b>Celkem:</b>		<b>913</b>	<b>219</b>	<b>12,3</b>	<b>1,0</b>	<b>43,6</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>268</b>

**Úterý - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
<b>Celkem:</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>15</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 199</b>	<b>1 576</b>	<b>46,2</b>	<b>79,7</b>	<b>139,4</b>	<b>36</b>	<b>4,6</b>	<b>990</b>

**Středa****Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
	195 [g]								

HP Bageta Golf Crocodile	1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.
Dort pařížský	60 [g] 1x kus	940	224	3,4	9,8	18,5	25	1,7	200
<b>Celkem:</b>		<b>3 046</b>	<b>821</b>	<b>20,9</b>	<b>41,0</b>	<b>43,8</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>200</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
Hermelín 45%	100 [g]	1 017	243	18,4	18,4	0,9	70	0,0	975
Tatranky mléčné	47 [g]	1 088	222	3,2	16,4	25,0	5	0,5	25
<b>Celkem:</b>		<b>3 075</b>	<b>697</b>	<b>29,4</b>	<b>37,7</b>	<b>71,9</b>	<b>75</b>	<b>2,9</b>	<b>1 454</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP salát mrkvový	200 [g]	328	80	1,4	0,2	18,8	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>328</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>7 529</b>	<b>1 858</b>	<b>51,7</b>	<b>78,9</b>	<b>199,5</b>	<b>100</b>	<b>4,6</b>	<b>1 654</b>

**Čtvrtek****Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka špenátová jemná Knorr	300 [g]	2 820	674	14,1	20,1	114,0	0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 820</b>	<b>674</b>	<b>14,1</b>	<b>20,1</b>	<b>114,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kmínový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
Krůtí šunka standardní LEaCO	100 [g] 1x kus	379	90	12,8	3,4	2,2	N.S.	1,9	1



Eidam 30%	50 [g]	509	122	13,6	7,4	0,5	19	0,0	400
<b>Celkem:</b>		<b>1 476</b>	<b>352</b>	<b>31,5</b>	<b>11,6</b>	<b>35,0</b>	<b>19</b>	<b>6,2</b>	<b>776</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
HP Pomazánka sardínková	40 [g]	825	197	2,0	20,6	0,9	36	0,1	191
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>337</b>	<b>7,1</b>	<b>21,5</b>	<b>33,3</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>	<b>565</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
<b>Celkem:</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>15</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 729	1 368	52,7	53,2	183,8	55	10,7	1 356

**Pátek****Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Rajská omáčka - průměr	250 [g]	1 233	295	3,5	13,8	42,0	3	2,3	673
HP Kolínka	200 [g]	1 096	262	10,4	2,2	58,2	66	1,2	12
HP Hovězí vařené v koncentrovaném nálevu	100 [g]	356	85	9,8	4,6	0,5	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 685</b>	<b>642</b>	<b>23,7</b>	<b>20,5</b>	<b>100,7</b>	<b>69</b>	<b>3,5</b>	<b>685</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 106</b>	<b>597</b>	<b>17,6</b>	<b>31,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP salát mrkvový	200 [g]	328	80	1,4	0,2	18,8	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>328</b>	<b>80</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 159	1 329	42,7	51,9	147,9	69	3,5	715

**Sobota****Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Květák vařený	300 [g]	288	69	5,4	1,5	13,2	0	6,9	45
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,7	813
<b>Celkem:</b>		<b>1 261</b>	<b>302</b>	<b>10,9</b>	<b>2,0</b>	<b>66,5</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>858</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 106</b>	<b>597</b>	<b>17,6</b>	<b>31,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Anglická slanina LEaCO	100 [g] 1x kus	1 408	335	14,8	29,9	2,9	N.S.	0,1	1
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121
<b>Celkem:</b>		<b>2 746</b>	<b>655</b>	<b>22,0</b>	<b>39,8</b>	<b>51,3</b>	<b>63</b>	<b>2,0</b>	<b>349</b>

**Sobota - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
<b>Celkem:</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>15</b>

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
6 133	1 559	50,5	73,0	144,7	63	10,6	1 222

**Neděle****Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Srůň ragů volné	200 [g]	1 314	314	64,0	5,8	1,2	70	0,0	160
HP Knedlíky houskové	40 [g]	404	96	3,1	1,3	18,9	8	0,6	268
<b>Celkem:</b>		<b>1 718</b>	<b>410</b>	<b>67,1</b>	<b>7,1</b>	<b>20,1</b>	<b>78</b>	<b>0,6</b>	<b>428</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Kuřecí šunka standard LEaCO	100 [g] 1x kus	329	78	14,4	0,4	3,4	N.S.	0,5	1
Máslo čerstvé	15 [g]	470	112	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2
<b>Celkem:</b>		<b>1 284</b>	<b>306</b>	<b>18,4</b>	<b>14,3</b>	<b>26,5</b>	<b>36</b>	<b>1,7</b>	<b>230</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
3 042	726	85,5	21,4	49,6	114	2,3	688

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 685	1 407	53,0	59,8	151,9	65	6,1	1 438

## **Příloha 9:** Respondent č. 8

Věk: 14 let

Tělesná výška: 172 cm

Tělesná hmotnost: 104 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Každý den vynechávání snídaní, větší množství jídla zkonsumovaného večer. Málo zeleniny, ovoce. Spíše jen hlavní jídla. Převaha baget, omáček, sladkých a smažených jídel. Bagety raději dělat doma a nekupovat již hotové. Skoro žádná fyzická aktivita, pouze ve formě procházek. Často energetický příjem přesahuje doporučené množství a často je také velmi nedostatečný. Vynechávání oběda a svačin. Skladba jídelníčku neodpovídá potřebám základních živin pro vyvíjející se organismus. Přes týden jsou alespoň dodržovány dopolední svačiny, ale o víkendu nikoliv. Stravování začíná až obědem. Dívka se stravuje pouze doma.

Doporučení:

Rozložení jídel do více menších porcí, více zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin, libového masa. Méně omáček, hutných a smažených jídel. Zařadit vhodný druh fyzické aktivity pro daného jednotlivce.

Výsledky z programu Nutriservis:

Málo bílkovin, sacharidů i tuků. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 7 904 kJ. Pohybuje se však převážně kolem 5000 kJ, jen málokdy přesáhne nad 8 000 kJ.

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: Respondent č. 8 - 14-20 (BP NIKOLA 8)

#### Pondělí

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bagetky tmavé NB	60 [g]	719	172	0,5	3,0	35,0	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	100 [g] 1x kus	329	78	14,4	0,4	3,4	N.S.	0,5	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 048</b>	<b>250</b>	<b>14,9</b>	<b>3,4</b>	<b>38,4</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651
HP rybí filé smažené /HK/	170 [g]	2 346	559	36,6	32,8	31,3	136	1,4	2 266
<b>Celkem:</b>		<b>3 124</b>	<b>745</b>	<b>40,9</b>	<b>33,2</b>	<b>73,9</b>	<b>136</b>	<b>2,8</b>	<b>2 917</b>

##### Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chlebiček biskupský	60 [g] 2x kus	1 100	263	2,5	15,2	28,5	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 100</b>	<b>263</b>	<b>2,5</b>	<b>15,2</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Mošt jablečný	300 [ml]	519	123	0,3	0,0	30,6	0	0,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>519</b>	<b>123</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>12</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 791	1 381	58,6	51,8	171,4	136	3,3	2 930

#### Úterý

##### Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------

Tuňák ve vlastní šťávě Calvo	100 [g]	424	101	24,0	0,6	0,0	42	0,0	377
Chléb konzumní kminový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1
Eidam 30%	100 [g]	1 017	243	27,1	14,7	0,9	38	0,0	800
<b>Celkem:</b>		<b>2 077</b>	<b>496</b>	<b>54,1</b>	<b>23,9</b>	<b>19,4</b>	<b>108</b>	<b>2,5</b>	<b>1 392</b>

**Úterý - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	20 [g]	168	40	1,5	0,2	9,2	0	1,2	107
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1
Jahodový džem	10 [g]	106	25	0,1	0,0	6,5	0	0,1	0
<b>Celkem:</b>		<b>575</b>	<b>137</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>15,7</b>	<b>28</b>	<b>1,3</b>	<b>108</b>

**Úterý - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda Aero mléčná Orion	100 [g]	2 278	544	7,1	32,5	55,7	8	2,0	50
<b>Celkem:</b>		<b>2 278</b>	<b>544</b>	<b>7,1</b>	<b>32,5</b>	<b>55,7</b>	<b>8</b>	<b>2,0</b>	<b>50</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>4 930</b>	<b>1 177</b>	<b>62,8</b>	<b>64,8</b>	<b>90,8</b>	<b>144</b>	<b>5,8</b>	<b>1 550</b>

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tatranky éko	30 [g]	639	130	1,6	8,4	17,5	3	0,3	16
<b>Celkem:</b>		<b>639</b>	<b>130</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>17,5</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>16</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tatranky mléčné	30 [g]	695	142	2,0	10,4	15,9	3	0,3	16
<b>Celkem:</b>		<b>695</b>	<b>142</b>	<b>2,0</b>	<b>10,4</b>	<b>15,9</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>16</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Těstoviny vařené	200 [g]	1 044	248	5,4	3,0	50,0	N.S.	2,2	N.S.
HP Guláš chalupešský	200 [g]	1 500	358	17,6	27,2	9,8	N.S.	N.S.	N.S.

<b>Celkem:</b>	<b>2 544</b>	<b>606</b>	<b>23,0</b>	<b>30,2</b>	<b>59,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	----------	------------	----------

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tuňák ve vlastní šťávě Calvo	140 [g]	594	141	33,6	0,8	0,0	59	0,0	528
Cibule červená	20 [g]	33	8	0,2	0,0	1,8	0	0,3	1
Chléb celozrnný pšeničný	100 [g]	889	212	8,9	2,0	46,9	0	10,3	456
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 966</b>	<b>469</b>	<b>42,8</b>	<b>15,0</b>	<b>48,7</b>	<b>101</b>	<b>10,6</b>	<b>985</b>

**Středa - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Těstoviny vařené	100 [g]	522	124	2,7	1,5	25,0	N.S.	1,1	N.S.
HP Guláš chalupecký	70 [g]	525	125	6,2	9,5	3,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 047</b>	<b>249</b>	<b>8,9</b>	<b>11,0</b>	<b>28,4</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 891</b>	<b>1 596</b>	<b>78,3</b>	<b>75,0</b>	<b>170,3</b>	<b>107</b>	<b>14,5</b>	<b>1 017</b>

**Čtvrtek****Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Ovesné sušenky Emco	50 [g]	939	244	4,2	10,1	29,8	N.S.	3,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>939</b>	<b>244</b>	<b>4,2</b>	<b>10,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky houskové	80 [g]	808	193	6,2	2,6	37,8	16	1,2	536
HP Vepřový guláš	300 [g]	2 166	516	24,9	39,9	16,5	120	2,1	1 482
<b>Celkem:</b>		<b>2 974</b>	<b>709</b>	<b>31,1</b>	<b>42,5</b>	<b>54,3</b>	<b>136</b>	<b>3,3</b>	<b>2 018</b>

**Čtvrtek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
HP Pomazánka tvarohová	40 [g]	734	175	2,7	17,7	1,4	24	0,2	154
Rajčata	200 [g]	130	32	1,8	0,4	8,0	0	2,4	12

<b>Celkem:</b>	<b>1 452</b>	<b>347</b>	<b>9,6</b>	<b>19,0</b>	<b>41,8</b>	<b>24</b>	<b>6,9</b>	<b>540</b>
----------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------

**Čtvrtek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Banány v čoko	100 [g]	1 714	349	1,4	9,5	56,3	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 714</b>	<b>349</b>	<b>1,4</b>	<b>9,5</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>7 079</b>	<b>1 649</b>	<b>46,3</b>	<b>81,1</b>	<b>182,2</b>	<b>160</b>	<b>14,1</b>	<b>2 558</b>

**Pátek****Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Polomáčené sušenky	50 [g]	1 249	298	3,7	17,4	27,0	6	0,5	27
<b>Celkem:</b>		<b>1 249</b>	<b>298</b>	<b>3,7</b>	<b>17,4</b>	<b>27,0</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Dukátové buchtíčky se šodó	320 [g]	4 653	1 110	23,0	45,1	160,0	64	4,8	459
<b>Celkem:</b>		<b>4 653</b>	<b>1 110</b>	<b>23,0</b>	<b>45,1</b>	<b>160,0</b>	<b>64</b>	<b>4,8</b>	<b>459</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3
Jahodová marmeláda	20 [g]	210	50	0,1	0,0	12,9	0	0,1	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 405</b>	<b>336</b>	<b>5,2</b>	<b>18,2</b>	<b>43,1</b>	<b>48</b>	<b>2,8</b>	<b>254</b>

**Pátek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tuňák ve vlastní šťávě Calvo	75 [g]	318	76	18,0	0,5	0,0	32	0,0	283
Chléb celozrnný pšeničný	70 [g]	622	148	6,2	1,4	32,8	0	7,2	319
<b>Celkem:</b>		<b>940</b>	<b>224</b>	<b>24,2</b>	<b>1,9</b>	<b>32,8</b>	<b>32</b>	<b>7,2</b>	<b>602</b>

**Pátek - Ostatní**



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15
<b>Celkem:</b>		<b>163</b>	<b>40</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>15</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
8 410	2 008	58,4	83,1	272,9	150	18,3	1 357

## Sobota

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka gulášová	200 [g]	524	126	7,6	6,2	10,8	20	1,0	832
HP Palačinky s džemem	200 [g] 4x kus	1 704	406	11,0	7,6	75,8	40	2,0	223
Nutella	40 [g]	598	143	0,5	6,5	21,3	0	0,1	14
<b>Celkem:</b>		<b>2 826</b>	<b>675</b>	<b>19,1</b>	<b>20,3</b>	<b>107,9</b>	<b>60</b>	<b>3,1</b>	<b>1 069</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Palačinky s džemem	200 [g] 4x kus	1 704	406	11,0	7,6	75,8	40	2,0	223
Nutella	40 [g]	598	143	0,5	6,5	21,3	0	0,1	14
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
HP Pomazánka sardinková	30 [g]	619	148	1,5	15,5	0,7	27	0,1	143
<b>Celkem:</b>		<b>3 509</b>	<b>837</b>	<b>18,1</b>	<b>30,4</b>	<b>130,1</b>	<b>67</b>	<b>6,5</b>	<b>755</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tuňák ve vlastní šťávě Calvo	100 [g]	424	101	24,0	0,6	0,0	42	0,0	377
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
HP Pizza Big Giorno šunka	63 [g]	619	148	6,2	3,4	22,8	13	0,9	338
<b>Celkem:</b>		<b>1 631</b>	<b>389</b>	<b>35,3</b>	<b>4,8</b>	<b>55,1</b>	<b>55</b>	<b>5,3</b>	<b>1 089</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
pomelo	400 [g]	672	160	2,4	1,6	36,0	N.S.	N.S.	4
<b>Celkem:</b>		<b>672</b>	<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>1,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>4</b>

Statistika pro **Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
8 638	2 061	74,9	57,1	329,1	182	14,9	2 917

**Neděle****Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	100 [g]	927	221	5,7	1,7	48,1	20	2,2	303
HP zelí kysané dušené /HK/	200 [g]	630	150	2,6	9,0	20,0	0	5,2	1 877
Krkovice vepřová libová	200 [g]	2 392	572	30,6	49,8	0,4	136	0,0	240
<b>Celkem:</b>		<b>3 949</b>	<b>943</b>	<b>38,9</b>	<b>60,5</b>	<b>68,5</b>	<b>156</b>	<b>7,4</b>	<b>2 420</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	100 [g]	927	221	5,7	1,7	48,1	20	2,2	303
HP zelí kysané dušené /HK/	200 [g]	630	150	2,6	9,0	20,0	0	5,2	1 877
Krkovice vepřová libová	200 [g]	2 392	572	30,6	49,8	0,4	136	0,0	240
<b>Celkem:</b>		<b>3 949</b>	<b>943</b>	<b>38,9</b>	<b>60,5</b>	<b>68,5</b>	<b>156</b>	<b>7,4</b>	<b>2 420</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	100 [g]	927	221	5,7	1,7	48,1	20	2,2	303
HP zelí kysané dušené /HK/	200 [g]	630	150	2,6	9,0	20,0	0	5,2	1 877
Krkovice vepřová libová	200 [g]	2 392	572	30,6	49,8	0,4	136	0,0	240
<b>Celkem:</b>		<b>3 949</b>	<b>943</b>	<b>38,9</b>	<b>60,5</b>	<b>68,5</b>	<b>156</b>	<b>7,4</b>	<b>2 420</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda Aero mléčná Orion	74 [g] 1x balení	1 686	403	5,3	24,1	41,2	6	1,5	37
pomelo	400 [g]	672	160	2,4	1,6	36,0	N.S.	N.S.	4
<b>Celkem:</b>		<b>2 358</b>	<b>563</b>	<b>7,7</b>	<b>25,7</b>	<b>77,2</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>41</b>

Statistika pro **Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
14 205	3 392	124,4	207,2	282,7	474	23,7	7 301

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 992	1 895	72,0	88,6	214,2	193	13,5	2 804

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: Respondent č. 8 - 2.část (BP NIKOLA 8)

#### Pondělí

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.
Jogurt Activia Jahoda	120 [g] 1x kelímk	476	113	4,1	3,2	16,9	5	0,2	60
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
<b>Celkem:</b>		<b>3 068</b>	<b>826</b>	<b>25,6</b>	<b>35,9</b>	<b>65,3</b>	<b>5</b>	<b>1,4</b>	<b>287</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Čočka vařená, bez soli	200 [g]	972	232	18,0	0,8	40,2	0	15,8	4
chléb kminový	50 [g]	491	117	3,7	0,6	25,9	N.S.	N.S.	244
HP Vejce vařené	60 [g]	389	93	7,6	6,4	0,7	254	0,0	74
<b>Celkem:</b>		<b>1 852</b>	<b>442</b>	<b>29,3</b>	<b>7,7</b>	<b>66,8</b>	<b>254</b>	<b>15,8</b>	<b>323</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
vejce míchaná /HK/	120 [g]	830	198	14,9	14,3	2,6	460	N.S.	258
chléb kminový	70 [g]	687	164	5,2	0,8	36,3	N.S.	N.S.	342
<b>Celkem:</b>		<b>1 517</b>	<b>362</b>	<b>20,1</b>	<b>15,1</b>	<b>38,9</b>	<b>460</b>	<b>0,0</b>	<b>600</b>

##### Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda mléčná	30 [g]	671	160	2,4	9,6	17,2	8	0,4	18
<b>Celkem:</b>		<b>671</b>	<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>9,6</b>	<b>17,2</b>	<b>8</b>	<b>0,4</b>	<b>18</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	750 [ml]	810	195	0,0	0,0	48,8	0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>810</b>	<b>195</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 918	1 985	77,4	68,3	237,0	727	17,6	1 228

## Úterý

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bageta Golf Crocodile	435 [g]	4 698	1 331	39,2	69,6	56,6	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 698</b>	<b>1 331</b>	<b>39,2</b>	<b>69,6</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,7	813
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796
Tvarohový krém Vanilka BioBio	125 [g]	699	166	6,9	7,8	17,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 567</b>	<b>613</b>	<b>33,2</b>	<b>20,7</b>	<b>75,6</b>	<b>2</b>	<b>2,2</b>	<b>1 609</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka čínská Knorr	300 [g]	3 891	930	38,7	16,5	155,1	132	N.S.	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
<b>Celkem:</b>		<b>4 861</b>	<b>1 162</b>	<b>46,5</b>	<b>19,5</b>	<b>201,1</b>	<b>132</b>	<b>2,4</b>	<b>454</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	140 [g]	1 176	280	10,2	1,7	64,7	0	8,7	749
HP Pomazánka tvarohová	40 [g]	734	175	2,7	17,7	1,4	24	0,2	154
HP salát mrkvový	150 [g]	246	60	1,0	0,2	14,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 156</b>	<b>515</b>	<b>14,0</b>	<b>19,5</b>	<b>80,2</b>	<b>24</b>	<b>8,9</b>	<b>903</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda hořká	50 [g]	1 112	266	2,5	16,0	30,3	0	4,6	72
<b>Celkem:</b>		<b>1 112</b>	<b>266</b>	<b>2,5</b>	<b>16,0</b>	<b>30,3</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>72</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
15 394	3 887	135,4	145,3	443,8	158	18,1	3 038

**Středa****Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651
HP Hovězí játra dušená	200 [g]	1 030	246	26,2	17,4	9,6	N.S.	N.S.	N.S.
HP Dušený hrášek s mrkví	100 [g]	414	99	6,3	4,9	15,8	10	8,4	673
<b>Celkem:</b>		<b>2 222</b>	<b>531</b>	<b>36,9</b>	<b>22,7</b>	<b>68,0</b>	<b>10</b>	<b>9,8</b>	<b>1 324</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
HP Pomazánka sardinková	30 [g]	619	148	1,5	15,5	0,7	27	0,1	143
Paprika červená	50 [g]	65	16	0,5	0,2	3,2	0	1,1	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 272</b>	<b>303</b>	<b>7,1</b>	<b>16,5</b>	<b>36,2</b>	<b>27</b>	<b>5,5</b>	<b>519</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
vejce míchaná /HK/	60 [g]	415	99	7,4	7,1	1,3	230	N.S.	129
Chléb konzumní kminový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 604</b>	<b>382</b>	<b>12,7</b>	<b>24,2</b>	<b>33,7</b>	<b>286</b>	<b>4,3</b>	<b>505</b>

**Středa - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
pomelo	200 [g]	336	80	1,2	0,8	18,0	N.S.	N.S.	2
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Jogurt ovocný, nízkotučný 1% tuku	120 [g]	515	122	5,3	1,3	22,9	0	0,0	70
<b>Celkem:</b>		<b>1 336</b>	<b>318</b>	<b>10,4</b>	<b>3,6</b>	<b>63,9</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>299</b>

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Krevety vařené	125 [g]	616	146	29,8	3,0	0,0	163	0,0	4 800
<b>Celkem:</b>		<b>616</b>	<b>146</b>	<b>29,8</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>163</b>	<b>0,0</b>	<b>4 800</b>

Statistika pro **Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 050	1 680	96,9	70,0	201,8	486	20,8	7 447

**Čtvrtek****Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Těstoviny vařené	250 [g]	1 305	310	6,8	3,8	62,5	N.S.	2,8	N.S.
HP Rajská omáčka - průměr	200 [g]	986	236	2,8	11,0	33,6	2	1,8	539
HP Hovězí ve vlastní šťávě	100 [g]	586	140	20,4	5,9	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 877</b>	<b>686</b>	<b>30,0</b>	<b>20,7</b>	<b>96,2</b>	<b>2</b>	<b>4,6</b>	<b>539</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka špenátová jemná Knorr	300 [g]	2 820	674	14,1	20,1	114,0	0	N.S.	N.S.
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501
<b>Celkem:</b>		<b>3 956</b>	<b>945</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>174,2</b>	<b>0</b>	<b>5,3</b>	<b>501</b>

**Čtvrtek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jogurt Fantasia Jogurt + Mléčná čokoláda	140 [g]	1 001	239	4,6	13,7	24,5	18	0,3	70
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250
<b>Celkem:</b>		<b>1 569</b>	<b>375</b>	<b>9,6</b>	<b>15,3</b>	<b>54,6</b>	<b>18</b>	<b>2,9</b>	<b>320</b>

**Čtvrtek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tatranky čoko	94 [g]	2 002	408	5,0	26,4	54,7	10	0,9	51
<b>Celkem:</b>		<b>2 002</b>	<b>408</b>	<b>5,0</b>	<b>26,4</b>	<b>54,7</b>	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>51</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Krevety vařené	125 [g]	616	146	29,8	3,0	0,0	163	0,0	4 800
<b>Celkem:</b>		<b>616</b>	<b>146</b>	<b>29,8</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>163</b>	<b>0,0</b>	<b>4 800</b>

Statistika pro **Čtvrtek:**

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
11 020	2 560	98,4	88,7	379,7	193	13,7	6 211

**Pátek****Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3
Eidam 30%	100 [g]	1 017	243	27,1	14,7	0,9	38	0,0	800
<b>Celkem:</b>		<b>2 212</b>	<b>528</b>	<b>32,2</b>	<b>32,8</b>	<b>31,1</b>	<b>86</b>	<b>2,6</b>	<b>1 053</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bageta Golf Crocodile	240 [g]	2 592	734	21,6	38,4	31,2	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 592</b>	<b>734</b>	<b>21,6</b>	<b>38,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Kynuté knedlíky ovocné	300 [g] 3x kus	3 420	816	19,8	26,4	128,4	60	2,7	888
Jahodová marmeláda	40 [g]	420	100	0,2	0,1	25,9	0	0,2	2
<b>Celkem:</b>		<b>3 840</b>	<b>916</b>	<b>20,0</b>	<b>26,5</b>	<b>154,3</b>	<b>60</b>	<b>2,9</b>	<b>890</b>

**Pátek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tuňák ve vlastní šťávě Calvo	100 [g]	424	101	24,0	0,6	0,0	42	0,0	377
Chléb konzumní kmínový	70 [g]	588	140	5,1	0,8	32,3	0	4,3	375
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3
<b>Celkem:</b>		<b>1 638</b>	<b>391</b>	<b>29,3</b>	<b>18,0</b>	<b>32,4</b>	<b>90</b>	<b>4,3</b>	<b>754</b>

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Perník plněný v čokoládě	80 [g]	1 135	271	4,7	5,1	53,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 135</b>	<b>271</b>	<b>4,7</b>	<b>5,1</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]



11 417	2 840	107,8	120,8	302,1	236	9,8	2 697
--------	-------	-------	-------	-------	-----	-----	-------

**Sobota****Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,7	813
HP Květákový mozeček	300 [g]	1 632	390	14,7	32,7	17,1	270	8,1	1 731
<b>Celkem:</b>		<b>2 605</b>	<b>623</b>	<b>20,2</b>	<b>33,2</b>	<b>70,4</b>	<b>270</b>	<b>9,9</b>	<b>2 544</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Jogurt Activia Meraňka	120 [g] 1x kelímek	478	113	4,1	3,2	17,0	5	0,1	60
<b>Celkem:</b>		<b>963</b>	<b>229</b>	<b>8,0</b>	<b>4,7</b>	<b>40,0</b>	<b>5</b>	<b>1,3</b>	<b>287</b>

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka hovězí s krupicovými hluškami	250 [g]	705	168	6,0	12,8	7,5	25	0,3	588
<b>Celkem:</b>		<b>705</b>	<b>168</b>	<b>6,0</b>	<b>12,8</b>	<b>7,5</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>588</b>

**Sobota - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Květákový mozeček	150 [g]	816	195	7,4	16,4	8,6	135	4,1	866
<b>Celkem:</b>		<b>816</b>	<b>195</b>	<b>7,4</b>	<b>16,4</b>	<b>8,6</b>	<b>135</b>	<b>4,1</b>	<b>866</b>

**Sobota - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Tatranky oříškové	94 [g]	2 002	408	6,9	25,3	55,5	10	0,9	51
<b>Celkem:</b>		<b>2 002</b>	<b>408</b>	<b>6,9</b>	<b>25,3</b>	<b>55,5</b>	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>51</b>

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 091	1 623	48,5	92,4	182,0	445	16,5	4 336

## Neděle

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka krupicová s vejci	300 [g]	405	96	2,1	6,0	9,0	30	0,3	1 584
<b>Celkem:</b>		<b>405</b>	<b>96</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>9,0</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>1 584</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Srncí ragù volné	150 [g]	986	236	48,0	4,4	0,9	53	0,0	120
HP Knedlíky houskové	60 [g]	606	145	4,6	1,9	28,3	12	0,9	402
<b>Celkem:</b>		<b>1 592</b>	<b>380</b>	<b>52,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,2</b>	<b>65</b>	<b>0,9</b>	<b>522</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Srncí ragù volné	150 [g]	986	236	48,0	4,4	0,9	53	0,0	120
HP Knedlíky houskové	30 [g]	303	72	2,3	1,0	14,2	6	0,5	201
<b>Celkem:</b>		<b>1 289</b>	<b>308</b>	<b>50,3</b>	<b>5,3</b>	<b>15,1</b>	<b>59</b>	<b>0,5</b>	<b>321</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čokoláda hořká	100 [g]	2 223	531	4,9	31,9	60,5	0	9,1	143
<b>Celkem:</b>		<b>2 223</b>	<b>531</b>	<b>4,9</b>	<b>31,9</b>	<b>60,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>143</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 509	1 315	109,9	49,5	113,8	154	10,8	2 570

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
9 343	2 270	96,3	90,7	265,7	343	15,3	3 932

## **Příloha 10:** Respondent č. 9

Věk: 17 let

Tělesná výška: 177, 5 cm

Tělesná hmotnost: 108, 8 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Dopolední a odpolední svačiny většinou zcela chybí. Večeře jsou jen ve formě kusu zeleniny, což je pro vyvíjející se a sportující organismus nedostačující. Večeře by měla být chudá na tuky, ale bohatá na kvalitní bílkovinu (cottage sýr, kvalitní šunka, drůbeží maso apod.). Konzumace pečiva především tukového převažuje, jen málokdy je celozrnné. Ke každému pečivu je konzumováno i máslo, i když je chléb například se sýrem nebo šunkou; máslo v tomto případě již není nutné. Hodně se v jídelníčku objevují omáčky, guláše, knedlíky. Pitný režim je dostačující, ale měla by být preferována především obyčejná voda místo slazených minerálek. Chlapec chodí pravidelně do posilovny a hraje florbal a fotbal. K fyzické aktivitě, která je provozována, je příjem energie nedostatečný v některé dny. Stravování přes týden se neliší od víkendu. Stravování probíhá doma a ve školní jídelně přes týden.

Doporučení:

Jíst častěji v menších porcích. Jíst více ovoce, zařazovat spíše nízkotučné výrobky (sýr 30%), libové maso, kvalitní uzeniny (šunka nad 80 % masa). Dávat přednost drůbežímu nebo hovězímu masu před vepřovým.

Výsledky z programu Nutriservis:

Hodně tuků, občas i vysoký příjem cholesterolu. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 13 625 kJ, pohybuje se však kolem 11 000 kJ, někdy i méně.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.9 14-20 (BP Nikola 9)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	120 [g] 3x kus	1 456	348	11,8	4,4	69,0	0	3,6	681
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
Jahodová marmeláda	60 [g]	631	151	0,2	0,1	38,8	0	0,4	2
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>2 888</b>	<b>690</b>	<b>12,2</b>	<b>25,6</b>	<b>108,7</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>691</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Rajská omáčka - průměr	200 [g]	986	236	2,8	11,0	33,6	2	1,8	539
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,3	603
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 905</b>	<b>455</b>	<b>9,7</b>	<b>13,9</b>	<b>76,8</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>1 149</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Krupice mléčná jahodová Kunin	180 [ml]	1 107	265	5,2	11,2	35,6	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 107</b>	<b>265</b>	<b>5,2</b>	<b>11,2</b>	<b>35,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP čevabíči /HK/	120 [g]	1 838	439	24,6	34,2	9,4	108	1,0	1 246
Tatarská omáčka	20 [g]	400	96	0,3	10,4	0,1	10	N.S.	52
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>2 291</b>	<b>547</b>	<b>25,7</b>	<b>44,7</b>	<b>12,4</b>	<b>118</b>	<b>1,9</b>	<b>1 314</b>

## Ponděli - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130
<b>Celkem:</b>		<b>655</b>	<b>156</b>	<b>6,8</b>	<b>4,0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>130</b>

## Statistika pro Ponděli:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
9 926	2 373	59,6	99,4	322,3	138	9,4	3 284

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150
Makovka	100 [g]	1 237	295	8,2	3,1	58,3	0	3,0	188
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 812</b>	<b>433</b>	<b>17,7</b>	<b>4,1</b>	<b>81,6</b>	<b>30</b>	<b>3,0</b>	<b>346</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2
<b>Celkem:</b>		<b>2 942</b>	<b>705</b>	<b>19,8</b>	<b>21,0</b>	<b>112,1</b>	<b>10</b>	<b>2,8</b>	<b>664</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Lasagne Bolognese Vitana	300 [g] 1x porce	1 695	405	27,6	18,3	32,7	N.S.	2,7	1 500
<b>Celkem:</b>		<b>1 695</b>	<b>405</b>	<b>27,6</b>	<b>18,3</b>	<b>32,7</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>1 500</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5

Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15
<b>Celkem:</b>		<b>184</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>	<b>0,6</b>	<b>11,1</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>20</b>

**Úterý - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Snickers	80 [g]	1 750	357	7,4	22,3	44,2	10	1,8	197
<b>Celkem:</b>		<b>1 750</b>	<b>357</b>	<b>7,4</b>	<b>22,3</b>	<b>44,2</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>197</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>8 383</b>	<b>1 945</b>	<b>75,2</b>	<b>66,3</b>	<b>281,7</b>	<b>50</b>	<b>13,8</b>	<b>2 727</b>

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150
Rohlík	120 [g] 3x kus	1 456	348	11,8	4,4	69,0	0	3,6	681
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 812</b>	<b>672</b>	<b>21,4</b>	<b>26,4</b>	<b>91,7</b>	<b>30</b>	<b>3,6</b>	<b>831</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Sírup jahodový	15 [ml]	159	38	0,0	0,0	9,8	0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>159</b>	<b>38</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Špagety milánské	200 [g]	2 370	566	18,0	34,6	45,4	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>2 380</b>	<b>569</b>	<b>18,0</b>	<b>34,6</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Houska kaiserka	55 [g]	581	139	4,5	0,6	29,5	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	10 [g]	264	63	0,1	7,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208

Salám lovecký	30 [g]	584	140	8,4	11,5	0,1	26	0,0	548
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2
<b>Celkem:</b>		<b>1 704</b>	<b>407</b>	<b>20,2</b>	<b>22,9</b>	<b>30,5</b>	<b>35</b>	<b>0,3</b>	<b>758</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15
Parenica	50 [g]	719	172	11,2	13,7	1,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>903</b>	<b>217</b>	<b>13,8</b>	<b>14,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>20</b>

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kitkat Chunky	70 [g]	1 538	314	3,8	20,2	42,8	8	0,7	38
<b>Celkem:</b>		<b>1 538</b>	<b>314</b>	<b>3,8</b>	<b>20,2</b>	<b>42,8</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>38</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
9 496	2 217	77,2	118,3	233,1	73	8,1	1 655

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150
Rohlík	120 [g] 3x kus	1 456	348	11,8	4,4	69,0	0	3,6	681
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 812</b>	<b>672</b>	<b>21,4</b>	<b>26,4</b>	<b>91,7</b>	<b>30</b>	<b>3,6</b>	<b>831</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2
<b>Celkem:</b>		<b>2 562</b>	<b>615</b>	<b>16,5</b>	<b>5,6</b>	<b>129,5</b>	<b>10</b>	<b>3,0</b>	<b>461</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>1 292</b>	<b>309</b>	<b>17,3</b>	<b>6,4</b>	<b>58,0</b>	<b>10</b>	<b>7,0</b>	<b>472</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	300 [g]	1 884	450	12,3	16,5	72,3	0	10,5	141
<b>Celkem:</b>		<b>1 884</b>	<b>450</b>	<b>12,3</b>	<b>16,5</b>	<b>72,3</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>141</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130
<b>Celkem:</b>		<b>655</b>	<b>156</b>	<b>6,8</b>	<b>4,0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>130</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>9 205</b>	<b>2 202</b>	<b>74,3</b>	<b>58,9</b>	<b>375,3</b>	<b>50</b>	<b>24,4</b>	<b>2 035</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Jahodová marmeláda	40 [g]	420	100	0,2	0,1	25,9	0	0,2	2
<b>Celkem:</b>		<b>2 483</b>	<b>593</b>	<b>17,6</b>	<b>18,0</b>	<b>94,5</b>	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>606</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]



Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.
Mléko čokoládové trvanlivé krabička	250 [ml] 1x balení	638	153	8,8	4,0	20,5	23	0,0	150
Houska kaiserka	55 [g]	581	139	4,5	0,6	29,5	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	10 [g]	264	63	0,1	7,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208
Salám poličan	60 [g]	1 265	302	13,7	20,4	0,1	57	0,1	720
<b>Celkem:</b>		<b>4 631</b>	<b>1 110</b>	<b>34,1</b>	<b>35,8</b>	<b>147,9</b>	<b>89</b>	<b>0,1</b>	<b>1 078</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,2	13,8	60,3	0	8,8	118
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4
<b>Celkem:</b>		<b>2 686</b>	<b>642</b>	<b>14,8</b>	<b>22,4</b>	<b>101,5</b>	<b>63</b>	<b>11,6</b>	<b>242</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
vejce míchaná /HK/	200 [g]	1 384	330	24,8	23,8	4,4	766	N.S.	430
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>2 036</b>	<b>486</b>	<b>28,2</b>	<b>25,0</b>	<b>47,0</b>	<b>766</b>	<b>6,2</b>	<b>634</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>11 836</b>	<b>2 831</b>	<b>94,7</b>	<b>101,2</b>	<b>390,9</b>	<b>948</b>	<b>20,5</b>	<b>2 560</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	100 [g]	1 801	428	8,6	15,0	65,0	N.S.	6,3	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118
<b>Celkem:</b>		<b>2 314</b>	<b>551</b>	<b>17,1</b>	<b>19,0</b>	<b>77,0</b>	<b>13</b>	<b>6,3</b>	<b>118</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>



HP Guláš hovězí speciál	200 [g]	2 094	500	32,2	22,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	120 [g]	1 212	289	9,2	3,8	56,6	24	1,8	804
<b>Celkem:</b>		<b>3 306</b>	<b>789</b>	<b>41,4</b>	<b>26,6</b>	<b>56,8</b>	<b>24</b>	<b>1,8</b>	<b>804</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	14
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>14</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kedlubny	400 [g]	324	76	7,6	0,4	21,6	0	10,8	148
<b>Celkem:</b>		<b>324</b>	<b>76</b>	<b>7,6</b>	<b>0,4</b>	<b>21,6</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>148</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
6 346	1 513	84,6	59,7	141,8	179	17,9	2 961

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
9 061	2 150	78,3	80,2	285,1	243	16,0	2 386

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.9 21-27 (BP Nikola 9)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Perník pšeničný s cukrovou polevou	150 [g]	2 198	525	8,1	1,1	122,6	48	3,2	491	659	20	95	0,5	0,0	292,5	0,2	84,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 763</b>	<b>660</b>	<b>17,6</b>	<b>2,1</b>	<b>145,1</b>	<b>78</b>	<b>3,2</b>	<b>641</b>	<b>1 134</b>	<b>317</b>	<b>95</b>	<b>1,0</b>	<b>5,0</b>	<b>292,5</b>	<b>0,2</b>	<b>84,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houska tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.	
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 218</b>	<b>771</b>	<b>16,5</b>	<b>20,1</b>	<b>132,8</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>544</b>	<b>116</b>	<b>288</b>	<b>184</b>	<b>16,2</b>	<b>0,0</b>	<b>572,5</b>	<b>9,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Galáš maďarský	200 [g]	1 264	302	17,6	22,0	8,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	120 [g]	1 212	289	9,2	3,8	56,6	24	1,8	804	155	75	123	1,1	0,0	444,0	1,1	0,6	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 486</b>	<b>594</b>	<b>26,8</b>	<b>25,8</b>	<b>65,6</b>	<b>24</b>	<b>1,8</b>	<b>812</b>	<b>247</b>	<b>75</b>	<b>125</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>444,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
REBE mini - kakaové	200 [g]	1 920	458	8,2	16,0	67,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 358</b>	<b>563</b>	<b>9,2</b>	<b>17,0</b>	<b>99,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.	
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 598</b>	<b>381</b>	<b>16,5</b>	<b>20,1</b>	<b>35,3</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>544</b>	<b>116</b>	<b>228</b>	<b>184</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>572,5</b>	<b>9,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

Statistika pro Pondělí:



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Šátečky	50 [g]	823	197	3,0	6,8	31,9	28	2,1	33	140	9	47	0,3	0,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 388</b>	<b>332</b>	<b>12,5</b>	<b>7,8</b>	<b>54,4</b>	<b>58</b>	<b>2,1</b>	<b>183</b>	<b>615</b>	<b>307</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Míňonky	50 [g] 1x balení	1 089	260	3,1	15,5	29,4	6	0,5	27	116	13	82	0,7	0,0	128,0	9,0	24,4	N.S.
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 275</b>	<b>1 117</b>	<b>20,6</b>	<b>46,7</b>	<b>119,7</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>53</b>	<b>82</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>128,0</b>	<b>9,0</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se sýrem	250 [g]	1 798	430	14,0	23,3	41,0	50	1,0	1 570	88	318	233	1,0	0,3	725,0	12,3	0,5	N.S.
Okurky nakládané	40 [g]	34	8	0,1	0,0	0,9	0	0,5	483	9	6	8	0,2	1,2	3,6	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 831</b>	<b>438</b>	<b>14,1</b>	<b>23,3</b>	<b>41,9</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>2 053</b>	<b>97</b>	<b>323</b>	<b>241</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>728,6</b>	<b>12,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Precilky sýrové	30 [g] 1x kus	515	123	4,7	2,6	20,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	56	66	0,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Javorový sýr 50%	60 [g]	883	211	13,6	17,1	0,5	39	0,0	450	54	342	271	0,2	0,1	691,6	10,3	0,2	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 748</b>	<b>418</b>	<b>19,1</b>	<b>20,5</b>	<b>46,5</b>	<b>39</b>	<b>4,0</b>	<b>462</b>	<b>333</b>	<b>414</b>	<b>362</b>	<b>1,7</b>	<b>14,1</b>	<b>705,6</b>	<b>10,7</b>	<b>21,6</b>	<b>1,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kedlubny	200 [g]	162	38	3,8	0,2	10,8	0	5,4	74	740	132	130	3,4	114,8	78,0	0,0	5,2	N.S.
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15	695	50	68	2,0	31,8	167,5	0,0	6,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>325</b>	<b>78</b>	<b>6,1</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>89</b>	<b>1 435</b>	<b>182</b>	<b>198</b>	<b>5,4</b>	<b>146,6</b>	<b>245,5</b>	<b>0,0</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Snickers	80 [g]	1 750	357	7,4	22,3	44,2	10	1,8	197	258	74	152	0,6	0,4	375,2	7,2	40,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 750</b>	<b>357</b>	<b>7,4</b>	<b>22,3</b>	<b>44,2</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>197</b>	<b>258</b>	<b>74</b>	<b>152</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>375,2</b>	<b>7,2</b>	<b>40,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 317	2 740	79,8	121,3	327,5	163	18,3	3 011	2 854	1 353	1 082	20,4	168,1	2 182,9	39,2	99,0	1,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bábovka	150 [g]	2 361	564	11,0	18,3	89,4	135	2,0	363	120	23	117	1,7	0,0	528,0	3,8	57,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 926</b>	<b>699</b>	<b>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>111,9</b>	<b>165</b>	<b>2,0</b>	<b>513</b>	<b>595</b>	<b>320</b>	<b>117</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>528,0</b>	<b>3,8</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bageta Golf Crocodile	195 [g] 1x kus	2 106	597	17,6	31,2	25,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 726</b>	<b>987</b>	<b>17,6</b>	<b>31,2</b>	<b>122,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Míňonky	50 [g] 1x balení	1 089	260	3,1	15,5	29,4	6	0,5	27	116	13	82	0,7	0,0	128,0	9,0	24,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 089</b>	<b>260</b>	<b>3,1</b>	<b>15,5</b>	<b>29,4</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>128,0</b>	<b>9,0</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se sýrem	250 [g]	1 798	430	14,0	23,3	41,0	50	1,0	1 570	88	318	233	1,0	0,3	725,0	12,3	0,5	N.S.
Okurky nakládané	40 [g]	34	8	0,1	0,0	0,9	0	0,5	483	9	6	8	0,2	1,2	3,6	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 831</b>	<b>438</b>	<b>14,1</b>	<b>23,3</b>	<b>41,9</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>2 053</b>	<b>97</b>	<b>323</b>	<b>241</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>728,6</b>	<b>12,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtky:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 572	2 384	55,3	89,3	306,1	221	4,0	2 593	808	716	440	19,1	6,5	1 384,6	25,1	82,9	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Žávn jablkový	120 [g]	1 446	346	7,3	5,9	66,0	5	0,0	273	97	30	26	1,1	0,0	357,6	1,2	14,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 011</b>	<b>481</b>	<b>16,8</b>	<b>6,9</b>	<b>88,5</b>	<b>35</b>	<b>0,0</b>	<b>423</b>	<b>572</b>	<b>328</b>	<b>26</b>	<b>1,6</b>	<b>5,0</b>	<b>357,6</b>	<b>1,2</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Roblík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	60 [g]	197	47	8,6	0,2	2,0	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 046</b>	<b>730</b>	<b>20,7</b>	<b>16,2</b>	<b>129,9</b>	<b>10</b>	<b>2,9</b>	<b>459</b>	<b>154</b>	<b>298</b>	<b>202</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>699,6</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Eidam uzený 45%	80 [g]	1 091	261	19,0	18,7	1,1	47	0,0	768	64	557	407	0,3	0,1	1 147,2	14,1	1,1	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 441</b>	<b>345</b>	<b>19,8</b>	<b>19,5</b>	<b>27,1</b>	<b>47</b>	<b>4,0</b>	<b>780</b>	<b>343</b>	<b>573</b>	<b>432</b>	<b>1,5</b>	<b>14,1</b>	<b>1 161,2</b>	<b>14,5</b>	<b>22,5</b>	<b>1,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	10 [ml]	107	26	0,1	0,0	2,2	0	0,2	0	4	0	0	0,0	0,1	2,3	0,0	2,1	N.S.
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15	695	50	68	2,0	31,8	167,5	0,0	6,5	N.S.
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5	81	9	13	0,4	4,9	14,0	0,0	0,6	N.S.
Ředkvičky	100 [g]	64	15	1,0	0,1	3,9	0	1,5	32	257	40	29	1,2	25,8	36,0	0,0	1,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>356</b>	<b>86</b>	<b>3,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,2</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>52</b>	<b>1 037</b>	<b>99</b>	<b>110</b>	<b>3,6</b>	<b>62,6</b>	<b>219,8</b>	<b>0,0</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>655</b>	<b>156</b>	<b>6,8</b>	<b>4,0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>130</b>	<b>321</b>	<b>241</b>	<b>194</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 508	1 798	67,8	47,3	286,5	92	12,3	1 844	2 427	1 539	964	25,3	84,0	2 846,2	28,7	59,1	1,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mazanec máslový	120 [g]	2 112	503	8,6	21,4	73,0	151	3,8	18	324	24	132	0,7	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 677</b>	<b>638</b>	<b>18,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,5</b>	<b>181</b>	<b>3,8</b>	<b>168</b>	<b>799</b>	<b>322</b>	<b>132</b>	<b>1,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kaňecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Hranolky bramborové mražené	100 [g]	264	63	1,8	0,2	14,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	8	45	0,5	2,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Sirup jablčný	15 [ml]	162	39	0,0	0,0	10,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	0	0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 164</b>	<b>516</b>	<b>27,3</b>	<b>26,0</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	280 [g] 2x kus	526	126	2,5	0,6	31,6	0	4,5	8	552	92	70	1,1	145,6	53,2	0,0	30,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>526</b>	<b>126</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>8</b>	<b>552</b>	<b>92</b>	<b>70</b>	<b>1,1</b>	<b>145,6</b>	<b>53,2</b>	<b>0,0</b>	<b>30,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ředkvičky	200 [g]	162	38	3,8	0,2	10,8	0	5,4	74	740	132	130	3,4	114,8	78,0	0,0	5,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>162</b>	<b>38</b>	<b>3,8</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>	<b>740</b>	<b>132</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>114,8</b>	<b>78,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 529	1 318	51,7	49,2	173,7	181	13,7	250	2 091	554	377	6,2	269,3	131,2	0,0	36,0	0,0



Neděle																		
Neděle - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Závin jablkový	160 [g]	1 928	461	9,8	7,8	88,0	6	0,0	364	129	40	35	1,4	0,0	476,8	1,6	19,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 493</b>	<b>596</b>	<b>19,3</b>	<b>8,8</b>	<b>110,5</b>	<b>36</b>	<b>0,0</b>	<b>514</b>	<b>604</b>	<b>338</b>	<b>35</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>476,8</b>	<b>1,6</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>

Neděle - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuřecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Sirup malinový	15 [ml]	161	38	0,0	0,0	9,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rybě dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 760</b>	<b>659</b>	<b>30,0</b>	<b>30,1</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>342</b>	<b>172</b>	<b>23</b>	<b>127</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

Neděle - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Sndvič Crocodile Brie a fíky	180 [g] 1x kus	2 320	554	18,0	29,0	42,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP KFC Hranolky velké	110 [g] 1x porce	1 338	319	3,4	19,9	41,0	0	3,9	217	558	11	64	0,8	0,0	166,1	2,8	0,0	N.S.
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 738</b>	<b>1 133</b>	<b>21,4</b>	<b>48,9</b>	<b>148,9</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>217</b>	<b>558</b>	<b>51</b>	<b>64</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>166,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Neděle - 2. Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5	81	9	13	0,4	4,9	14,0	0,0	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>22</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>5</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 013	2 393	71,1	87,9	320,5	36	5,6	1 078	1 415	421	239	13,6	10,2	886,9	4,8	20,1	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 715	2 340	72,7	84,3	320,6	152	12,3	2 203	2 305	922	690	18,0	121,1	1 783,6	21,5	82,5	0,5

## **Příloha 11:** Respondent č. 10

Věk: 16 let

Tělesná výška: 154, 5 cm

Tělesná hmotnost: 79, 7 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Jídla je velice málo, úplně chybí svačiny. Porce jídel ve škole skoro vždy nedojedeny. Polévka je snědena jen občas. Fyzická aktivita kromě procházek žádná. Málo zeleniny, ovoce a mléčných výrobků. Tekutiny jsou šťávy a z 90 % čaje; které nejsou vhodné, obsahují kofein; chybí obyčejná voda. O víkendech je svačina alespoň někdy, ale přes týden vůbec. Energetický příjem neodpovídá potřebám organismu. Dívka se stravuje přes týden na internátní škole v Českých Budějovicích.

Doporučení:

Zařadit více jídel z ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků, ryb a luštěnin. Omezit smažená jídla. Více pít obyčejnou vodu. Zařadit svačiny mezi hlavní jídla. Snažit se o nějaký druh fyzické aktivity vyhovující jedinci.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 7 740 kJ. Pohybuje se přibližně kolem 5 000 až 7 000 kJ, což je nedostačující, a ani skladba jídla neodpovídá potřebám vyvíjejícího se organismu. Málo bílkovin, jinak v pořádku.

**Sestavování jídelníčku:  
Respondent č. 10 neděle začátek (BP Nikola 10)**

Neděle																		
Neděle - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	40 [g]	720	171	3,4	6,0	26,0	N.S.	2,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 130</b>	<b>269</b>	<b>10,2</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>94</b>	<b>310</b>	<b>236</b>	<b>182</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>306,0</b>	<b>1,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>
Neděle - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	300 [g]	1 278	306	8,1	8,4	58,5	12	8,4	1 176	1 335	166	222	3,3	33,9	390,0	4,8	11,7	N.S.
HP smažený kuřecí prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Bujon kuřecí hotový	250 [g]	73	18	2,5	0,3	1,0	0	0,0	395	200	0	33	0,5	17,5	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 235</b>	<b>535</b>	<b>41,2</b>	<b>17,8</b>	<b>61,2</b>	<b>106</b>	<b>8,4</b>	<b>1 662</b>	<b>1 792</b>	<b>183</b>	<b>460</b>	<b>5,2</b>	<b>51,4</b>	<b>1 607,0</b>	<b>7,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>
Neděle - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové maso se zelím	200 [g]	1 220	292	16,2	22,4	12,0	0	5,6	1 014	578	130	224	6,0	N.S.	0,8	3,0	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 082</b>	<b>498</b>	<b>20,7</b>	<b>26,7</b>	<b>50,6</b>	<b>0</b>	<b>6,8</b>	<b>1 356</b>	<b>750</b>	<b>152</b>	<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,8</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Neděle - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>
Neděle - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1500 [ml] 6x porce	1 005	240	1,5	0,0	60,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 005</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Statistika pro Neděle:</b>																		

15.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 890	1 647	74,6	54,7	239,9	116	22,7	3 127	3 201	592	1 023	13,2	72,9	2 161,3	13,0	48,4	1,3

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 890	1 647	74,6	54,7	239,9	116	22,7	3 127	3 201	592	1 023	13,2	72,9	2 161,3	13,0	48,4	1,3

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
Respondent č. 10 (BP Nikola 10)**

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	30 [g]	364	87	2,9	1,1	17,3	0	0,9	170	35	32	36	0,7	0,0	106,2	0,1	0,1	N.S.
Másto I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>824</b>	<b>197</b>	<b>3,0</b>	<b>13,3</b>	<b>18,0</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>179</b>	<b>130</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>112,4</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bujon kuřecí hotový	250 [g]	73	18	2,5	0,3	1,0	0	0,0	395	200	0	33	0,5	17,5	0,0	0,0	0,0	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené 1x porce	180 [g]	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 918</b>	<b>458</b>	<b>28,2</b>	<b>15,4</b>	<b>51,7</b>	<b>2</b>	<b>2,4</b>	<b>1 198</b>	<b>322</b>	<b>70</b>	<b>46</b>	<b>1,4</b>	<b>17,5</b>	<b>795,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Dřívátové buchtíčky se sodó	100 [g]	1 454	347	7,2	14,1	50,0	20	1,5	143	118	53	92	0,9	0,0	360,0	1,8	4,7	N.S.
Mošt jablčný	250 [ml]	433	103	0,3	0,0	25,5	0	0,0	10	253	18	15	0,3	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 887</b>	<b>450</b>	<b>7,5</b>	<b>14,1</b>	<b>75,5</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>153</b>	<b>371</b>	<b>71</b>	<b>107</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>360,0</b>	<b>1,8</b>	<b>28,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>
Pondělí - Ostatní																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tyčinka míšli Classic Tekmar 1x kus	30 [g]	507	120	2,0	2,7	21,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>507</b>	<b>120</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>21,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	10 [ml]	106	25	0,0	0,0	6,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>106</b>	<b>25</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Statistika pro Pondělí:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
<b>5 680</b>	<b>1 355</b>	<b>41,7</b>	<b>46,5</b>	<b>206,1</b>	<b>64</b>	<b>9,8</b>	<b>1 545</b>	<b>1 172</b>	<b>197</b>	<b>225</b>	<b>4,8</b>	<b>38,1</b>	<b>1 284,9</b>	<b>11,3</b>	<b>55,6</b>	<b>1,3</b>		
Úterý																		

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 042</b>	<b>249</b>	<b>3,4</b>	<b>12,7</b>	<b>31,1</b>	<b>42</b>	<b>1,7</b>	<b>312</b>	<b>155</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>200,9</b>	<b>7,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	180 [g]	2 133	509	16,2	31,1	40,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mošt jablčný	250 [ml]	433	103	0,3	0,0	25,5	0	0,0	10	253	18	15	0,3	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 566</b>	<b>612</b>	<b>16,5</b>	<b>31,1</b>	<b>66,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>	<b>253</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mošt jablčný	250 [ml]	433	103	0,3	0,0	25,5	0	0,0	10	253	18	15	0,3	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	120 [g]	467	112	2,6	0,2	25,6	0	0,8	390	508	18	76	1,2	20,0	108,0	0,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>899</b>	<b>214</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>400</b>	<b>761</b>	<b>36</b>	<b>91</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Anglická slamina LEaCO	50 [g]	704	168	7,4	15,0	1,5	N.S.	0,1	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Perník plněný v čokoládě	100 [g]	1 419	339	5,9	6,4	66,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	44	105	0,8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 608</b>	<b>623</b>	<b>17,2</b>	<b>22,8</b>	<b>90,9</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>228</b>	<b>47</b>	<b>87</b>	<b>152</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	10 [ml]	106	25	0,0	0,0	6,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>106</b>	<b>25</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 221	1 723	40,0	66,8	246,0	42	3,8	950	1 216	159	321	4,2	25,6	450,5	7,8	48,4	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
chléb krmínový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>851</b>	<b>203</b>	<b>3,3</b>	<b>5,3</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>214</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>56</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>157,6</b>	<b>4,7</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Mošt jablčný	250 [ml]	433	103	0,3	0,0	25,5	0	0,0	10	253	18	15	0,3	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
HP Krůní prsa v těstíčku	150 [g]	1 830	437	29,6	27,0	19,8	60	0,8	1 090	95	110	90	1,7	N.S.	1 275,0	2,9	N.S.	N.S.
Hranolky bramborové mražené	50 [g]	132	32	0,9	0,1	7,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	4	23	0,3	1,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Polévka portková s bramborami	250 [g]	395	95	2,3	4,0	14,5	1	2,3	393	248	53	43	2,8	14,3	100,0	0,8	0,3	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 800</b>	<b>668</b>	<b>33,0</b>	<b>31,1</b>	<b>67,6</b>	<b>61</b>	<b>3,0</b>	<b>1 500</b>	<b>687</b>	<b>184</b>	<b>173</b>	<b>4,9</b>	<b>18,1</b>	<b>1 375,0</b>	<b>3,6</b>	<b>24,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mošt pomerančový	250 [ml]	348	83	0,3	0,0	21,0	0	0,0	8	218	8	5	0,0	22,0	0,0	0,0	21,0	N.S.
HP Španělský ptáček	100 [g]	806	193	10,8	14,2	4,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182	264	9	39	0,7	3,4	138,0	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 710</b>	<b>408</b>	<b>14,5</b>	<b>15,2</b>	<b>54,1</b>	<b>12</b>	<b>1,3</b>	<b>189</b>	<b>482</b>	<b>17</b>	<b>44</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>138,0</b>	<b>0,2</b>	<b>21,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	1000 [ml]	420	100	0,0	0,0	23,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>420</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 219</b>	<b>1 484</b>	<b>51,8</b>	<b>52,6</b>	<b>214,6</b>	<b>73</b>	<b>9,4</b>	<b>1 918</b>	<b>1 698</b>	<b>231</b>	<b>304</b>	<b>7,9</b>	<b>61,0</b>	<b>1 688,1</b>	<b>9,0</b>	<b>87,6</b>	<b>1,3</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	20 [g]	243	58	2,0	0,7	11,5	0	0,6	114	24	21	24	0,4	0,0	70,8	0,0	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>703</b>	<b>168</b>	<b>2,0</b>	<b>12,9</b>	<b>12,3</b>	<b>42</b>	<b>0,6</b>	<b>122</b>	<b>118</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>77,0</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bujon zeleninový hotový	250 [g]	95	23	0,8	1,5	1,5	0	0,0	600	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,8	0,0	N.S.
HP rybí filé smažené /HK/	90 [g]	1 242	296	19,4	17,4	16,6	72	0,7	1 200	353	48	245	0,9	N.S.	783,0	2,0	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	120 [g]	511	122	3,2	3,4	23,4	5	3,4	470	534	66	89	1,3	13,6	156,0	1,9	4,7	N.S.
Mošt jablčný	250 [ml]	433	103	0,3	0,0	25,5	0	0,0	10	253	18	15	0,3	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 281</b>	<b>544</b>	<b>23,6</b>	<b>22,2</b>	<b>67,0</b>	<b>77</b>	<b>4,1</b>	<b>2 280</b>	<b>1 140</b>	<b>132</b>	<b>349</b>	<b>2,5</b>	<b>16,1</b>	<b>939,0</b>	<b>4,7</b>	<b>28,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rízoto kuřecí se zeleninou	120 [g]	1 110	265	7,2	5,0	46,8	N.S.	3,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	12,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mošt citrónový	250 [ml]	348	83	0,3	0,0	21,0	0	0,0	3	310	8	5	0,0	22,0	0,0	0,0	6,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 458</b>	<b>348</b>	<b>7,5</b>	<b>5,0</b>	<b>67,8</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>3</b>	<b>310</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tyčinka Guareta čoko	44 [g] 1x kus	754	180	12,0	6,0	19,0	N.S.	6,0	86	250	105	81	2,5	13,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	1000 [ml]	420	100	0,0	0,0	23,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>420</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 616	1 340	45,1	46,1	189,1	119	14,3	2 491	1 818	269	463	5,5	63,6	1 016,0	12,3	34,8	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	120 [g]	1 008	240	8,8	1,4	55,4	0	7,4	642	222	28	142	2,4	0,0	418,8	0,1	4,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 468</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>13,6</b>	<b>56,2</b>	<b>42</b>	<b>7,4</b>	<b>650</b>	<b>317</b>	<b>30</b>	<b>146</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>425,0</b>	<b>7,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka fazolová	250 [g]	433	103	5,5	6,8	5,5	0	0,8	588	128	35	60	1,5	3,5	0,3	1,0	0,3	N.S.
Bona Vita Dobrá kaše ovesná s jablky	65 [g]	1 053	250	5,1	5,8	44,3	3	3,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 486</b>	<b>352</b>	<b>10,6</b>	<b>12,5</b>	<b>49,8</b>	<b>3</b>	<b>4,6</b>	<b>588</b>	<b>128</b>	<b>35</b>	<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čočkový salát	100 [g]	676	161	6,4	4,0	17,2	0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>686</b>	<b>164</b>	<b>6,4</b>	<b>4,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1500 [ml] 6x porce	1 005	240	1,5	0,0	60,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 005</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 083</b>	<b>1 211</b>	<b>28,3</b>	<b>31,1</b>	<b>216,5</b>	<b>45</b>	<b>21,0</b>	<b>1 261</b>	<b>887</b>	<b>86</b>	<b>240</b>	<b>5,4</b>	<b>21,0</b>	<b>442,8</b>	<b>9,2</b>	<b>31,7</b>	<b>1,3</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mšiči Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravné polotučné 1.5% tuku	150 [ml]	308	74	5,1	2,4	7,2	8	0,0	71	233	177	137	0,0	3,0	229,5	1,4	7,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 208</b>	<b>288</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>39,7</b>	<b>8</b>	<b>3,2</b>	<b>71</b>	<b>233</b>	<b>177</b>	<b>137</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>229,5</b>	<b>1,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kynuté knedlíky ovocné	100 [g] 1x kus	1 140	272	6,6	8,8	42,8	20	0,9	296	124	43	75	0,7	1,1	330,0	2,7	7,2	N.S.
HP Polévka čočková	250 [g]	763	183	11,3	8,0	19,5	25	3,5	698	325	55	140	5,0	4,5	500,0	1,0	1,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 903</b>	<b>455</b>	<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>62,3</b>	<b>45</b>	<b>4,4</b>	<b>994</b>	<b>449</b>	<b>98</b>	<b>215</b>	<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>830,0</b>	<b>3,7</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka sušená	100 [g]	1 139	272	1,4	1,9	69,8	0	8,0	10	618	33	52	2,4	12,0	26,0	0,1	57,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 139</b>	<b>272</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>69,8</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>10</b>	<b>618</b>	<b>33</b>	<b>52</b>	<b>2,4</b>	<b>12,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,1</b>	<b>57,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tomatový chléb tmavý	30 [g]	291	64	2,9	0,9	12,3	N.S.	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Salám šunkový	25 [g]	201	48	4,1	3,4	0,0	18	0,0	207	33	3	37	0,8	0,5	187,5	1,4	0,0	N.S.
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>792</b>	<b>184</b>	<b>7,0</b>	<b>12,4</b>	<b>12,4</b>	<b>46</b>	<b>2,5</b>	<b>207</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>191,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	2000 [ml] 8x porce	1 340	320	2,0	0,0	80,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 340</b>	<b>320</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>80,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 382</b>	<b>1 519</b>	<b>37,7</b>	<b>41,0</b>	<b>264,2</b>	<b>99</b>	<b>18,1</b>	<b>1 282</b>	<b>1 334</b>	<b>313</b>	<b>443</b>	<b>8,9</b>	<b>21,1</b>	<b>1 277,1</b>	<b>11,6</b>	<b>72,9</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>555</b>	<b>132</b>	<b>7,6</b>	<b>5,9</b>	<b>11,4</b>	<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>98</b>	<b>381</b>	<b>279</b>	<b>165</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bujon kuřecí hotový	250 [g]	73	18	2,5	0,3	1,0	0	0,0	395	200	0	33	0,5	17,5	0,0	0,0	0,0	N.S.
HP Guláš vepřový speciál	180 [g]	2 369	565	23,9	39,6	0,2	72	1,3	889	263	49	139	4,7	24,1	738,0	7,4	0,0	N.S.
HP Těstoviny vařené 1x porce	180 [g]	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 381</b>	<b>806</b>	<b>31,3</b>	<b>42,6</b>	<b>46,2</b>	<b>72</b>	<b>3,2</b>	<b>1 284</b>	<b>463</b>	<b>49</b>	<b>171</b>	<b>5,2</b>	<b>41,6</b>	<b>738,0</b>	<b>7,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večera

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Játra drůbeží	100 [g]	490	116	18,0	4,0	0,0	345	0,0	71	130	8	297	9,0	17,9	824,0	1,6	0,0	N.S.
Pór	20 [g]	24	6	0,4	0,1	1,4	0	0,5	6	46	17	10	0,6	5,0	8,4	0,0	0,8	N.S.
Olaj olivový	15 [g]	562	134	0,0	14,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	2,2	0,0	N.S.
HP Rýže dušená	80 [g]	690	165	3,6	3,4	30,9	0	1,0	274	138	18	101	0,4	0,0	184,0	0,3	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 766</b>	<b>421</b>	<b>22,0</b>	<b>22,4</b>	<b>32,3</b>	<b>345</b>	<b>1,5</b>	<b>350</b>	<b>314</b>	<b>43</b>	<b>408</b>	<b>10,1</b>	<b>22,9</b>	<b>1 016,4</b>	<b>4,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1500 [ml] 6x porce	1 005	240	1,5	0,0	60,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 005</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 707	1 599	62,4	70,9	149,9	439	4,7	1 732	1 158	371	744	15,3	66,3	2 139,6	15,2	9,6	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 130	1 462	43,9	50,7	212,3	126	11,6	1 597	1 326	232	391	7,4	42,4	1 185,6	10,9	48,7	0,6

**Sestavování jídelníčku:**  
**Respondent č. 10 - 2.tyden (BP Nikola 10)**

**Pondělí****Pondělí - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Másto I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 042</b>	<b>249</b>	<b>3,4</b>	<b>12,7</b>	<b>31,1</b>	<b>42</b>	<b>1,7</b>	<b>312</b>	<b>155</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>200,9</b>	<b>7,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto vepřové	250 [g]	2 175	520	19,3	26,5	50,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mošt citrónový	250 [ml]	348	83	0,3	0,0	21,0	0	0,0	3	310	8	5	0,0	22,0	0,0	0,0	6,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 523</b>	<b>602</b>	<b>19,5</b>	<b>26,5</b>	<b>71,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>3</b>	<b>310</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Čalší hovězí speciál	200 [g]	2 094	500	32,2	22,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	25 [g]	253	60	1,9	0,8	11,8	5	0,4	168	32	16	26	0,2	0,0	92,5	0,2	0,1	N.S.
Mošt citrónový	250 [ml]	348	83	0,3	0,0	21,0	0	0,0	3	310	8	5	0,0	22,0	0,0	0,0	6,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 694</b>	<b>643</b>	<b>34,4</b>	<b>23,6</b>	<b>33,0</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>170</b>	<b>342</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>	<b>92,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1500 [ml] 6x porce	1 005	240	1,5	0,0	60,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 005</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 264</b>	<b>1 734</b>	<b>58,8</b>	<b>62,8</b>	<b>195,9</b>	<b>47</b>	<b>2,1</b>	<b>485</b>	<b>807</b>	<b>48</b>	<b>98</b>	<b>0,9</b>	<b>44,0</b>	<b>293,4</b>	<b>7,9</b>	<b>12,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Másto I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>946</b>	<b>226</b>	<b>4,0</b>	<b>13,6</b>	<b>23,8</b>	<b>42</b>	<b>1,2</b>	<b>235</b>	<b>142</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Tyčinka Gaureta čoko	44 [g] 1x kus	754	180	12,0	6,0	19,0	N.S.	6,0	86	250	105	81	2,5	13,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažený karbanátek - bez trojbalu	50 [g]	1 046	249	12,5	11,0	17,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bramborový salát s majonézou	80 [g]	706	169	1,5	14,0	9,6	8	1,7	768	188	32	N.S.	0,4	8,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 752</b>	<b>418</b>	<b>14,0</b>	<b>25,0</b>	<b>27,1</b>	<b>8</b>	<b>1,7</b>	<b>768</b>	<b>188</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek přírodní	124 [g] 1x porce	1 261	301	16,7	24,8	3,0	62	0,2	862	182	30	125	3,2	1,2	644,8	6,2	0,4	N.S.
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182	264	9	39	0,7	3,4	138,0	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 817</b>	<b>434</b>	<b>20,2</b>	<b>25,8</b>	<b>31,8</b>	<b>74</b>	<b>1,6</b>	<b>1 044</b>	<b>447</b>	<b>39</b>	<b>164</b>	<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>782,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt ovocný 2.5% T	150 [g]	647	155	5,9	3,9	23,3	18	0,0	63	218	188	143	0,2	6,0	298,5	3,0	22,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>647</b>	<b>155</b>	<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>23,3</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>	<b>63</b>	<b>218</b>	<b>188</b>	<b>143</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>298,5</b>	<b>3,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1500 [ml] 6x porce	1 005	240	1,5	0,0	60,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 005</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>60,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 921</b>	<b>1 653</b>	<b>57,6</b>	<b>74,3</b>	<b>185,0</b>	<b>142</b>	<b>10,5</b>	<b>2 196</b>	<b>1 245</b>	<b>409</b>	<b>440</b>	<b>7,9</b>	<b>32,2</b>	<b>1 229,1</b>	<b>17,1</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty diábelké	50 [g]	530	126	5,3	11,0	1,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>129</b>	<b>5,3</b>	<b>11,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

															[mg]		[g]	
HP Culiš segedínský	180 [g]	1 249	299	5,9	25,9	10,4	72	2,5	1 211	423	139	185	4,5	24,7	702,0	6,1	0,7	N.S.
HP Knedlíky houskové	80 [g]	808	193	6,2	2,6	37,8	16	1,2	536	103	50	82	0,7	0,0	296,0	0,7	0,4	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 067</b>	<b>494</b>	<b>12,1</b>	<b>28,5</b>	<b>49,0</b>	<b>88</b>	<b>3,7</b>	<b>1 755</b>	<b>619</b>	<b>188</b>	<b>270</b>	<b>5,2</b>	<b>24,7</b>	<b>998,0</b>	<b>6,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažený eidm	120 [g]	2 174	520	26,9	36,1	22,8	108	0,8	868	152	858	592	1,2	0,1	1 428,0	16,7	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Tatarská omáčka	15 [g]	300	72	0,3	7,8	0,1	7	N.S.	39	4	2	6	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 068</b>	<b>733</b>	<b>30,4</b>	<b>44,2</b>	<b>55,6</b>	<b>115</b>	<b>1,9</b>	<b>1 402</b>	<b>884</b>	<b>883</b>	<b>694</b>	<b>2,8</b>	<b>25,2</b>	<b>1 563,0</b>	<b>16,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	10 [ml]	107	26	0,1	0,0	2,2	0	0,2	0	4	0	0	0,0	0,1	2,3	0,0	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>107</b>	<b>26</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 220</b>	<b>1 487</b>	<b>48,9</b>	<b>84,7</b>	<b>141,8</b>	<b>203</b>	<b>10,8</b>	<b>3 180</b>	<b>1 949</b>	<b>1 092</b>	<b>998</b>	<b>9,5</b>	<b>67,5</b>	<b>2 580,8</b>	<b>24,0</b>	<b>30,3</b>	<b>1,3</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Roblík	30 [g]	364	87	2,9	1,1	17,3	0	0,9	170	35	32	36	0,7	0,0	106,2	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>824</b>	<b>197</b>	<b>3,0</b>	<b>13,3</b>	<b>18,0</b>	<b>42</b>	<b>0,9</b>	<b>179</b>	<b>130</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>112,4</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP čevabčiči /HK/	120 [g]	1 838	439	24,6	34,2	9,4	108	1,0	1 246	435	59	202	4,7	2,9	1 092,0	4,3	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
Hofčice plnotučná	10 [g]	43	10	0,1	0,9	0,8	0	0,3	3	35	10	4	0,2	7,0	7,2	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 465</b>	<b>589</b>	<b>28,0</b>	<b>35,4</b>	<b>42,1</b>	<b>108</b>	<b>2,3</b>	<b>1 736</b>	<b>1 106</b>	<b>92</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>34,9</b>	<b>1 234,2</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka sušená	100 [g]	1 139	272	1,4	1,9	69,8	0	8,0	10	618	33	52	2,4	12,0	26,0	0,1	57,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 139</b>	<b>272</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>69,8</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>10</b>	<b>618</b>	<b>33</b>	<b>52</b>	<b>2,4</b>	<b>12,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,1</b>	<b>57,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Kuřecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
kapie sterilovaná	50 [g]	111	27	0,4	1,5	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dřená	80 [g]	690	165	3,6	3,4	30,9	0	1,0	274	138	18	101	0,4	0,0	184,0	0,3	0,2	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 538</b>	<b>606</b>	<b>29,4</b>	<b>30,7</b>	<b>45,5</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>274</b>	<b>138</b>	<b>18</b>	<b>101</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1500 [ml]	60	15	0,0	0,0	4,5	N.S.	N.S.	45	555	N.S.	15	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>60</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>45</b>	<b>555</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 026</b>	<b>1 679</b>	<b>61,8</b>	<b>81,3</b>	<b>179,9</b>	<b>150</b>	<b>12,2</b>	<b>2 244</b>	<b>2 547</b>	<b>177</b>	<b>508</b>	<b>9,8</b>	<b>46,9</b>	<b>1 556,6</b>	<b>12,3</b>	<b>57,8</b>	<b>0,0</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	60 [g]	751	179	5,4	3,4	36,2	N.S.	N.S.	279	62	11	57	0,8	N.S.	277,2	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	15 [g]	470	112	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2	3	3	4	0,0	0,0	5,1	7,1	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 231</b>	<b>294</b>	<b>5,5</b>	<b>15,8</b>	<b>37,0</b>	<b>36</b>	<b>0,0</b>	<b>288</b>	<b>157</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>282,3</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka drůbková	250 [g]	150	35	3,3	1,3	2,8	25	0,0	493	100	33	40	0,8	4,8	100,0	0,5	0,3	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>718</b>	<b>171</b>	<b>8,2</b>	<b>2,8</b>	<b>32,8</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>743</b>	<b>229</b>	<b>63</b>	<b>134</b>	<b>2,7</b>	<b>4,8</b>	<b>479,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Sýr tavený 30%	15 [g]	107	26	2,7	1,6	0,1	5	0,0	195	15	90	54	0,1	0,0	142,4	0,7	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 240</b>	<b>296</b>	<b>17,1</b>	<b>4,2</b>	<b>52,7</b>	<b>35</b>	<b>2,6</b>	<b>595</b>	<b>619</b>	<b>418</b>	<b>147</b>	<b>2,5</b>	<b>5,0</b>	<b>521,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bagetky tmavé NB	80 [g]	958	229	0,7	4,0	46,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	100 [g]	879	209	11,9	14,4	8,1	65	0,0	450	100	312	215	0,2	0,1	607,0	9,1	5,8	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 847</b>	<b>440</b>	<b>12,6</b>	<b>18,4</b>	<b>55,5</b>	<b>65</b>	<b>0,0</b>	<b>458</b>	<b>193</b>	<b>312</b>	<b>218</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>607,0</b>	<b>9,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

15.4.13

Tisk jídelnicku z www.nutriservis.cz

Název produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	1000 [ml] 4x porce	670	160	1,0	0,0	40,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>670</b>	<b>160</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 706	1 361	44,4	41,2	218,0	161	5,2	2 084	1 198	807	562	6,2	9,9	1 890,7	18,2	7,1	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mmsli Vitalis	40 [g]	720	171	3,4	6,0	26,0	N.S.	2,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 130</b>	<b>269</b>	<b>10,2</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>94</b>	<b>310</b>	<b>236</b>	<b>182</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>306,0</b>	<b>1,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
Rybí prsty předmažené	130 [g]	1 102	263	18,6	11,6	21,6	46	N.S.	572	377	120	286	1,0	N.S.	N.S.	3,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 954</b>	<b>467</b>	<b>24,0</b>	<b>17,2</b>	<b>60,6</b>	<b>54</b>	<b>5,6</b>	<b>1 356</b>	<b>1 267</b>	<b>230</b>	<b>434</b>	<b>3,2</b>	<b>22,6</b>	<b>260,0</b>	<b>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - horký nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb krajný NB	30 [g]	319	76	0,2	0,3	18,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Hofříče plnotučná	15 [g]	64	15	0,2	1,3	1,2	0	0,5	4	53	15	6	0,2	10,5	10,8	0,0	0,2	N.S.
HP Luncheon meat	70 [g]	803	192	7,1	13,9	2,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 751</b>	<b>418</b>	<b>16,9</b>	<b>16,5</b>	<b>44,8</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>154</b>	<b>528</b>	<b>313</b>	<b>6</b>	<b>0,7</b>	<b>15,5</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Míla oplatky	50 [g]	1 028	246	2,1	12,0	32,3	6	0,5	27	116	7	41	0,2	0,0	88,0	8,0	24,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 028</b>	<b>246</b>	<b>2,1</b>	<b>12,0</b>	<b>32,3</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>88,0</b>	<b>8,0</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1500 [ml]	60	15	0,0	0,0	4,5	N.S.	N.S.	45	555	N.S.	15	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>60</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>45</b>	<b>555</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 923	1 415	53,2	54,9	177,8	100	9,1	1 676	2 776	786	678	4,1	42,1	664,8	16,6	42,0	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>713</b>	<b>170</b>	<b>7,8</b>	<b>5,9</b>	<b>20,6</b>	<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>90</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bujon hovězí hotový	250 [g]	83	20	0,3	1,5	1,5	N.S.	0,0	575	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	0,8	0,0	N.S.
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182	264	9	39	0,7	3,4	138,0	0,2	0,2	N.S.
Salám drůbeží se šunkou	50 [g]	356	85	9,1	5,4	0,1	48	0,1	740	100	18	73	0,8	0,9	418,6	2,2	0,1	N.S.
HP zelí kysané dušené /HK/	80 [g]	252	60	1,0	3,6	8,0	0	2,1	751	190	45	27	0,6	17,4	32,0	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 246</b>	<b>298</b>	<b>13,8</b>	<b>11,5</b>	<b>38,4</b>	<b>60</b>	<b>3,5</b>	<b>2 248</b>	<b>554</b>	<b>71</b>	<b>139</b>	<b>2,0</b>	<b>21,7</b>	<b>588,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Toustý dávkáček	50 [g]	530	126	5,3	11,0	1,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>948</b>	<b>226</b>	<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>27,9</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>22</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šarap jahodový	15 [ml]	159	38	0,0	0,0	9,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>159</b>	<b>38</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
3 066	732	28,3	28,6	96,7	82	5,7	2 360	1 392	363	343	3,3	36,4	1 012,2	7,1	36,4	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 018	1 437	50,4	61,1	170,7	126	7,9	2 032	1 702	526	518	6,0	39,9	1 318,2	14,7	29,9	0,2



## **Příloha 12:** Respondent č. 11

Věk: 18 let

Tělesná výška: 172 cm

Tělesná hmotnost: 87, 7 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Snídaně jsou malé. Jídlo je převážně nepravidelné, chybí svačiny, někdy i večeře. Chybí zelenina jak v syrovém, tak vařeném stavu. Ovoce je také málo. Hodně pomazánek, tučných mas, omáček. Fyzická aktivita pouze ve formě posilování, chybí aerobní pohyb. Preferovat doma dělané tvarohové pomazánky. Mléčné výrobky jsou zařazovány celkem často, preferovat spíš ty méně tučné. Konzumace luštěnin a ryb zcela chybí. Stravování přes týden se od stravování o víkendu neliší. Do pitného režimu se snažit zařazovat spíš obyčejnou vodu než ochucené minerální vody. Dívka se stravuje ve školní jídelně.

Doporučení:

Zařadit více zeleniny a ovoce. Dávat přednost celozrnnému pečivu, nízkotučným sýrům, libovému masu. Konzumovat luštěniny a ryby alespoň jednou týdně. Pít převážně neslazenou vodu. Zařadit aerobní aktivitu.

Výsledky z programu Nutriservis:

Málo sacharidů, jinak v pořádku. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 7 920 kJ, ale pohybuje se převážně kolem 5 000 až 6 000 kJ, jídla je velmi málo.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
č. 11 15 - 20 (BP Nikola 11)**

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná ryže	150 [ml]	755	180	5,9	3,9	30,9	17	0,2	162	192	155	128	0,6	1,1	199,5	2,6	28,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>755</b>	<b>180</b>	<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>30,9</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>162</b>	<b>192</b>	<b>155</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>199,5</b>	<b>2,6</b>	<b>28,4</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACIO rýžové 4x plátek	40 [g]	635	152	3,2	0,4	33,2	0	1,2	40	45	2	39	12,7	0,0	108,0	0,0	0,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	10 [g]	166	40	0,1	1,8	6,3	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>801</b>	<b>192</b>	<b>3,3</b>	<b>2,2</b>	<b>39,5</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Moravské uzené	100 [g]	1 465	350	25,5	26,7	0,1	70	0,0	599	299	23	189	4,7	0,0	1 173,0	10,7	0,1	N.S.
HP zeli kysané dšené /HK/	80 [g]	252	60	1,0	3,6	8,0	0	2,1	751	190	45	27	0,6	17,4	32,0	0,3	N.S.	N.S.
Jablka	175 [g]	306	74	0,7	0,7	22,8	0	3,5	10	244	15	22	1,1	12,3	12,3	0,4	18,7	0,9
<b>Celkem:</b>		<b>2 023</b>	<b>484</b>	<b>27,2</b>	<b>31,0</b>	<b>30,9</b>	<b>70</b>	<b>5,6</b>	<b>1 360</b>	<b>733</b>	<b>82</b>	<b>238</b>	<b>6,3</b>	<b>29,6</b>	<b>1 217,3</b>	<b>11,4</b>	<b>18,8</b>	<b>0,9</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma S banánovou příchutí 1x kelímk	120 [g]	442	104	4,1	2,3	16,9	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>442</b>	<b>104</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,9</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík 40 [g] 1x kus	40 [g]	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Tlačenka drůbeží 100 [g]	100 [g]	762	182	18,5	11,9	0,1	58	0,0	783	235	28	116	0,9	1,6	488,0	5,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 247</b>	<b>298</b>	<b>22,4</b>	<b>13,4</b>	<b>23,1</b>	<b>58</b>	<b>1,2</b>	<b>1 010</b>	<b>282</b>	<b>70</b>	<b>163</b>	<b>1,8</b>	<b>1,6</b>	<b>629,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené mmerální vody 750 [ml]	750 [ml]	810	195	0,0	0,0	48,8	0	0,0	N.S.	N.S.	30	0	7,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>810</b>	<b>195</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

15.4.13

Tisk jídelníčku z www.nutriservis.cz

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
6 078	1 453	62,9	52,8	190,1	152	8,3	2 638	1 485	495	728	29,0	33,1	2 362,0	21,3	63,3	0,9

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Krupice mléčná jahodová Kumin	150 [ml]	923	221	4,4	9,3	29,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>923</b>	<b>221</b>	<b>4,4</b>	<b>9,3</b>	<b>29,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Calebíčky RACIO rýžové 4x plátek	40 [g]	635	152	3,2	0,4	33,2	0	1,2	40	45	2	39	12,7	0,0	108,0	0,0	0,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	10 [g]	166	40	0,1	1,8	6,3	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>801</b>	<b>192</b>	<b>3,3</b>	<b>2,2</b>	<b>39,5</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí plátky na slanečném a hořčici	50 [g]	331	79	5,8	5,4	2,1	25	0,3	268	80	13	51	1,1	0,0	220,0	1,7	N.S.	N.S.
HP Rýže vařená	100 [g]	531	126	2,4	0,4	26,0	0	0,3	0	29	3	37	1,5	0,0	127,0	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>862</b>	<b>205</b>	<b>8,2</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>25</b>	<b>0,6</b>	<b>268</b>	<b>109</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>347,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	120 [g]	210	50	0,5	0,5	15,6	0	2,4	7	168	10	15	0,7	8,4	8,4	0,2	12,8	0,6
<b>Celkem:</b>		<b>210</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>7</b>	<b>168</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>0,7</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,6</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí vařené v koncentrovaném nálevu	50 [g]	178	43	4,9	2,3	0,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Omáčka koprová	150 [g]	945	227	5,7	14,4	19,2	15	0,6	647	218	143	132	1,1	3,6	270,0	4,4	3,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 032</b>	<b>486</b>	<b>17,5</b>	<b>19,6</b>	<b>61,9</b>	<b>33</b>	<b>2,0</b>	<b>1 250</b>	<b>334</b>	<b>198</b>	<b>224</b>	<b>1,9</b>	<b>3,6</b>	<b>603,0</b>	<b>5,2</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 828	1 154	33,9	37,4	174,8	58	6,3	1 565	656	226	366	17,9	12,0	1 066,4	7,2	16,7	0,6

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
HP Pomazánka tvarohová	40 [g]	734	175	2,7	17,7	1,4	24	0,2	154	37	18	32	0,4	1,4	140,0	10,1	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 302</b>	<b>311</b>	<b>7,7</b>	<b>19,3</b>	<b>31,5</b>	<b>24</b>	<b>2,8</b>	<b>404</b>	<b>166</b>	<b>49</b>	<b>125</b>	<b>2,3</b>	<b>1,4</b>	<b>519,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 004	1 196	26,3	46,6	175,4	36	5,4	1 055	549	146	181	18,3	15,7	677,5	10,9	0,9	0,0

## Sobota

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pudink (kelímek) se šlehačkou	125 [ml]	533	128	2,8	4,5	18,9	6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>533</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>4,5</b>	<b>18,9</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	275 [g]	2 544	608	16,5	11,6	107,3	N.S.	8,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	27,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 114</b>	<b>983</b>	<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>167,5</b>	<b>0</b>	<b>17,0</b>	<b>118</b>	<b>1 658</b>	<b>158</b>	<b>310</b>	<b>4,0</b>	<b>111,5</b>	<b>396,5</b>	<b>1,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	275 [g]	2 544	608	16,5	11,6	107,3	N.S.	8,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	27,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 544</b>	<b>608</b>	<b>16,5</b>	<b>11,6</b>	<b>107,3</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 811	2 109	46,1	41,4	391,2	6	25,3	118	1 658	218	310	19,0	139,0	396,5	1,8	30,0	0,0

## Neděle

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACIO rýžové 4x plátek	40 [g]	635	152	3,2	0,4	33,2	0	1,2	40	45	2	39	12,7	0,0	108,0	0,0	0,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	10 [g]	166	40	0,1	1,8	6,3	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>801</b>	<b>192</b>	<b>3,3</b>	<b>2,2</b>	<b>39,5</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	275 [g]	2 544	608	16,5	11,6	107,3	N.S.	8,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	27,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 544</b>	<b>608</b>	<b>16,5</b>	<b>11,6</b>	<b>107,3</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pušínek (kelímek) se šlehačkou	125 [ml]	533	128	2,8	4,5	18,9	6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>533</b>	<b>128</b>	<b>2,8</b>	<b>4,5</b>	<b>18,9</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
3 878	928	22,6	18,3	165,7	6	9,6	40	45	2	39	12,7	27,5	108,0	0,0	0,3	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 967	1 427	43,7	45,7	216,4	63	11,2	1 390	938	344	362	17,5	38,7	1 106,3	9,6	18,9	0,3

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
č.11 21-27 (BP Nikola 11)**

**Pondělí****Pondělí - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované lesní ovoce	120 [g] 1x kelimek	436	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>436</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,6</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACIO rýžové	40 [g] 4x plátek	635	152	3,2	0,4	33,2	0	1,2	40	45	2	39	12,7	0,0	108,0	0,0	0,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	10 [g]	166	40	0,1	1,8	6,3	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>801</b>	<b>192</b>	<b>3,3</b>	<b>2,2</b>	<b>39,5</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Španělský ptáček	50 [g]	403	96	5,4	7,1	2,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 312</b>	<b>313</b>	<b>12,3</b>	<b>10,0</b>	<b>44,6</b>	<b>18</b>	<b>1,4</b>	<b>603</b>	<b>116</b>	<b>56</b>	<b>92</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>333,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Vlašský salát	100 [g]	1 044	249	5,4	21,7	8,5	10	1,1	940	240	36	N.S.	0,8	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 625</b>	<b>388</b>	<b>8,8</b>	<b>22,2</b>	<b>38,8</b>	<b>10</b>	<b>2,8</b>	<b>1 244</b>	<b>301</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>1,5</b>	<b>10,0</b>	<b>194,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Latte Machiato	250 [ml]	630	150	8,0	8,0	12,0	0	0,0	115	353	265	230	0,0	0,0	408,0	4,8	10,5	N.S.
Vanilková zmrzlina	30 [g]	260	62	1,1	3,3	7,1	13	0,2	24	60	38	32	0,0	0,2	47,1	2,0	6,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>890</b>	<b>212</b>	<b>9,1</b>	<b>11,3</b>	<b>19,1</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>139</b>	<b>412</b>	<b>303</b>	<b>262</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>455,1</b>	<b>6,8</b>	<b>16,9</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 064</b>	<b>1 208</b>	<b>37,6</b>	<b>48,0</b>	<b>158,6</b>	<b>48</b>	<b>5,7</b>	<b>2 092</b>	<b>1 107</b>	<b>568</b>	<b>611</b>	<b>15,1</b>	<b>11,0</b>	<b>1 298,4</b>	<b>9,1</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 571</b>	<b>375</b>	<b>7,9</b>	<b>19,2</b>	<b>46,1</b>	<b>56</b>	<b>2,4</b>	<b>455</b>	<b>97</b>	<b>89</b>	<b>98</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>291,4</b>	<b>10,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	100 [g]	426	102	2,7	2,8	19,5	4	2,8	392	445	55	74	1,1	11,3	130,0	1,6	3,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 527</b>	<b>604</b>	<b>24,5</b>	<b>35,8</b>	<b>50,3</b>	<b>125</b>	<b>3,9</b>	<b>1 584</b>	<b>696</b>	<b>111</b>	<b>280</b>	<b>5,1</b>	<b>12,4</b>	<b>1 054,0</b>	<b>14,4</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kefirové 3.5% T	450 [g]	981	234	14,9	15,8	7,7	63	0,0	207	720	540	N.S.	0,5	4,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>981</b>	<b>234</b>	<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	<b>207</b>	<b>720</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 079	1 213	47,3	70,8	104,1	244	6,3	2 246	1 513	740	378	7,4	16,9	1 345,4	24,7	4,3	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná ryže	150 [ml]	755	180	5,9	3,9	30,9	17	0,2	162	192	155	128	0,6	1,1	199,5	2,6	28,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>755</b>	<b>180</b>	<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>30,9</b>	<b>17</b>	<b>0,2</b>	<b>162</b>	<b>192</b>	<b>155</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>199,5</b>	<b>2,6</b>	<b>28,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře pečené /HK/	100 [g]	764	183	28,9	7,4	0,0	89	N.S.	86	243	15	195	1,2	N.S.	1 148,0	2,0	N.S.	N.S.
HP Ryže dššená	60 [g]	517	124	2,7	2,6	23,2	0	0,7	205	103	13	76	0,3	0,0	138,0	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 281</b>	<b>307</b>	<b>31,6</b>	<b>10,0</b>	<b>23,2</b>	<b>89</b>	<b>0,7</b>	<b>291</b>	<b>346</b>	<b>28</b>	<b>271</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1 286,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Sýr tavený																		



40%	50 [g]	485	116	9,8	8,4	0,4	23	0,0	650	70	275	179	0,2	0,1	497,3	6,6	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 648</b>	<b>393</b>	<b>16,5</b>	<b>9,3</b>	<b>61,0</b>	<b>23</b>	<b>3,3</b>	<b>1 258</b>	<b>191</b>	<b>305</b>	<b>294</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>886,7</b>	<b>6,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
<b>5 304</b>	<b>1 270</b>	<b>54,0</b>	<b>23,2</b>	<b>212,6</b>	<b>129</b>	<b>4,2</b>	<b>1 711</b>	<b>729</b>	<b>548</b>	<b>693</b>	<b>18,6</b>	<b>1,2</b>	<b>2 372,2</b>	<b>11,6</b>	<b>29,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb celozrnný pšeničný	60 [g]	533	127	5,3	1,2	28,1	0	6,2	274	121	34	124	1,7	0,0	210,0	0,5	3,4	N.S.
Máslo I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 134</b>	<b>271</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>28,2</b>	<b>56</b>	<b>6,2</b>	<b>275</b>	<b>124</b>	<b>37</b>	<b>127</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>218,2</b>	<b>10,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandarinky	70 [g]	85	20	0,6	0,1	5,6	0	1,4	1	147	23	14	0,2	21,0	17,5	0,0	5,6	0,0
Activia Nápoj Jáhoda & Kiwi	320 [g] 1x balení	1 066	253	8,3	6,7	39,7	42	2,2	128	496	288	304	0,3	1,6	604,8	4,2	37,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 151</b>	<b>273</b>	<b>9,0</b>	<b>6,8</b>	<b>45,3</b>	<b>42</b>	<b>3,6</b>	<b>129</b>	<b>643</b>	<b>311</b>	<b>318</b>	<b>0,5</b>	<b>22,6</b>	<b>622,3</b>	<b>4,2</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Španělský ptáček	100 [g]	806	193	10,8	14,2	4,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
HP Dušený špenát s vejcem	50 [g]	198	47	1,5	3,3	3,6	5	0,6	337	118	55	35	0,9	3,5	60,0	0,8	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 838</b>	<b>438</b>	<b>17,4</b>	<b>19,0</b>	<b>51,1</b>	<b>23</b>	<b>2,6</b>	<b>609</b>	<b>514</b>	<b>68</b>	<b>94</b>	<b>1,8</b>	<b>8,6</b>	<b>267,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	150 [g]	1 778	425	13,5	26,0	34,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	50 [g]	509	122	13,6	7,4	0,5	19	0,0	400	48	400	208	0,3	0,1	615,5	6,6	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 286</b>	<b>546</b>	<b>27,1</b>	<b>33,3</b>	<b>34,5</b>	<b>19</b>	<b>0,0</b>	<b>400</b>	<b>48</b>	<b>400</b>	<b>208</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>615,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 409	1 528	58,9	76,5	159,1	140	12,4	1 413	1 329	816	747	4,3	31,3	1 723,0	22,4	47,3	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná ryže	200 [ml]	1 006	240	7,8	5,2	41,2	22	0,2	216	256	206	170	0,8	1,4	266,0	3,4	37,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 006</b>	<b>240</b>	<b>7,8</b>	<b>5,2</b>	<b>41,2</b>	<b>22</b>	<b>0,2</b>	<b>216</b>	<b>256</b>	<b>206</b>	<b>170</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>266,0</b>	<b>3,4</b>	<b>37,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurtový nápoj mášina 1x balení	320 [g]	989	234	9,6	4,8	37,1	N.S.	1,9	N.S.	N.S.	336	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,2	36,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>989</b>	<b>234</b>	<b>9,6</b>	<b>4,8</b>	<b>37,1</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>336</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>36,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s krupicovými hálkami	250 [g]	705	168	6,0	12,8	7,5	25	0,3	588	175	128	55	0,5	3,5	100,0	0,5	0,3	N.S.
HP Smažený eidam	80 [g]	1 450	346	17,9	24,1	15,2	72	0,6	578	102	572	394	0,8	0,1	952,0	11,1	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
Tatarská omáčka	20 [g]	400	96	0,3	10,4	0,1	10	N.S.	52	5	3	8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 944</b>	<b>703</b>	<b>26,5</b>	<b>47,5</b>	<b>44,1</b>	<b>107</b>	<b>1,5</b>	<b>1 543</b>	<b>706</b>	<b>718</b>	<b>520</b>	<b>2,5</b>	<b>20,3</b>	<b>1 142,0</b>	<b>11,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kefirové 3.5% T	450 [g]	981	234	14,9	15,8	7,7	63	0,0	207	720	540	N.S.	0,5	4,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>981</b>	<b>234</b>	<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	<b>207</b>	<b>720</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka žampionová	250 [g]	595	143	5,0	5,0	20,8	0	1,8	548	405	143	135	1,3	12,3	225,0	2,0	1,8	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	100 [g]	426	102	2,7	2,8	19,5	4	2,8	392	445	55	74	1,1	11,3	130,0	1,6	3,9	N.S.
Moravské uzené	150 [g]	2 198	525	38,3	40,1	0,2	105	0,0	899	449	35	284	7,1	0,0	1 759,5	16,1	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 219</b>	<b>770</b>	<b>46,0</b>	<b>47,9</b>	<b>40,4</b>	<b>109</b>	<b>4,6</b>	<b>1 838</b>	<b>1 299</b>	<b>232</b>	<b>493</b>	<b>9,4</b>	<b>23,6</b>	<b>2 114,5</b>	<b>19,7</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Pivo světlé 12°	1000 [ml]	1 860	440	5,0	3,0	42,0	0	0,0	32	387	32	233	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
Kofola	750 [ml]	1 388	330	0,0	0,0	83,3	0	0,0	75	900	0	0	0,0	4,5	0,0	0,0	83,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 248</b>	<b>770</b>	<b>5,0</b>	<b>3,0</b>	<b>125,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>107</b>	<b>1 287</b>	<b>32</b>	<b>233</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>83,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 387	2 951	109,8	124,2	295,8	301	8,2	3 911	4 268	2 064	1 416	13,2	54,3	3 522,5	37,9	163,8	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tvaroháček	100 [g]	720	170	7,5	10,0	12,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>720</b>	<b>170</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurtový nápoj malina	200 [g]	618	146	6,0	3,0	23,2	N.S.	1,2	N.S.	N.S.	210	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,0	22,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>618</b>	<b>146</b>	<b>6,0</b>	<b>3,0</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>22,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedlíčky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
HP Vepřový řízek smažený	150 [g]	2 865	684	29,7	45,0	42,0	165	1,5	1 626	342	77	281	5,4	1,5	1 260,0	17,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 899</b>	<b>932</b>	<b>40,9</b>	<b>55,2</b>	<b>70,3</b>	<b>190</b>	<b>2,5</b>	<b>3 046</b>	<b>906</b>	<b>184</b>	<b>406</b>	<b>7,2</b>	<b>21,2</b>	<b>1 425,0</b>	<b>17,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka šampionová	250 [g]	595	143	5,0	5,0	20,8	0	1,8	548	405	143	135	1,3	12,3	225,0	2,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>595</b>	<b>143</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>548</b>	<b>405</b>	<b>143</b>	<b>135</b>	<b>1,3</b>	<b>12,3</b>	<b>225,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název		Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	--	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
Čaj černý	500 [g]	900	215	67,0	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	0	845	0,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>900</b>	<b>215</b>	<b>67,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>845</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 140	1 703	127,8	73,4	152,2	190	7,7	3 609	1 768	549	1 424	9,8	45,5	1 688,4	21,8	52,7	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tvaroháček	100 [g]	720	170	7,5	10,0	12,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>720</b>	<b>170</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurtový nápoj Marakuja	400 [g]	1 200	284	11,6	6,0	45,2	N.S.	1,6	188	N.S.	400	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,6	44,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 200</b>	<b>284</b>	<b>11,6</b>	<b>6,0</b>	<b>45,2</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	<b>400</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>44,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové selské ve vlastní šťávě	100 [g]	1 341	320	13,1	24,9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rýže	60 [g]	889	212	4,0	0,4	47,3	0	1,3	4	68	14	81	0,5	0,0	211,8	0,1	0,1	N.S.
HP Česneková polévka se seleniovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>3 800</b>	<b>908</b>	<b>27,4</b>	<b>39,1</b>	<b>107,6</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>121</b>	<b>1 725</b>	<b>172</b>	<b>391</b>	<b>4,5</b>	<b>84,0</b>	<b>608,3</b>	<b>1,9</b>	<b>30,1</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Věka tuková	60 [g]	701	167	5,2	0,6	35,9	0	1,8	283	54	10	50	0,7	0,0	261,6	0,6	0,2	N.S.
HP Pomazánka nitrová	100 [g]	1 545	369	12,4	35,5	0,9	N.S.	N.S.	992	70	380	216	0,2	N.S.	690,0	1,5	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	40 [g]	52	12	0,4	0,1	2,5	0	0,8	1	85	3	10	0,3	51,2	20,0	0,0	1,7	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 337</b>	<b>558</b>	<b>18,6</b>	<b>36,3</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>1 279</b>	<b>375</b>	<b>405</b>	<b>292</b>	<b>1,7</b>	<b>58,8</b>	<b>1 011,8</b>	<b>2,1</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
Tonic	300 [ml]	426	102	0,0	0,0	26,4	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	N.S.	0,0	0,0	0,0	26,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>981</b>	<b>234</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>59,7</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 038	2 154	65,1	91,4	266,7	0	15,1	1 618	2 460	977	683	6,2	144,6	1 620,1	7,6	137,6	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 203	1 718	71,5	72,5	192,7	150	8,5	2 371	1 882	895	850	10,7	43,5	1 938,6	19,3	66,9	0,0

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelničky: č.11 pondělí 28 (BP Nikola 11)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tvaroháček	100 [g]	720	170	7,5	10,0	12,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>720</b>	<b>170</b>	<b>7,5</b>	<b>10,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Příkotová roláda s krémem	90 [g] 3x plátek	1 485	355	4,9	15,7	48,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 485</b>	<b>355</b>	<b>4,9</b>	<b>15,7</b>	<b>48,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guliáš chalupářský	200 [g]	1 500	358	17,6	27,2	9,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 500</b>	<b>358</b>	<b>17,6</b>	<b>27,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Activia Nápoj Jahoda & Kiwi	320 [g] 1x balení	1 066	253	8,3	6,7	39,7	42	2,2	128	496	288	304	0,3	1,6	604,8	4,2	37,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 066</b>	<b>253</b>	<b>8,3</b>	<b>6,7</b>	<b>39,7</b>	<b>42</b>	<b>2,2</b>	<b>128</b>	<b>496</b>	<b>288</b>	<b>304</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>604,8</b>	<b>4,2</b>	<b>37,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře pečené HK/	150 [g]	1 146	275	43,4	11,1	0,0	134	N.S.	129	365	23	293	1,8	N.S.	1 722,0	3,0	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	60 [g]	517	124	2,7	2,6	23,2	0	0,7	205	103	13	76	0,3	0,0	138,0	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 663</b>	<b>399</b>	<b>46,1</b>	<b>13,7</b>	<b>23,2</b>	<b>134</b>	<b>0,7</b>	<b>334</b>	<b>468</b>	<b>36</b>	<b>368</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1 860,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 514	1 794	84,4	73,3	198,7	176	2,9	462	964	364	672	12,4	1,6	2 464,8	7,4	37,6	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamín C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 514	1 794	84,4	73,3	198,7	176	2,9	462	964	364	672	12,4	1,6	2 464,8	7,4	37,6	0,0

### **Příloha 13:** Respondent č. 12

Věk: 7 let

Tělesná výška: 127 cm

Tělesná hmotnost: 35 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Jídlo je celkem pravidelné, večeře a obědy bývají stejné. Snídaně je velmi chudá na bílkovinu, občas ji tvoří jen sacharidy v podobě Racio rýžových plátků, které nezasytí. Pitný režim je celkem v pořádku, převažovat by měla pouze čistá neochucená voda místo slazeného čaje. Fyzická aktivita kromě hraní si venku s kamarády není skoro žádná. Stravování se neliší v týdnu a přes víkend. Chlapec se stravuje doma i přes týden.

Doporučení:

Místo salámů volit raději kvalitní šunku s vysokým obsahem masa. Paštiky spíše nezařazovat. Nahradit například doma dělanou tvarohovou pomazánkou. Sýry se snažit zařazovat spíše méně tučné. Zařadit více mléka a mléčných polotučných nebo nízkotučných výrobků. Nahrazovat vepřové maso spíše kuřecím, krůtím nebo hovězím. Nezapomínat na ryby a luštěniny, které by se měly objevit v jídelníčku alespoň jednou týdně. Více zeleniny a ovoce.

Výsledky z programu Nutriservis:

Málo bílkovin a sacharidů. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 5 215 kJ. Pohybuje se v rozmezí 5 000 až 7 000 kJ.



Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č. 1 nedele sobota (č. x)

Sobota									
Sobota - Snídaně									
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chlebičky RACIO rýžové	30 [g] 3x plátek	476	114	2,4	0,3	24,9	0	0,9	30
<b>Celkem:</b>		<b>476</b>	<b>114</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>30</b>

Sobota - Svačina									
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>495</b>	<b>119</b>	<b>3,9</b>	<b>1,5</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>235</b>

Sobota - Oběd									
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Zapečená brokolice	100 [g]	583	139	6,7	9,3	9,5	50	2,3	506
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325
Salám drůbeží jemný	40 [g]	321	77	6,5	5,4	0,0	34	0,0	616
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3
Vejce slepičí - žloutek syrový	18 [g] 1x kus	267	64	3,0	5,7	0,2	262	0,0	8
<b>Celkem:</b>		<b>2 186</b>	<b>522</b>	<b>18,5</b>	<b>37,1</b>	<b>31,2</b>	<b>394</b>	<b>3,0</b>	<b>1 459</b>

Sobota - Svačina									
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	20 [g]	168	40	1,5	0,2	9,2	0	1,2	107
Lipno sýr netučný 30%	15 [g]	99	24	2,5	1,5	0,1	5	0,0	195
<b>Celkem:</b>		<b>267</b>	<b>64</b>	<b>3,9</b>	<b>1,7</b>	<b>9,4</b>	<b>5</b>	<b>1,2</b>	<b>302</b>

Sobota - Večeře									
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Buchty s povídky	150 [g]	2 507	599	10,5	18,8	100,8	86	1,8	93
Čaj černý	250 [g]	450	108	33,5	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 957</b>	<b>706</b>	<b>44,0</b>	<b>18,8</b>	<b>100,8</b>	<b>86</b>	<b>1,8</b>	<b>93</b>

**Sobota - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	450 [g]	788	189	1,8	1,8	58,5	0	9,0	26
<b>Celkem:</b>		<b>788</b>	<b>189</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>58,5</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>26</b>

**Sobota - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	400 [ml]	16	4	0,0	0,0	1,2	N.S.	N.S.	12
<b>Celkem:</b>		<b>83</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>12</b>

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 252	1 734	74,6	61,2	253,8	485	17,1	2 157

**Neděle****Neděle - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
Chléb konzumní kminový	20 [g]	168	40	1,5	0,2	9,2	0	1,2	107
Rybízová marmeláda	20 [g]	206	49	0,2	0,0	12,6	0	0,1	1
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>834</b>	<b>199</b>	<b>1,7</b>	<b>12,4</b>	<b>22,6</b>	<b>42</b>	<b>1,3</b>	<b>116</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273
HP Vepřový řízek přírodní	150 [g]	1 526	365	20,3	30,0	3,6	75	0,3	1 043
<b>Celkem:</b>		<b>2 360</b>	<b>563</b>	<b>25,4</b>	<b>31,5</b>	<b>46,9</b>	<b>93</b>	<b>2,3</b>	<b>1 315</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501
HP Pomazánka sardinková	40 [g]	825	197	2,0	20,6	0,9	36	0,1	191
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8

<b>Celkem:</b>	1 972	471	11,9	23,8	61,8	36	5,4	699
----------------	-------	-----	------	------	------	----	-----	-----

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182
HP Vepřový řízek přírodní	100 [g]	1 017	243	13,5	20,0	2,4	50	0,2	695
<b>Celkem:</b>		<b>1 573</b>	<b>376</b>	<b>16,9</b>	<b>21,0</b>	<b>31,3</b>	<b>62</b>	<b>1,5</b>	<b>877</b>

**Neděle - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>303</b>	<b>73</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>34</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 305	1 745	58,5	89,3	197,2	233	14,9	3 045

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 279	1 740	66,6	75,3	225,5	359	16,0	2 601

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č 1. 14-20 (č. x)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
HP Pomazánka sardinková	30 [g]	619	148	1,5	15,5	0,7	27	0,1	143
<b>Celkem:</b>		<b>931</b>	<b>222</b>	<b>4,1</b>	<b>15,9</b>	<b>18,1</b>	<b>27</b>	<b>2,3</b>	<b>343</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Sýr tavený 30%	30 [g]	213	51	5,3	3,2	0,2	11	0,0	390
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	300 [ml]	201	48	0,3	0,0	12,0	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	400 [ml]	16	4	0,0	0,0	1,2	N.S.	N.S.	12
<b>Celkem:</b>		<b>733</b>	<b>175</b>	<b>8,3</b>	<b>3,6</b>	<b>30,1</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>595</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273
HP Vepřové ve vlastní šťávě	100 [g]	1 297	310	14,1	28,1	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>2 141</b>	<b>511</b>	<b>19,2</b>	<b>29,6</b>	<b>44,1</b>	<b>18</b>	<b>2,0</b>	<b>280</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>763</b>	<b>182</b>	<b>2,7</b>	<b>12,6</b>	<b>17,4</b>	<b>42</b>	<b>2,2</b>	<b>201</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Lečo	112 [g]	1 049	251	9,4	21,8	6,3	123	2,1	858

Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
<b>Celkem:</b>		<b>2 020</b>	<b>483</b>	<b>17,2</b>	<b>24,8</b>	<b>52,3</b>	<b>123</b>	<b>4,5</b>	<b>1 312</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	2000 [ml]	80	20	0,0	0,0	6,0	N.S.	N.S.	60
<b>Celkem:</b>		<b>80</b>	<b>20</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>60</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 668</b>	<b>1 593</b>	<b>51,5</b>	<b>86,5</b>	<b>168,0</b>	<b>221</b>	<b>13,2</b>	<b>2 791</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>946</b>	<b>226</b>	<b>4,0</b>	<b>13,6</b>	<b>23,8</b>	<b>42</b>	<b>1,2</b>	<b>235</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
Jahodová marmeláda	20 [g]	210	50	0,1	0,0	12,9	0	0,1	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 174</b>	<b>281</b>	<b>4,1</b>	<b>13,7</b>	<b>38,1</b>	<b>42</b>	<b>1,3</b>	<b>250</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273
HP Vepřové maso pečené	100 [g]	716	171	11,4	13,8	0,5	40	0,0	464
<b>Celkem:</b>		<b>1 550</b>	<b>370</b>	<b>16,5</b>	<b>15,3</b>	<b>43,8</b>	<b>58</b>	<b>2,0</b>	<b>737</b>

**Úterý - Svačina**

	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
--	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------

Název produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454
<b>Celkem:</b>		<b>970</b>	<b>232</b>	<b>7,8</b>	<b>3,0</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>454</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Sekaná	100 [g]	1 377	329	14,6	15,1	10,1	65	0,0	600
Paprika červená	80 [g]	104	25	0,8	0,2	5,0	0	1,7	2
<b>Celkem:</b>		<b>1 783</b>	<b>426</b>	<b>18,0</b>	<b>15,8</b>	<b>31,8</b>	<b>65</b>	<b>3,9</b>	<b>794</b>

**Úterý - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 463</b>	<b>1 545</b>	<b>50,4</b>	<b>61,4</b>	<b>186,5</b>	<b>207</b>	<b>10,8</b>	<b>2 500</b>

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
Šunkový salám LEaCO	60 [g]	338	80	7,3	5,0	1,7	N.S.	0,4	1
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 284</b>	<b>306</b>	<b>11,3</b>	<b>18,7</b>	<b>25,5</b>	<b>42</b>	<b>1,6</b>	<b>236</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	200 [ml]	134	32	0,2	0,0	8,0	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
Šunkový salám LEaCO	60 [g]	338	80	7,3	5,0	1,7	N.S.	0,4	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 428</b>	<b>341</b>	<b>11,5</b>	<b>18,7</b>	<b>34,2</b>	<b>42</b>	<b>1,6</b>	<b>243</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325
HP Krůtí prsa přírodní	120 [g]	716	172	16,7	10,0	4,0	1	0,4	637
Paprika červená	50 [g]	65	16	0,5	0,2	3,2	0	1,1	1
Rajčata	50 [g]	33	8	0,5	0,1	2,0	0	0,6	3
<b>Celkem:</b>		<b>1 203</b>	<b>288</b>	<b>19,8</b>	<b>10,4</b>	<b>30,4</b>	<b>1</b>	<b>2,7</b>	<b>966</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Lasagne Bolognese Vitana	150 [g]	848	203	13,8	9,2	16,4	N.S.	1,4	750
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 003</b>	<b>240</b>	<b>15,3</b>	<b>9,3</b>	<b>24,9</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>1 305</b>

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>350</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>26,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>12</b>

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 308	1 269	58,7	57,9	144,0	85	12,5	2 792

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>913</b>	<b>218</b>	<b>2,7</b>	<b>16,7</b>	<b>17,4</b>	<b>56</b>	<b>2,2</b>	<b>201</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321
Eidam 30%	33 [g]	336	80	8,9	4,9	0,3	13	0,0	264
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>1 857</b>	<b>444</b>	<b>14,8</b>	<b>22,7</b>	<b>58,6</b>	<b>69</b>	<b>8,4</b>	<b>622</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Guláš hovězí speciál	150 [g]	1 571	375	24,2	17,1	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
<b>Celkem:</b>		<b>2 056</b>	<b>491</b>	<b>28,1</b>	<b>18,6</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Kinder pingui	60 [g]	1 115	N.S.	4,3	17,6	23,0	N.S.	N.S.	54
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12
<b>Celkem:</b>		<b>1 465</b>	<b>84</b>	<b>5,1</b>	<b>18,4</b>	<b>49,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>66</b>

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Lečo zeleninové	200 [g]	266	64	2,2	1,2	11,8	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>578</b>	<b>139</b>	<b>4,8</b>	<b>1,6</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>200</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>6 909</b>	<b>1 386</b>	<b>55,5</b>	<b>78,0</b>	<b>180,4</b>	<b>125</b>	<b>18,0</b>	<b>1 346</b>



**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Salám šunkový	60 [g]	482	115	9,8	8,2	0,1	42	0,1	496
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1
<b>Celkem:</b>		<b>1 245</b>	<b>297</b>	<b>12,5</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>84</b>	<b>2,3</b>	<b>697</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chlebičky RACIO rýžové	60 [g] 6x plátek	952	228	4,8	0,7	49,7	0	1,7	60
Poleva čokoládová - průměr	20 [g]	332	79	0,2	3,5	12,6	N.S.	0,2	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21
<b>Celkem:</b>		<b>1 313</b>	<b>314</b>	<b>5,0</b>	<b>4,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>81</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bebe Brumík mléčný	60 [g]	954	N.S.	3,6	8,8	34,7	N.S.	N.S.	228
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>964</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>8,8</b>	<b>35,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>236</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Závin s tvarohovou náplní	80 [g]	1 240	295	7,7	11,8	40,8	45	1,0	52
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15
<b>Celkem:</b>		<b>1 260</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>11,8</b>	<b>42,3</b>	<b>45</b>	<b>1,0</b>	<b>67</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
<b>4 822</b>	<b>924</b>	<b>28,8</b>	<b>45,6</b>	<b>162,7</b>	<b>129</b>	<b>5,2</b>	<b>1 111</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Polévka hovězí s krupicovými hluškami	250 [g]	705	168	6,0	12,8	7,5	25	0,3	588
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>715</b>	<b>170</b>	<b>6,0</b>	<b>12,8</b>	<b>8,3</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>595</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chlebičky RACIO rýžové	30 [g] 3x plátek	476	114	2,4	0,3	24,9	0	0,9	30
Čaj černý	500 [g]	900	215	67,0	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 376</b>	<b>329</b>	<b>69,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,9</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>30</b>

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Bramborová kaše - průměr	100 [g]	426	102	2,7	2,8	19,5	4	2,8	392
HP Dušený špenát s vejcem	50 [g]	198	47	1,5	3,3	3,6	5	0,6	337
Párky dietní	50 [g]	658	157	7,0	13,9	0,6	48	0,0	1 240
Čaj černý	250 [g]	450	108	33,5	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 731</b>	<b>414</b>	<b>44,7</b>	<b>19,9</b>	<b>23,7</b>	<b>57</b>	<b>3,4</b>	<b>1 969</b>

**Sobota - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	14
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>14</b>

**Sobota - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Čaj černý	2000 [g]	3 600	860	268,0	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 600</b>	<b>860</b>	<b>268,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>

Statistika pro **Sobota**:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
7 870	1 881	389,1	34,0	90,2	82	9,6	2 616

**Neděle****Neděle - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227
Játrový sýr - "Paštika"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400
Čaj černý	250 [g]	450	108	33,5	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 977</b>	<b>472</b>	<b>47,5</b>	<b>17,7</b>	<b>40,6</b>	<b>65</b>	<b>3,4</b>	<b>820</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
HP Hovězí s omáčkou rajčatovou	250 [g]	1 223	292	20,0	10,0	20,3	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	100 [g]	522	124	2,7	1,5	25,0	N.S.	1,1	N.S.
Čaj černý	250 [g]	450	108	33,5	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 195</b>	<b>524</b>	<b>56,2</b>	<b>11,5</b>	<b>45,3</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Závin s tvarohovou náplní	90 [g]	1 395	332	8,6	13,2	45,9	50	1,2	59
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8
<b>Celkem:</b>		<b>1 405</b>	<b>335</b>	<b>8,6</b>	<b>13,2</b>	<b>46,7</b>	<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>66</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30
<b>Celkem:</b>		<b>40</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>

Statistika pro **Neděle**:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
5 617	1 341	112,3	42,4	135,6	115	5,7	916

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
6 237	1 420	106,6	58,0	152,5	138	10,7	2 010

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.12. 21-26 (BP Nikola 12)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Chléb konzumní krmivový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>952</b>	<b>228</b>	<b>3,3</b>	<b>16,8</b>	<b>19,8</b>	<b>56</b>	<b>3,0</b>	<b>205</b>	<b>329</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>	<b>7,6</b>	<b>174,0</b>	<b>10,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Jádrový sýr - "Paštika"	40 [g]	591	141	6,0	12,6	0,8	52	0,0	320	60	6	89	3,8	0,8	274,0	5,2	0,7	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21	259	N.S.	7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 123</b>	<b>268</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>30,6</b>	<b>52</b>	<b>3,7</b>	<b>662</b>	<b>430</b>	<b>19</b>	<b>167</b>	<b>5,0</b>	<b>0,8</b>	<b>483,4</b>	<b>5,3</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí s omáčkou rajčatovou	150 [g]	734	175	12,0	6,0	12,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	100 [g]	522	124	2,7	1,5	25,0	N.S.	1,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 256</b>	<b>299</b>	<b>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>37,2</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí s omáčkou rajčatovou	150 [g]	734	175	12,0	6,0	12,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	100 [g]	522	124	2,7	1,5	25,0	N.S.	1,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 256</b>	<b>299</b>	<b>14,7</b>	<b>7,5</b>	<b>37,2</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	80 [g]	309	74	13,8	1,7	1,1	N.S.	0,9	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,5	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 279</b>	<b>306</b>	<b>21,6</b>	<b>4,6</b>	<b>47,1</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>455</b>	<b>94</b>	<b>86</b>	<b>95</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>283,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lizátko - průměrné	10 [g] 1x kus	169	40	0,0	0,0	9,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>169</b>	<b>40</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Čaj černý	1500 [g]	2 700	645	201,0	0,0	0,0	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	0	2 535	0,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 700</b>	<b>645</b>	<b>201,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2 535</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 735	2 085	265,6	49,7	181,7	108	12,2	1 322	853	128	2 861	8,0	8,4	940,6	16,0	6,1	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	40 [g]	132	31	5,8	0,2	1,4	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>894</b>	<b>213</b>	<b>8,5</b>	<b>12,8</b>	<b>18,8</b>	<b>42</b>	<b>2,4</b>	<b>201</b>	<b>161</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>131,8</b>	<b>7,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21	259	N.S.	7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	80 [g]	303	72	10,2	2,7	1,8	N.S.	1,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,8	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 286</b>	<b>307</b>	<b>14,7</b>	<b>15,6</b>	<b>31,6</b>	<b>42</b>	<b>5,2</b>	<b>344</b>	<b>372</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>215,6</b>	<b>8,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Zapečená trokolice	150 [g]	875	209	10,1	14,0	14,3	75	3,5	759	672	284	245	2,3	75,0	600,0	5,4	0,8	N.S.
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>885</b>	<b>211</b>	<b>10,1</b>	<b>14,0</b>	<b>15,0</b>	<b>75</b>	<b>3,5</b>	<b>767</b>	<b>765</b>	<b>284</b>	<b>247</b>	<b>2,3</b>	<b>75,0</b>	<b>600,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek přírodní 1x porce	124 [g]	1 261	301	16,7	24,8	3,0	62	0,2	862	182	30	125	3,2	1,2	644,8	6,2	0,4	N.S.
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 563</b>	<b>373</b>	<b>19,4</b>	<b>25,2</b>	<b>19,6</b>	<b>62</b>	<b>2,5</b>	<b>1 054</b>	<b>249</b>	<b>38</b>	<b>168</b>	<b>3,9</b>	<b>1,2</b>	<b>770,4</b>	<b>6,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 066	1 209	53,7	68,6	117,5	221	18,6	2 381	1 896	370	573	9,7	93,7	1 735,3	28,2	33,0	1,3

Středa																		
Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Salám junior jemný	40 [g]	388	93	5,4	7,2	0,8	42	0,0	640	128	3	60	0,6	0,7	250,4	2,9	0,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 334</b>	<b>319</b>	<b>9,4</b>	<b>20,8</b>	<b>24,6</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>	<b>875</b>	<b>270</b>	<b>48</b>	<b>112</b>	<b>1,5</b>	<b>0,7</b>	<b>398,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>
Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21	259	N.S.	7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Párky dietní	20 [g]	263	63	2,8	5,5	0,2	19	0,0	496	140	8	28	0,5	0,4	128,8	2,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>776</b>	<b>186</b>	<b>6,7</b>	<b>7,0</b>	<b>25,3</b>	<b>19</b>	<b>1,2</b>	<b>744</b>	<b>446</b>	<b>51</b>	<b>83</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>270,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka bramborová kyselá	250 [g]	418	100	3,5	4,3	13,0	0	1,3	680	306	105	93	0,8	10,0	150,0	2,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>418</b>	<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>680</b>	<b>306</b>	<b>105</b>	<b>93</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>150,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	150 [g]	542	129	5,1	2,9	20,6	9	0,0	83	291	195	200	0,2	1,1	259,5	1,8	19,2	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>552</b>	<b>132</b>	<b>5,1</b>	<b>2,9</b>	<b>21,3</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>90</b>	<b>384</b>	<b>195</b>	<b>202</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>259,5</b>	<b>1,8</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>
Středa - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažená vejce	80 [g]	657	157	10,9	12,2	0,7	366	0,0	163	118	47	166	1,6	0,0	588,0	3,4	0,6	N.S.
Chléb konzumní kminový	30 [g]	252	60	2,2	0,4	13,9	0	1,9	161	56	7	35	0,6	0,0	104,7	0,0	1,1	N.S.
Lipno sýr tavený lehčůvkový 70%	30 [g]	437	104	2,4	9,3	0,3	26	0,0	330	42	74	48	0,0	0,0	120,6	5,6	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 346</b>	<b>321</b>	<b>15,4</b>	<b>21,9</b>	<b>14,9</b>	<b>391</b>	<b>1,9</b>	<b>654</b>	<b>215</b>	<b>128</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>813,3</b>	<b>9,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>
Středa - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>
Statistika pro Středa:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
<b>4 863</b>	<b>1 163</b>	<b>41,1</b>	<b>57,9</b>	<b>131,6</b>	<b>503</b>	<b>10,6</b>	<b>3 058</b>	<b>1 970</b>	<b>548</b>	<b>771</b>	<b>7,6</b>	<b>29,7</b>	<b>1 908,9</b>	<b>26,7</b>	<b>49,4</b>	<b>1,3</b>		

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 015</b>	<b>242</b>	<b>2,7</b>	<b>12,6</b>	<b>33,0</b>	<b>42</b>	<b>2,3</b>	<b>202</b>	<b>171</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>134,0</b>	<b>7,6</b>	<b>17,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vysocina sýr tavený se šunkou 50%	30 [g]	340	81	4,7	6,0	0,2	19	0,0	240	24	128	112	0,2	0,1	241,8	3,6	0,1	N.S.
Chléb konzumní krmivový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	700 [ml]	28	7	0,0	0,0	2,1	N.S.	N.S.	21	259	N.S.	7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>872</b>	<b>208</b>	<b>9,1</b>	<b>6,7</b>	<b>30,0</b>	<b>19</b>	<b>3,7</b>	<b>582</b>	<b>394</b>	<b>142</b>	<b>190</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>451,2</b>	<b>3,7</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí játra dušená	50 [g]	258	62	6,6	4,4	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 130</b>	<b>270</b>	<b>11,1</b>	<b>8,7</b>	<b>41,8</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>350</b>	<b>265</b>	<b>22</b>	<b>129</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Eidam 30%	33 [g]	336	80	8,9	4,9	0,3	13	0,0	264	31	264	137	0,2	0,0	406,2	4,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 088</b>	<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>17,4</b>	<b>17,0</b>	<b>55</b>	<b>2,2</b>	<b>457</b>	<b>100</b>	<b>275</b>	<b>182</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>538,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb krmivový	36 [g]	353	84	2,7	0,4	18,6	N.S.	N.S.	176	52	7	42	0,6	N.S.	125,6	N.S.	N.S.	N.S.
HP Smažená vejce	40 [g]	328	78	5,4	6,1	0,4	183	0,0	82	59	24	83	0,8	0,0	294,0	1,7	0,3	N.S.
Hořčice plnotučná	25 [g]	107	26	0,3	2,2	2,0	0	0,8	6	89	26	11	0,4	17,5	18,0	0,0	0,4	N.S.
Cibule červená	30 [g]	50	12	0,3	0,0	2,7	0	0,5	1	44	7	9	0,1	2,2	0,0	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>839</b>	<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>23,7</b>	<b>183</b>	<b>1,3</b>	<b>265</b>	<b>243</b>	<b>64</b>	<b>145</b>	<b>1,9</b>	<b>19,7</b>	<b>437,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 382	1 285	44,2	55,2	178,0	299	15,7	1 871	1 522	536	728	7,2	37,7	1 808,3	25,9	49,7	1,3



Pátek																		
Pátek - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bábovka	100 [g]	1 574	376	7,3	12,2	59,6	90	1,3	242	80	15	78	1,1	0,0	352,0	2,5	38,4	N.S.
Jablka	180 [g]	315	76	0,7	0,7	23,4	0	3,6	10	251	15	22	1,1	12,6	12,6	0,4	19,3	0,9
<b>Celkem:</b>		<b>2 454</b>	<b>587</b>	<b>17,5</b>	<b>13,9</b>	<b>105,5</b>	<b>120</b>	<b>4,9</b>	<b>402</b>	<b>806</b>	<b>328</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>17,6</b>	<b>364,6</b>	<b>2,9</b>	<b>57,7</b>	<b>0,9</b>

Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bábovka	150 [g]	2 361	564	11,0	18,3	89,4	135	2,0	363	120	23	117	1,7	0,0	528,0	3,8	57,6	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 711</b>	<b>648</b>	<b>11,8</b>	<b>19,1</b>	<b>115,4</b>	<b>135</b>	<b>6,0</b>	<b>374</b>	<b>399</b>	<b>39</b>	<b>142</b>	<b>2,9</b>	<b>14,0</b>	<b>542,0</b>	<b>4,2</b>	<b>79,0</b>	<b>1,0</b>

Pátek - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí játra dušená	100 [g]	515	123	13,1	8,7	4,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 377</b>	<b>329</b>	<b>17,6</b>	<b>13,0</b>	<b>43,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>342</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč tvarohový	150 [g]	2 153	515	14,4	22,1	76,5	84	2,0	98	135	54	212	0,9	0,0	789,0	5,0	21,6	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 718</b>	<b>650</b>	<b>23,9</b>	<b>23,1</b>	<b>99,0</b>	<b>114</b>	<b>2,0</b>	<b>248</b>	<b>610</b>	<b>352</b>	<b>212</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>789,0</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	100 [g]	482	115	1,3	3,2	24,1	0	3,6	324	507	22	58	1,2	14,0	110,0	0,3	0,3	N.S.
Kečup	20 [g]	92	22	0,3	0,1	5,0	0	0,1	223	76	4	7	0,1	3,0	11,9	0,0	4,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>574</b>	<b>137</b>	<b>1,6</b>	<b>3,3</b>	<b>29,1</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>547</b>	<b>583</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>1,3</b>	<b>17,0</b>	<b>121,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	1500 [ml]	60	15	0,0	0,0	4,5	N.S.	N.S.	45	555	N.S.	15	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>60</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>45</b>	<b>555</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 894</b>	<b>2 366</b>	<b>72,4</b>	<b>72,4</b>	<b>396,9</b>	<b>369</b>	<b>17,3</b>	<b>1 958</b>	<b>3 125</b>	<b>767</b>	<b>660</b>	<b>8,8</b>	<b>53,6</b>	<b>2 047,5</b>	<b>12,8</b>	<b>163,5</b>	<b>1,9</b>

Sobota																		
Sobota - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Chléb konzumní krmivový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 206</b>	<b>288</b>	<b>4,5</b>	<b>12,9</b>	<b>43,3</b>	<b>42</b>	<b>3,8</b>	<b>323</b>	<b>122</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>217,8</b>	<b>7,6</b>	<b>18,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní krmivový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Javorový sýr tavený jemný 60%	30 [g]	366	87	3,4	7,2	0,2	24	0,0	270	32	107	48	0,4	0,0	172,9	4,3	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>678</b>	<b>162</b>	<b>6,0</b>	<b>7,6</b>	<b>17,5</b>	<b>24</b>	<b>2,2</b>	<b>470</b>	<b>192</b>	<b>116</b>	<b>93</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>298,5</b>	<b>4,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
Pangasius filety	150 [g]	381	90	21,0	0,8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>819</b>	<b>195</b>	<b>23,7</b>	<b>1,1</b>	<b>24,5</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>336</b>	<b>683</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>1,5</b>	<b>24,3</b>	<b>130,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmíchané jahody	150 [g]	542	129	5,1	2,9	20,6	9	0,0	83	291	195	200	0,2	1,1	259,5	1,8	19,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>542</b>	<b>129</b>	<b>5,1</b>	<b>2,9</b>	<b>20,6</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>83</b>	<b>291</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>259,5</b>	<b>1,8</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Salám trvanlivý turistický	80 [g]	1 364	326	15,5	29,3	0,1	68	0,1	654	208	13	160	2,0	1,4	713,6	11,7	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 318</b>	<b>553</b>	<b>20,0</b>	<b>42,2</b>	<b>27,8</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>976</b>	<b>321</b>	<b>29</b>	<b>233</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>929,2</b>	<b>19,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	450 [g]	788	189	1,8	1,8	58,5	0	9,0	26	628	37	55	2,7	31,5	31,5	0,9	48,2	2,3
<b>Celkem:</b>		<b>788</b>	<b>189</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>58,5</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>26</b>	<b>628</b>	<b>37</b>	<b>55</b>	<b>2,7</b>	<b>31,5</b>	<b>31,5</b>	<b>0,9</b>	<b>48,2</b>	<b>2,3</b>

## Statistika pro Sobotu:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 351	1 516	61,1	68,5	192,2	185	20,2	2 214	2 237	420	740	10,2	58,7	1 866,7	34,0	91,7	2,3

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 715	1 604	89,7	62,1	199,7	281	15,9	2 134	1 934	462	1 056	8,6	47,0	1 717,9	23,9	65,6	1,4

#### **Příloha 14:** Respondent č. 13

Věk: 15 let

Tělesná výška: 168 cm

Tělesná hmotnost: 105, 4 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Jídlo je pravidelné, energetická hodnota však někdy přesahuje potřebu organismu. Jídlo je převážně tučné, těžké a sladké. Velká konzumace především tukového pečiva, jen málokdy je celozrnné. Ke každému pečivu je konzumováno i máslo, pokud k pečivu máme sýr nebo šunku, už není máslo potřeba. Na večer jsou konzumována příliš těžká jídla. Zcela chybí aerobní pohyb. Dívka občas posiluje. Přes týden jsou obědy ve formě baget, přes víkend jsou teplá jídla. Pitný režim je v pořádku, ale preferovat obyčejnou vodu místo šťáv. Stravování probíhá doma nebo formou koupené bagety.

Doporučení:

Jíst více zeleniny a ovoce, zařazovat spíše nízkotučné výrobky (sýr 30%), libové maso, kvalitní uzeniny (šunka nad 80 % masa). Vyhýbat se koláčům, buchtám, chlebičkům. Pít převážně obyčejnou vodu. Dávat přednost drůbežímu nebo hovězímu masu před vepřovým. Zvýšit fyzickou aktivitu. Omezit konzum pečiva, upřednostňovat především celozrnné. Na večer volit spíše lehčí jídla s obsahem kvalitních bílkovin (cottage sýr, kvalitní šunka, drůbeží maso apod.). Pomazánky volit spíše tvarohové a doma dělané. Snažme se zařazovat převážně vývarové polévky s nudlemi než hutné polévky jako je např. bramborová.

Výsledky z programu Nutriservis:

Hodně tuku a cholesterolu, jinak v pořádku. Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 715 kJ, pohybuje se však převážně nad doporučené množství, kolem 10 000 až 13 000 kJ.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.13 začátek (BP Nikola 13)

Úterý - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Rama máslová	10 [g]	264	63	0,1	7,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,8	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>912</b>	<b>218</b>	<b>3,5</b>	<b>7,5</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>304</b>	<b>61</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>194,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Toustový chléb světlý	174 [g] 6x plátek	2 069	494	16,4	6,3	92,4	0	11,1	1 262	318	139	240	5,4	0,3	784,7	1,2	7,3	N.S.
Eidam 30%	40 [g]	407	97	10,8	5,9	0,4	15	0,0	320	38	320	166	0,2	0,0	492,4	5,3	0,4	N.S.
Sálám šunkový	40 [g]	322	77	6,5	5,4	0,0	28	0,0	331	52	5	60	1,2	0,7	300,0	2,2	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 797</b>	<b>668</b>	<b>33,7</b>	<b>17,6</b>	<b>92,8</b>	<b>43</b>	<b>11,2</b>	<b>1 912</b>	<b>408</b>	<b>464</b>	<b>466</b>	<b>6,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1 577,1</b>	<b>8,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 775</b>	<b>663</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Svačina																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]	
Puding vanilka (keřimek) bez šlehačky	250 [ml]	1 018	243	5,5	4,3	37,8		13	0,0	150	163	240	103	0,3	0,5	202,5	2,8	30,3	N.S.
Příkory dětské	24 [g]	378	90	2,2	1,3	17,7	60	0,1	12	36	7	53	0,4	0,0	140,6	0,0	9,1	N.S.	
Borůvky	50 [g]	69	17	0,4	0,4	5,8	0	2,5	4	35	5	7	0,4	8,0	13,0	0,0	2,8	0,0	
<b>Celkem:</b>		<b>1 465</b>	<b>349</b>	<b>8,1</b>	<b>5,9</b>	<b>61,2</b>	<b>73</b>	<b>2,6</b>	<b>166</b>	<b>234</b>	<b>252</b>	<b>162</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>356,1</b>	<b>2,8</b>	<b>42,1</b>	<b>0,0</b>	

Úterý - Večeře																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]	
Paprika červená	226 [g]	294	70	2,3	0,7	14,2	0	4,7	5	479	16	57	1,8	289,3	113,0	0,0		9,5	N.S.
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2		0,3	N.S.
Sálám Vysočina	100 [g]	1 930	461	19,3	42,6	0,1	85	0,1	818	260	16	191	5,3	1,8	888,0	18,5		0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 387</b>	<b>808</b>	<b>28,3</b>	<b>44,3</b>	<b>74,9</b>	<b>85</b>	<b>8,1</b>	<b>1 431</b>	<b>860</b>	<b>62</b>	<b>363</b>	<b>8,4</b>	<b>291,1</b>	<b>1 390,4</b>	<b>18,7</b>		<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

Úterý - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Lipánek jahodovo-vanilkový	100 [g]	684	163	8,2	7,5	15,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>684</b>	<b>163</b>	<b>8,2</b>	<b>7,5</b>	<b>15,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Ostatní																
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandárinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	10 [ml]	107	26	0,1	0,0	2,2	0	0,2	0	4	0	0	0,0	0,1	2,3	0,0	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>107</b>	<b>26</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 188	2 910	100,4	96,5	402,2	201	33,8	3 814	1 672	810	1 059	17,2	345,8	3 533,1	33,1	66,0	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houška	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 296</b>	<b>309</b>	<b>3,6</b>	<b>11,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>305</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>196,9</b>	<b>4,3</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška	165 [g] 3x kus	1 744	416	10,1	1,5	90,9	0	5,0	912	182	45	173	2,0	0,0	584,1	0,3	0,5	N.S.
Máslo čerstvé	35 [g]	1 096	262	0,2	28,9	0,2	84	0,0	5	6	7	9	0,0	0,1	11,9	16,5	0,0	N.S.
Salám Vysočina	100 [g]	1 930	461	19,3	42,6	0,1	85	0,1	818	260	16	191	5,3	1,8	888,0	18,5	0,1	N.S.
Zelí pekinské	20 [g]	9	2	0,2	0,1	0,5	0	0,3	1	40	8	6	0,1	7,2	8,8	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 779</b>	<b>1 141</b>	<b>29,9</b>	<b>73,1</b>	<b>91,7</b>	<b>169</b>	<b>5,4</b>	<b>1 737</b>	<b>488</b>	<b>76</b>	<b>379</b>	<b>7,4</b>	<b>9,1</b>	<b>1 492,8</b>	<b>35,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Květákový mozeček	150 [g]	816	195	7,4	16,4	8,6	135	4,1	866	525	59	159	1,7	65,3	465,0	2,3	1,5	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 894</b>	<b>453</b>	<b>11,8</b>	<b>24,9</b>	<b>51,2</b>	<b>163</b>	<b>5,5</b>	<b>1 517</b>	<b>1 374</b>	<b>90</b>	<b>286</b>	<b>3,7</b>	<b>98,7</b>	<b>649,1</b>	<b>7,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kaštany	50 [g]	1 200	245	2,7	23,5	20,2	14	0,6	30	235	103	114	0,9	0,0	97,0	8,3	18,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 685</b>	<b>361</b>	<b>6,6</b>	<b>24,9</b>	<b>43,2</b>	<b>14</b>	<b>1,8</b>	<b>257</b>	<b>282</b>	<b>145</b>	<b>161</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>238,6</b>	<b>8,4</b>	<b>18,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	80 [g]	672	160	5,8	1,0	37,0	0	5,0	428	148	18	94	1,6	0,0	279,2	0,1	3,0	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	100 [g]	1 478	353	14,9	31,5	1,9	130	0,0	800	150	14	222	9,6	2,0	685,0	13,0	1,8	N.S.
Cibule červená	40 [g]	67	16	0,4	0,0	3,6	0	0,7	2	58	9	12	0,1	3,0	0,0	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 217</b>	<b>529</b>	<b>21,1</b>	<b>32,5</b>	<b>42,5</b>	<b>130</b>	<b>5,6</b>	<b>1 230</b>	<b>356</b>	<b>42</b>	<b>328</b>	<b>11,3</b>	<b>5,0</b>	<b>964,2</b>	<b>13,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	150 [g]	510	122	1,8	0,3	31,8	0	2,7	18	572	15	48	1,7	15,0	48,0	0,2	34,5	0,0
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>571</b>	<b>136</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>19</b>	<b>677</b>	<b>31</b>	<b>58</b>	<b>1,8</b>	<b>30,0</b>	<b>60,5</b>	<b>0,2</b>	<b>38,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	10 [ml]	106	25	0,0	0,0	6,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>106</b>	<b>25</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 548	2 954	75,3	166,8	320,9	476	23,7	5 065	3 247	401	1 275	26,9	143,8	3 602,1	68,7	81,2	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 176</b>	<b>281</b>	<b>3,6</b>	<b>14,5</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>304</b>	<b>61</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>194,7</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	120 [g] 3x kus	1 456	348	11,8	4,4	69,0	0	3,6	681	141	129	142	2,6	0,0	424,8	0,2	0,4	N.S.
Pomazánka sýrová tavená s křenem nebo kapií 70%	100 [g]	1 479	353	9,1	35,1	0,5	85	0,0	1 100	140	246	161	0,1	0,1	464,0	21,1	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 935</b>	<b>701</b>	<b>20,9</b>	<b>39,5</b>	<b>69,5</b>	<b>85</b>	<b>3,6</b>	<b>1 781</b>	<b>281</b>	<b>375</b>	<b>303</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>888,8</b>	<b>21,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omáčka koprová	250 [g]	1 575	378	9,5	24,0	32,0	25	1,0	1 078	363	238	220	1,8	6,0	450,0	7,3	5,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	180 [g]	1 818	434	13,9	5,8	85,0	36	2,7	1 207	232	112	184	1,6	0,0	666,0	1,6	0,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 393</b>	<b>811</b>	<b>23,4</b>	<b>29,8</b>	<b>117,0</b>	<b>61</b>	<b>3,7</b>	<b>2 284</b>	<b>595</b>	<b>349</b>	<b>404</b>	<b>3,4</b>	<b>6,0</b>	<b>1 116,0</b>	<b>8,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Pivo světlé 12°	1000 [ml]	1 860	440	5,0	3,0	42,0	0	0,0	32	387	32	233	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
Coca cola	200 [ml]	336	78	0,0	0,0	21,0	0	0,0	16	2	10	30	0,0	0,0	0,0	0,0	54,0	0,0	
<b>Celkem:</b>		<b>2 196</b>	<b>518</b>	<b>5,0</b>	<b>3,0</b>	<b>63,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>48</b>	<b>389</b>	<b>42</b>	<b>263</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 700</b>	<b>2 311</b>	<b>52,9</b>	<b>86,8</b>	<b>283,9</b>	<b>146</b>	<b>9,0</b>	<b>4 417</b>	<b>1 326</b>	<b>781</b>	<b>1 028</b>	<b>6,8</b>	<b>6,1</b>	<b>2 199,5</b>	<b>35,9</b>	<b>60,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.
Chléb konzumní kminový	36 [g]	302	72	2,6	0,4	16,6	0	2,2	193	67	8	42	0,7	0,0	125,6	0,0	1,4	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>840</b>	<b>201</b>	<b>6,5</b>	<b>13,0</b>	<b>16,8</b>	<b>5</b>	<b>2,2</b>	<b>305</b>	<b>80</b>	<b>120</b>	<b>101</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>298,0</b>	<b>6,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šunka s houbami	125 [g]	1 149	275	10,6	6,3	43,4	25	1,9	670	280	129	169	6,3	0,0	450,0	2,5	2,0	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>338</b>	<b>17,7</b>	<b>10,1</b>	<b>43,6</b>	<b>35</b>	<b>1,9</b>	<b>878</b>	<b>305</b>	<b>337</b>	<b>277</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>770,1</b>	<b>5,9</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šunka s houbami	125 [g]	1 149	275	10,6	6,3	43,4	25	1,9	670	280	129	169	6,3	0,0	450,0	2,5	2,0	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 413</b>	<b>338</b>	<b>17,7</b>	<b>10,1</b>	<b>43,6</b>	<b>35</b>	<b>1,9</b>	<b>878</b>	<b>305</b>	<b>337</b>	<b>277</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>770,1</b>	<b>5,9</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	174 [g] 6x plátek	2 069	494	16,4	6,3	92,4	0	11,1	1 262	318	139	240	5,4	0,3	784,7	1,2	7,3	N.S.
Salám šunkový	100 [g]	804	192	16,3	13,6	0,1	70	0,1	827	130	12	149	3,1	1,8	750,0	5,4	0,1	N.S.
Eidam 30%	40 [g]	407	97	10,8	5,9	0,4	15	0,0	320	38	320	166	0,2	0,0	492,4	5,3	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 280</b>	<b>783</b>	<b>43,5</b>	<b>25,7</b>	<b>92,9</b>	<b>85</b>	<b>11,2</b>	<b>2 409</b>	<b>486</b>	<b>471</b>	<b>556</b>	<b>8,7</b>	<b>2,2</b>	<b>2 027,1</b>	<b>11,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 946</b>	<b>1 660</b>	<b>85,4</b>	<b>58,9</b>	<b>196,9</b>	<b>160</b>	<b>17,2</b>	<b>4 470</b>	<b>1 176</b>	<b>1 265</b>	<b>1 211</b>	<b>22,3</b>	<b>2,2</b>	<b>3 865,3</b>	<b>29,8</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	58 [g] 2x plátek	690	165	5,5	2,1	30,8	0	3,7	421	106	46	80	1,8	0,1	261,6	0,4	2,4	N.S.
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.



Salám šunkový	15 [g]	121	29	2,4	2,0	0,0	11	0,0	124	20	2	22	0,5	0,3	112,5	0,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>953</b>	<b>228</b>	<b>11,7</b>	<b>6,2</b>	<b>30,9</b>	<b>16</b>	<b>3,7</b>	<b>657</b>	<b>139</b>	<b>160</b>	<b>161</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>546,4</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	50 [g]	753	180	5,5	6,0	25,9	29	0,6	31	46	20	62	0,3	0,0	145,0	2,0	7,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>753</b>	<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>6,0</b>	<b>25,9</b>	<b>29</b>	<b>0,6</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>145,0</b>	<b>2,0</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Ryžé dšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 940</b>	<b>464</b>	<b>38,7</b>	<b>16,1</b>	<b>42,4</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>1 157</b>	<b>714</b>	<b>55</b>	<b>337</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1 630,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	150 [g]	2 259	540	16,5	18,0	77,7	86	1,8	93	137	59	186	0,9	0,0	435,0	6,0	21,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 259</b>	<b>540</b>	<b>16,5</b>	<b>18,0</b>	<b>77,7</b>	<b>86</b>	<b>1,8</b>	<b>93</b>	<b>137</b>	<b>59</b>	<b>186</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>435,0</b>	<b>6,0</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
Cibule červená	30 [g]	50	12	0,3	0,0	2,7	0	0,5	1	44	7	9	0,1	2,2	0,0	0,0	N.S.	N.S.
Másto I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 484</b>	<b>593</b>	<b>20,7</b>	<b>28,5</b>	<b>64,3</b>	<b>499</b>	<b>3,8</b>	<b>814</b>	<b>314</b>	<b>98</b>	<b>334</b>	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>1 130,6</b>	<b>12,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 133</b>	<b>271</b>	<b>4,0</b>	<b>12,0</b>	<b>38,7</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>228</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>143,8</b>	<b>4,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Horká čokoláda	250 [ml]	805	193	8,8	5,8	26,8	20	2,5	110	493	263	263	1,3	0,5	375,0	3,5	24,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>805</b>	<b>193</b>	<b>8,8</b>	<b>5,8</b>	<b>26,8</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>110</b>	<b>493</b>	<b>263</b>	<b>263</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>375,0</b>	<b>3,5</b>	<b>24,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 327	2 469	105,9	92,6	306,7	750	15,0	3 090	1 899	699	1 394	16,8	3,5	4 405,8	34,6	73,2	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Závna listový s náplní jablkovou	50 [g]	795	190	3,4	8,0	27,5	11	4,0	60	53	10	54	0,4	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>805</b>	<b>193</b>	<b>3,4</b>	<b>8,0</b>	<b>28,2</b>	<b>11</b>	<b>4,0</b>	<b>68</b>	<b>145</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Dušený špenát s vejcem	100 [g]	395	94	3,0	6,5	7,2	10	1,2	673	235	109	70	1,7	7,0	120,0	1,5	0,2	N.S.
HP Vepřové maso pečené	150 [g]	1 074	257	17,1	20,7	0,8	60	0,0	696	180	21	126	3,3	0,0	660,0	5,0	0,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	100 [g]	1 010	241	7,7	3,2	47,2	20	1,5	670	129	62	102	0,9	0,0	370,0	0,9	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 479</b>	<b>592</b>	<b>27,8</b>	<b>30,4</b>	<b>55,2</b>	<b>90</b>	<b>2,7</b>	<b>2 039</b>	<b>544</b>	<b>192</b>	<b>298</b>	<b>5,9</b>	<b>7,0</b>	<b>1 150,0</b>	<b>7,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závna listový s náplní jablkovou	75 [g]	1 192	285	5,1	12,0	41,2	17	6,0	90	79	15	80	0,5	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 192</b>	<b>285</b>	<b>5,1</b>	<b>12,0</b>	<b>41,2</b>	<b>17</b>	<b>6,0</b>	<b>90</b>	<b>79</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Párky pražské	60 [g]	553	132	8,5	10,0	1,3	45	0,0	1 260	84	7	66	1,3	1,1	389,4	4,0	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 523</b>	<b>364</b>	<b>16,3</b>	<b>13,0</b>	<b>47,3</b>	<b>45</b>	<b>2,4</b>	<b>1 714</b>	<b>178</b>	<b>93</b>	<b>161</b>	<b>3,1</b>	<b>1,1</b>	<b>672,6</b>	<b>4,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 013</b>	<b>242</b>	<b>4,0</b>	<b>15,5</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>655</b>	<b>156</b>	<b>6,8</b>	<b>4,0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>130</b>	<b>321</b>	<b>241</b>	<b>194</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 667</b>	<b>1 832</b>	<b>63,4</b>	<b>82,9</b>	<b>218,8</b>	<b>163</b>	<b>16,6</b>	<b>4 268</b>	<b>1 314</b>	<b>594</b>	<b>836</b>	<b>12,3</b>	<b>15,4</b>	<b>2 372,2</b>	<b>22,0</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 896</b>	<b>2 356</b>	<b>80,6</b>	<b>97,3</b>	<b>288,2</b>	<b>316</b>	<b>19,2</b>	<b>4 187</b>	<b>1 772</b>	<b>758</b>	<b>1 134</b>	<b>17,1</b>	<b>86,1</b>	<b>3 329,7</b>	<b>37,4</b>	<b>51,3</b>	<b>0,0</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
č.13 -21-28 (BP Nikola 13)**

<b>Pondělí</b>																		
<b>Pondělí - Snídaně</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houška	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 296</b>	<b>309</b>	<b>3,6</b>	<b>11,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>305</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>196,9</b>	<b>4,3</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>
<b>Pondělí - Svačina</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kávéčky	50 [g] 1x balení	1 028	246	2,1	12,0	32,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	7	41	0,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 028</b>	<b>246</b>	<b>2,1</b>	<b>12,0</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Pondělí - Oběd</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rožlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Másto pomazánkové	50 [g]	721	172	1,9	17,0	3,0	48	0,0	115	50	33	24	0,0	0,0	94,5	9,7	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 691</b>	<b>404</b>	<b>9,7</b>	<b>20,0</b>	<b>49,0</b>	<b>48</b>	<b>2,4</b>	<b>569</b>	<b>144</b>	<b>118</b>	<b>119</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>377,7</b>	<b>9,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Pondělí - Svačina</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Salám šunkový	100 [g]	804	192	16,3	13,6	0,1	70	0,1	827	130	12	149	3,1	1,8	750,0	5,4	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 967</b>	<b>469</b>	<b>23,0</b>	<b>14,6</b>	<b>60,7</b>	<b>70</b>	<b>3,4</b>	<b>1 435</b>	<b>251</b>	<b>42</b>	<b>265</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>1 139,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
<b>Pondělí - Večeře</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 940</b>	<b>464</b>	<b>38,7</b>	<b>16,1</b>	<b>42,4</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>1 157</b>	<b>714</b>	<b>55</b>	<b>337</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1 630,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Pondělí - 2. Večeře</b>																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rožlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Jogurt Jogobella zahradní a lesní jahoda	180 [g]	733	175	6,3	4,5	27,0	7	0,0	104	351	225	214	0,2	1,3	322,2	3,4	26,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 218</b>	<b>291</b>	<b>10,2</b>	<b>6,0</b>	<b>50,0</b>	<b>7</b>	<b>1,2</b>	<b>331</b>	<b>398</b>	<b>268</b>	<b>262</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>463,8</b>	<b>3,5</b>	<b>26,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>513</b>	<b>123</b>	<b>8,5</b>	<b>4,0</b>	<b>12,0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	15 [ml]	161	38	0,1	0,0	3,3	0	0,2	0	6	1	0	0,0	0,2	3,5	0,0	3,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>161</b>	<b>38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 814</b>	<b>2 344</b>	<b>95,9</b>	<b>83,7</b>	<b>299,7</b>	<b>238</b>	<b>10,3</b>	<b>3 915</b>	<b>1 971</b>	<b>802</b>	<b>1 314</b>	<b>15,9</b>	<b>8,7</b>	<b>4 193,8</b>	<b>29,2</b>	<b>60,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>258</b>	<b>4,1</b>	<b>15,5</b>	<b>27,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika zelená	226 [g]	189	45	2,0	0,9	10,4	0	3,8	7	396	32	45	1,1	180,8	207,9	0,0	5,4	N.S.
Houska	165 [g] 3x kus	1 744	416	10,1	1,5	90,9	0	5,0	912	182	45	173	2,0	0,0	584,1	0,3	0,5	N.S.
Rama máslová	40 [g]	1 055	252	0,2	28,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	11,1	N.S.	N.S.
Hermelin sedčanský	100 [g] 1x balení	1 245	300	17,4	25,5	0,3	72	0,0	842	187	600	347	0,3	0,0	1 105,0	15,3	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 233</b>	<b>1 013</b>	<b>29,7</b>	<b>55,9</b>	<b>101,8</b>	<b>72</b>	<b>8,8</b>	<b>1 761</b>	<b>764</b>	<b>676</b>	<b>565</b>	<b>3,4</b>	<b>180,8</b>	<b>1 897,0</b>	<b>26,8</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501	259	61	187	3,9	0,0	759,0	0,9	0,9	N.S.
Salám šunkový	100 [g]	804	192	16,3	13,6	0,1	70	0,1	827	130	12	149	3,1	1,8	750,0	5,4	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 940</b>	<b>464</b>	<b>26,2</b>	<b>16,8</b>	<b>60,3</b>	<b>70</b>	<b>5,4</b>	<b>1 328</b>	<b>389</b>	<b>73</b>	<b>336</b>	<b>7,0</b>	<b>1,8</b>	<b>1 509,0</b>	<b>6,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kečup	40 [g]	183	44	0,7	0,1	10,1	0	0,1	446	153	7	13	0,2	6,0	23,8	0,0	9,1	N.S.
Cibule červená	50 [g]	84	20	0,5	0,1	4,5	0	0,9	2	73	12	15	0,1	3,7	0,0	0,0	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	200 [g]	1 044	248	5,4	3,0	50,0	N.S.	2,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

Plac vepřová	150 [g]	1 467	351	26,0	27,3	0,3	105	0,0	111	362	21	250	3,2	0,0	1 095,0	7,2	0,0	N.S.
Olaj olivový	20 [g]	750	179	0,0	19,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	3,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 627</b>	<b>842</b>	<b>32,5</b>	<b>50,4</b>	<b>64,9</b>	<b>105</b>	<b>3,2</b>	<b>559</b>	<b>588</b>	<b>40</b>	<b>278</b>	<b>3,5</b>	<b>9,7</b>	<b>1 118,8</b>	<b>10,2</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jogurt ovocný smetanový 10% tuku	150 [g] 1x kus	1 170	279	7,2	15,0	28,1	48	0,0	75	240	228	173	0,2	1,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 023</b>	<b>483</b>	<b>10,5</b>	<b>23,4</b>	<b>53,5</b>	<b>111</b>	<b>0,7</b>	<b>196</b>	<b>297</b>	<b>246</b>	<b>223</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandaričky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 864	3 075	103,5	162,1	311,6	358	20,3	4 072	2 190	1 095	1 459	15,7	208,8	4 678,9	48,9	20,4	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	100 [ml]	67	16	0,1	0,0	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 332</b>	<b>318</b>	<b>4,2</b>	<b>15,5</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>228</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>143,8</b>	<b>5,6</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Salám Vysočina	100 [g]	1 930	461	19,3	42,6	0,1	85	0,1	818	260	16	191	5,3	1,8	888,0	18,5	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 620</b>	<b>864</b>	<b>26,1</b>	<b>57,6</b>	<b>60,8</b>	<b>85</b>	<b>3,4</b>	<b>1 426</b>	<b>381</b>	<b>46</b>	<b>307</b>	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1 277,4</b>	<b>24,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Játrový sýr - "Pařížka"	80 [g]	1 182	282	11,9	25,2	1,5	104	0,0	640	120	11	178	7,7	1,6	548,0	10,4	1,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 153</b>	<b>514</b>	<b>19,8</b>	<b>28,2</b>	<b>47,5</b>	<b>104</b>	<b>2,4</b>	<b>1 094</b>	<b>214</b>	<b>97</b>	<b>273</b>	<b>9,4</b>	<b>1,6</b>	<b>831,2</b>	<b>10,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guliš vepřový speciál	200 [g]	2 632	628	26,6	44,0	0,2	80	1,4	988	292	54	154	5,2	26,8	820,0	8,2	0,0	N.S.
Chléb konzumní kminový	120 [g]	1 008	240	8,8	1,4	55,4	0	7,4	642	222	28	142	2,4	0,0	418,8	0,1	4,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 640</b>	<b>868</b>	<b>35,4</b>	<b>45,4</b>	<b>55,6</b>	<b>80</b>	<b>8,8</b>	<b>1 630</b>	<b>514</b>	<b>82</b>	<b>296</b>	<b>7,6</b>	<b>26,8</b>	<b>1 238,8</b>	<b>8,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Veselá kráva šumková Madeta	100 [g]	1 070	309	12,0	21,0	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	330	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 040</b>	<b>541</b>	<b>19,8</b>	<b>24,0</b>	<b>51,0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>454</b>	<b>94</b>	<b>416</b>	<b>95</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>283,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Trubičky oplátkové hořické	50 [g]	871	208	4,2	5,3	36,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	18	55	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>871</b>	<b>208</b>	<b>4,2</b>	<b>5,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	15 [ml]	159	38	0,0	0,0	9,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,0	0,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>159</b>	<b>38</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
13 815	3 351	109,5	176,0	304,3	269	18,2	4 832	1 259	704	1 078	26,8	31,5	3 774,4	49,0	23,4	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houka	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Selám gothajský	100 [g]	1 816	434	12,2	42,7	0,1	110	0,1	280	370	10	99	1,9	1,8	561,0	17,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 979</b>	<b>711</b>	<b>18,9</b>	<b>43,7</b>	<b>60,7</b>	<b>110</b>	<b>3,4</b>	<b>2 888</b>	<b>491</b>	<b>40</b>	<b>215</b>	<b>3,2</b>	<b>1,8</b>	<b>950,4</b>	<b>17,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	80 [g]	1 002	239	7,2	4,5	48,2	N.S.	N.S.	372	83	14	76	1,0	N.S.	369,6	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.	
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 672</b>	<b>399</b>	<b>11,1</b>	<b>20,5</b>	<b>48,5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>484</b>	<b>96</b>	<b>126</b>	<b>134</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>541,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Paprika zelená	226 [g]	189	45	2,0	0,9	10,4	0	3,8	7	396	32	45	1,1	180,8	207,9	0,0	5,4	N.S.
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Máslo pomazánkové	50 [g]	721	172	1,9	17,0	3,0	48	0,0	115	50	33	24	0,0	0,0	94,5	9,7	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 073</b>	<b>494</b>	<b>10,6</b>	<b>18,9</b>	<b>74,0</b>	<b>48</b>	<b>7,1</b>	<b>730</b>	<b>567</b>	<b>94</b>	<b>185</b>	<b>2,5</b>	<b>180,8</b>	<b>691,8</b>	<b>9,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Salám točený	80 [g]	827	198	11,7	16,0	1,8	56	0,1	1 168	100	8	138	1,8	1,4	537,6	6,4	1,7	N.S.
Vejce na tvrdo	30 [g]	188	75	3,8	3,2	0,3	127	N.S.	37	38	15	52	0,4	N.S.	200,4	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny zapéčené se sýrem	200 [g]	1 438	344	11,2	18,6	32,8	40	0,8	1 256	70	254	186	0,8	0,2	580,0	9,8	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 454</b>	<b>617</b>	<b>26,7</b>	<b>37,8</b>	<b>34,9</b>	<b>223</b>	<b>0,9</b>	<b>2 461</b>	<b>208</b>	<b>277</b>	<b>375</b>	<b>2,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1 318,0</b>	<b>16,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lipánek jahodovovaničkový	80 [g]	547	130	6,6	6,0	12,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Koláč tvarohový	100 [g]	1 435	343	9,6	14,7	51,0	56	1,3	65	90	36	141	0,6	0,0	526,0	3,3	14,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 982</b>	<b>473</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>63,6</b>	<b>56</b>	<b>1,3</b>	<b>65</b>	<b>90</b>	<b>36</b>	<b>141</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>526,0</b>	<b>3,3</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>513</b>	<b>123</b>	<b>8,5</b>	<b>4,0</b>	<b>12,0</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 673</b>	<b>2 817</b>	<b>92,0</b>	<b>145,6</b>	<b>293,7</b>	<b>455</b>	<b>12,7</b>	<b>6 746</b>	<b>1 840</b>	<b>868</b>	<b>1 278</b>	<b>10,3</b>	<b>189,2</b>	<b>4 410,6</b>	<b>56,4</b>	<b>36,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 446</b>	<b>346</b>	<b>13,5</b>	<b>13,0</b>	<b>45,6</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>377</b>	<b>522</b>	<b>340</b>	<b>47</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>141,6</b>	<b>4,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika červená	230 [g]	299	71	2,3	0,7	14,5	0	4,8	5	488	16	58	1,8	294,4	115,0	0,0	9,7	N.S.
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Veselá kráva šumková Madeta	100 [g]	1 070	309	12,0	21,0	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	330	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 532</b>	<b>658</b>	<b>21,0</b>	<b>22,7</b>	<b>80,1</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>613</b>	<b>609</b>	<b>376</b>	<b>173</b>	<b>3,2</b>	<b>294,4</b>	<b>504,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501	259	61	187	3,9	0,0	759,0	0,9	0,9	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Med včelí	25 [g]	315	75	0,1	0,0	19,5	0	0,1	2	12	1	5	0,3	0,5	2,8	0,0	20,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 979</b>	<b>473</b>	<b>10,1</b>	<b>17,2</b>	<b>79,7</b>	<b>0</b>	<b>5,3</b>	<b>502</b>	<b>270</b>	<b>62</b>	<b>192</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>761,8</b>	<b>6,4</b>	<b>21,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opekané	300 [g]	1 446	345	3,9	9,6	72,3	0	10,8	972	1 521	66	174	3,6	42,0	330,0	0,9	0,9	N.S.
Máslo I. - čerstvé	30 [g]	901	215	0,2	24,3	0,1	84	0,0	2	5	5	4	0,1	0,0	12,3	15,2	0,0	N.S.
Česnek	20 [g]	127	30	1,2	0,1	6,6	0	0,4	2	80	7	31	0,3	6,2	36,6	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 474</b>	<b>590</b>	<b>5,3</b>	<b>34,0</b>	<b>79,0</b>	<b>84</b>	<b>11,2</b>	<b>976</b>	<b>1 606</b>	<b>78</b>	<b>209</b>	<b>3,9</b>	<b>48,2</b>	<b>378,9</b>	<b>16,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka bramborová kyselá	300 [g]	501	120	4,2	5,1	15,6	0	1,5	816	368	126	111	0,9	12,0	180,0	3,0	0,3	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 471</b>	<b>352</b>	<b>12,0</b>	<b>8,1</b>	<b>61,6</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>1 270</b>	<b>462</b>	<b>212</b>	<b>206</b>	<b>2,7</b>	<b>12,0</b>	<b>463,2</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 902</b>	<b>2 419</b>	<b>61,9</b>	<b>95,0</b>	<b>346,0</b>	<b>114</b>	<b>29,7</b>	<b>3 738</b>	<b>3 469</b>	<b>1 068</b>	<b>827</b>	<b>15,4</b>	<b>360,1</b>	<b>2 249,9</b>	<b>30,2</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Muži křupavé s ořechy Emco	150 [g]	2 426	578	15,2	30,6	75,8	N.S.	15,3	45	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	7,2	30,3	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 938</b>	<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>34,6</b>	<b>87,8</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>163</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>9,5</b>	<b>42,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
HP Kotlety vepřové (bakony)	200 [g]	2 320	554	26,0	50,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 098</b>	<b>740</b>	<b>30,4</b>	<b>50,4</b>	<b>42,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>651</b>	<b>847</b>	<b>30</b>	<b>126</b>	<b>2,0</b>	<b>33,4</b>	<b>180,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šunkový chlebiček	200 [g]	1 584	378	16,8	20,2	28,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 584</b>	<b>378</b>	<b>16,8</b>	<b>20,2</b>	<b>28,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



Sobota - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
HP Pomazánka nivová	70 [g]	1 082	258	8,7	24,9	0,6	N.S.	N.S.	694	49	266	151	0,1	N.S.	483,0	1,1	N.S.	N.S.
Medovnik	100 [g]	1 845	441	6,8	23,2	51,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 431</b>	<b>819</b>	<b>19,9</b>	<b>48,8</b>	<b>79,7</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>1 015</b>	<b>160</b>	<b>280</b>	<b>222</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>692,4</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

Sobota - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šmakový chlebiček	200 [g]	1 584	378	16,8	20,2	28,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 584</b>	<b>378</b>	<b>16,8</b>	<b>20,2</b>	<b>28,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Sobota - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Víno červené přírodní suché	400 [ml]	1 120	268	0,8	0,0	0,8	0	0,0	12	400	28	32	3,6	0,0	0,0	0,0	2,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 120</b>	<b>268</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>12</b>	<b>400</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>13 755</b>	<b>3 283</b>	<b>108,4</b>	<b>174,2</b>	<b>268,1</b>	<b>13</b>	<b>20,4</b>	<b>1 841</b>	<b>1 795</b>	<b>633</b>	<b>608</b>	<b>6,9</b>	<b>38,4</b>	<b>1 254,9</b>	<b>10,6</b>	<b>47,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

Neděle - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Eidam 30%	14 [g]	142	34	3,8	2,1	0,1	5	0,0	112	13	112	58	0,1	0,0	172,3	1,8	0,1	N.S.
Chléb konzumní krmínový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>874</b>	<b>209</b>	<b>6,8</b>	<b>13,0</b>	<b>18,7</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>326</b>	<b>87</b>	<b>121</b>	<b>105</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>311,9</b>	<b>6,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Plec vepřová	150 [g]	1 467	351	26,0	27,3	0,3	105	0,0	111	362	21	250	3,2	0,0	1 095,0	7,2	0,0	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 329</b>	<b>557</b>	<b>30,5</b>	<b>31,6</b>	<b>38,9</b>	<b>105</b>	<b>1,2</b>	<b>453</b>	<b>534</b>	<b>44</b>	<b>376</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1 325,0</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč tukový s marmeládou	240 [g] 2x kus	3 480	830	13,4	17,5	154,3	0	3,4	504	178	55	163	1,9	0,0	660,0	3,8	52,6	N.S.
Tvaroh měkký netučný	100 [g]	301	72	10,3	0,3	6,7	7	0,0	330	137	86	190	0,2	0,0	536,0	0,1	1,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 781</b>	<b>902</b>	<b>23,7</b>	<b>17,8</b>	<b>161,0</b>	<b>7</b>	<b>3,4</b>	<b>834</b>	<b>315</b>	<b>141</b>	<b>353</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1 196,0</b>	<b>3,9</b>	<b>54,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

															[mg]			[g]	
Chléb konzumní krmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.	
Sardinky v oleji	100 [g]	925	221	23,7	14,0	0,0	82	0,0	408	399	415	475	2,9	0,0	1 105,0	2,8	0,0	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 429</b>	<b>341</b>	<b>28,1</b>	<b>14,7</b>	<b>27,7</b>	<b>82</b>	<b>3,7</b>	<b>729</b>	<b>510</b>	<b>429</b>	<b>546</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1 314,4</b>	<b>2,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	

**Neděle - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lipánek jahodovo-vanilkový	100 [g]	684	163	8,2	7,5	15,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 169</b>	<b>279</b>	<b>12,1</b>	<b>9,0</b>	<b>38,7</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 582	2 288	101,2	86,1	285,0	199	12,0	2 569	1 493	778	1 427	11,7	0,0	4 288,9	20,6	58,8	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 629	2 797	96,1	131,8	301,2	235	17,7	3 959	2 002	850	1 142	14,7	119,5	3 550,2	35,0	40,1	0,0

Jídelníček sestaven na [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz) | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: 13 28.2. (BP Nikola 13)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Chléb konzumní kmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	25 [g]	315	75	0,1	0,0	19,5	0	0,1	2
<b>Celkem:</b>		<b>1 347</b>	<b>321</b>	<b>4,5</b>	<b>14,7</b>	<b>47,3</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>323</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Houska	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608
Hermelín sedčanský	100 [g] 1x balení	1 245	300	17,4	25,5	0,3	72	0,0	842
Rama máslová	15 [g]	396	95	0,1	10,5	0,1	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 803</b>	<b>672</b>	<b>24,2</b>	<b>37,0</b>	<b>61,0</b>	<b>72</b>	<b>3,3</b>	<b>1 450</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bramborový salát s majonézou	200 [g]	1 766	422	3,8	35,0	24,0	20	4,2	1 920
HP Vepřový řízek smažený	150 [g]	2 865	684	29,7	45,0	42,0	165	1,5	1 626
<b>Celkem:</b>		<b>4 631</b>	<b>1 106</b>	<b>33,5</b>	<b>80,0</b>	<b>66,0</b>	<b>185</b>	<b>5,7</b>	<b>3 546</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Bageta	100 [g]	1 252	299	9,0	5,6	60,3	N.S.	N.S.	465
Zelí pekingské	25 [g]	11	3	0,3	0,1	0,6	0	0,4	2
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.
Salám šunkový	100 [g]	804	192	16,3	13,6	0,1	70	0,1	827
<b>Celkem:</b>		<b>2 858</b>	<b>683</b>	<b>25,8</b>	<b>40,3</b>	<b>61,2</b>	<b>70</b>	<b>0,5</b>	<b>1 294</b>

##### Pondělí - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501

11.2.13

Tisk jídelníčku z www.nutriservis.cz

Jogurt ovocný smetanový 10% tuku	150 [g] 1x kus	1 170	279	7,2	15,0	28,1	48	0,0	75
<b>Celkem:</b>		<b>2 306</b>	<b>551</b>	<b>17,1</b>	<b>18,2</b>	<b>88,2</b>	<b>48</b>	<b>5,3</b>	<b>576</b>

Statistika pro **Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
13 945	3 333	105,1	190,2	323,7	375	18,6	7 189

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]
13 945	3 333	105,1	190,2	323,7	375	18,6	7 189

## **Příloha 15:** Respondent č. 24

Věk: 11 let

Tělesná váha: 69 kg

Tělesná výška: 150 cm

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Stravování probíhá doma. K snídani a k večeři je většinou pouze pečivo, chybí bílkovina a tuk. Samotné pečivo méně zasytí. K obědu bývá jen maso bez příloh, přílohy jsou nahrazené pouze pečivem nebo zcela chybí. Jídelníček obsahuje málo jídla, a tím pádem i málo živin, což je pak doháněno večer sladkými pudinky. Fyzická aktivita skoro žádná. Pitný režim – nahradit slzené minerální vody vodou obyčejnou.

Doporučení:

Zařadit více ovoce, avšak nevolit pouze banány, neboť obsahují příliš mnoho sacharidů (jejich konzumace je vhodná spíše v ranních a dopoledních hodinách). Zařadit více zeleniny, a to jak vařené, tak syrové, více ryb, luštěnin, sýrů, mléka a mléčných výrobků. Nekonzumovat samotné maso a snažit se zařazovat k hlavním jídlům přílohy, např. rýži, brambory, těstoviny, kuskus, pohanku, bramborovou kaši, zeleninový salát atd. Omezit smažené pokrmy.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem se pohybuje kolem 8 až 10 000 kJ, měl by se však pohybovat kolem 7 038 kJ. Málo tuků a bílkovin.

Sestavování jídelníčku:  
č.x (BP Nikola x)

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Tousty dietelské	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 599</b>	<b>382</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Chléb žitný Vita	30 [g]	319	76	1,8	0,4	16,1	0	2,4	184	33	6	48	0,3	0,1	123,3	0,2		1,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>319</b>	<b>76</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>184</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>123,3</b>	<b>0,2</b>		<b>1,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchtičky s makovou náplní	200 [g]	2 940	700	17,0	24,0	106,6	114	2,4	124	182	300	264	3,2	0,0	920,0	5,0	37,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 940</b>	<b>700</b>	<b>17,0</b>	<b>24,0</b>	<b>106,6</b>	<b>114</b>	<b>2,4</b>	<b>124</b>	<b>182</b>	<b>300</b>	<b>264</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>920,0</b>	<b>5,0</b>	<b>37,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandariniky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	120 [g]	1 543	368	11,0	4,7	74,0	N.S.	N.S.	732	199	44	165	2,3	N.S.	550,8	N.S.	N.S.	N.S.
Čaj bylinkový se šípky	250 [g]	483	115	17,3	0,0	17,0	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	0	170	0,0	100,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 026</b>	<b>483</b>	<b>28,3</b>	<b>4,7</b>	<b>91,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>732</b>	<b>199</b>	<b>44</b>	<b>335</b>	<b>2,3</b>	<b>100,0</b>	<b>550,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pudíng vanilka (kelímek) bez šlehačky	180 [ml]	733	175	4,0	3,1	27,2	9	0,0	108	117	173	74	0,2	0,4	145,8	2,0	21,8	N.S.
Vino - hrozny	100 [g]	257	61	0,7	0,3	17,0	0	1,5	7	243	21	30	0,8	4,0	9,0	0,0	15,5	0,2
<b>Celkem:</b>		<b>990</b>	<b>236</b>	<b>4,7</b>	<b>3,4</b>	<b>44,2</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>115</b>	<b>360</b>	<b>194</b>	<b>104</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>	<b>154,8</b>	<b>2,0</b>	<b>37,3</b>	<b>0,2</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>130</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
8 475	2 022	68,1	65,5	300,3	123	7,3	1 164	972	581	764	12,0	119,5	1 761,4	7,2	80,2	0,2

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty děbelké	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 599</b>	<b>382</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Zeleninové chipsy DietLine	50 [g] 1x balení	798	190	5,0	5,8	28,0	N.S.	4,0	205	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,9	8,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>798</b>	<b>190</b>	<b>5,0</b>	<b>5,8</b>	<b>28,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>205</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Květákový mozeček	200 [g]	1 088	260	9,8	21,8	11,4	180	5,4	1 154	700	78	212	2,2	87,0	620,0	3,0	2,0	N.S.
Rohlík celozrný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 666</b>	<b>398</b>	<b>14,8</b>	<b>23,4</b>	<b>42,2</b>	<b>180</b>	<b>8,0</b>	<b>1 412</b>	<b>922</b>	<b>108</b>	<b>308</b>	<b>4,1</b>	<b>87,0</b>	<b>999,5</b>	<b>3,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Květákový mozeček	250 [g]	1 360	325	12,3	27,3	14,3	225	6,8	1 443	875	98	265	2,8	108,8	775,0	3,8	2,5	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 370</b>	<b>328</b>	<b>12,3</b>	<b>27,3</b>	<b>15,0</b>	<b>225</b>	<b>6,8</b>	<b>1 450</b>	<b>968</b>	<b>98</b>	<b>268</b>	<b>2,8</b>	<b>108,8</b>	<b>775,0</b>	<b>3,8</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>578</b>	<b>138</b>	<b>5,0</b>	<b>1,6</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>258</b>	<b>222</b>	<b>30</b>	<b>96</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>379,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tyčinka Gureta čoko	44 [g] 1x kus	754	180	12,0	6,0	19,0	N.S.	6,0	86	250	105	81	2,5	13,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

<b>Celkem:</b>	<b>754</b>	<b>180</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>86</b>	<b>250</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
----------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	----------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------	-------------	------------	------------	------------	------------

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 793</b>	<b>2 103</b>	<b>66,3</b>	<b>97,2</b>	<b>263,8</b>	<b>405</b>	<b>29,6</b>	<b>3 434</b>	<b>2 912</b>	<b>413</b>	<b>794</b>	<b>27,6</b>	<b>221,3</b>	<b>2 192,4</b>	<b>8,6</b>	<b>40,9</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hřeben makový	150 [g]	2 375	566	10,7	19,2	89,6	86	1,8	93	137	225	159	2,4	0,0	690,0	3,8	28,4	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 385</b>	<b>568</b>	<b>10,7</b>	<b>19,2</b>	<b>90,3</b>	<b>86</b>	<b>1,8</b>	<b>101</b>	<b>229</b>	<b>225</b>	<b>162</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>690,0</b>	<b>3,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	250 [g]	2 210	528	76,5	22,8	4,3	235	N.S.	228	643	43	513	3,5	N.S.	3 042,5	6,3	N.S.	N.S.
Houška tmavá	60 [g]	772	184	5,5	2,3	37,0	N.S.	N.S.	366	99	22	83	1,1	N.S.	275,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 982</b>	<b>712</b>	<b>82,0</b>	<b>25,1</b>	<b>41,3</b>	<b>235</b>	<b>0,0</b>	<b>594</b>	<b>742</b>	<b>64</b>	<b>595</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>3 317,9</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	150 [g]	1 326	317	45,9	13,7	2,6	141	N.S.	137	386	26	308	2,1	N.S.	1 825,5	3,8	N.S.	N.S.
Roblík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501	259	61	187	3,9	0,0	759,0	0,9	0,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 462</b>	<b>588</b>	<b>55,8</b>	<b>16,8</b>	<b>62,7</b>	<b>141</b>	<b>5,3</b>	<b>637</b>	<b>644</b>	<b>86</b>	<b>495</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2 584,5</b>	<b>4,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>853</b>	<b>204</b>	<b>3,3</b>	<b>8,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.



<b>Celkem:</b>	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	0	0	60	0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------------	-------	-----	-----	-----	------	---	-----	---	---	----	---	------	-----	-----	-----	-----	-----

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 710	2 559	153,2	69,7	342,6	525	10,0	1 468	2 129	465	1 341	29,9	12,0	6 630,8	14,8	56,9	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce mcháňá HK/	200 [g]	1 384	330	24,8	23,8	4,4	766	N.S.	430	278	132	380	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houka	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 975</b>	<b>471</b>	<b>28,2</b>	<b>24,3</b>	<b>35,5</b>	<b>766</b>	<b>1,7</b>	<b>742</b>	<b>431</b>	<b>147</b>	<b>440</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>194,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
BeBe Dobré ráno, ořítkové s medem	80 [g]	1 508	360	6,2	13,6	52,8	N.S.	3,9	264	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 508</b>	<b>360</b>	<b>6,2</b>	<b>13,6</b>	<b>52,8</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>264</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kříží prsa přírodní	200 [g]	1 104	286	27,8	16,6	6,6	2	0,6	1 061	39	93	14	1,2	0,0	1 060,0	1,8	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 204</b>	<b>289</b>	<b>27,8</b>	<b>16,6</b>	<b>7,4</b>	<b>2</b>	<b>0,6</b>	<b>1 069</b>	<b>132</b>	<b>93</b>	<b>17</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1 060,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>578</b>	<b>138</b>	<b>5,0</b>	<b>1,6</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>258</b>	<b>222</b>	<b>30</b>	<b>96</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>379,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Fantasia Jogurt + Jahoda	122 [g] 1x kelímk	615	146	2,7	6,6	19,0	5	0,1	49	238	101	145	0,1	0,9	136,6	4,3	18,8	N.S.
Dalmaněk	55 [g] 1x kus	582	139	4,1	0,7	30,8	0	5,1	244	75	11	61	0,8	0,0	209,0	0,1	4,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 197</b>	<b>286</b>	<b>6,8</b>	<b>7,2</b>	<b>49,8</b>	<b>5</b>	<b>5,2</b>	<b>293</b>	<b>312</b>	<b>112</b>	<b>206</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>345,6</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Napoje

8.2.13

Tisk jídelníčku z www.nutriservis.cz

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 490	2 031	75,4	63,5	299,2	773	16,2	2 641	1 554	454	797	24,2	12,9	2 018,2	6,8	51,7	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 117	2 179	90,8	74,0	301,5	457	15,8	2 177	1 892	478	924	23,4	91,4	3 150,7	9,4	57,4	0,1

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
c.x 2 část (BP Nikola x)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
Rohlík celozrnný	110 [g] 2x kus	1 136	272	9,9	3,2	60,2	0	5,3	501	259	61	187	3,9	0,0	759,0	0,9	0,9	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 967</b>	<b>470</b>	<b>23,5</b>	<b>18,5</b>	<b>61,8</b>	<b>457</b>	<b>5,3</b>	<b>712</b>	<b>498</b>	<b>120</b>	<b>398</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1 494,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
BeBe Dobré ráno, ořískové s medem	80 [g]	1 508	360	6,2	13,6	52,8	N.S.	3,9	264	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 508</b>	<b>360</b>	<b>6,2</b>	<b>13,6</b>	<b>52,8</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>264</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	150 [g]	1 326	317	45,9	13,7	2,6	141	N.S.	137	386	26	308	2,1	N.S.	1 825,5	3,8	N.S.	N.S.
Toustový chléb tmavý	40 [g]	388	85	3,8	1,2	16,4	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 714</b>	<b>402</b>	<b>49,7</b>	<b>14,9</b>	<b>19,0</b>	<b>141</b>	<b>3,2</b>	<b>137</b>	<b>386</b>	<b>26</b>	<b>308</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1 825,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	120 [g]	1 543	368	11,0	4,7	74,0	N.S.	N.S.	732	199	44	165	2,3	N.S.	550,8	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 553</b>	<b>371</b>	<b>11,0</b>	<b>4,7</b>	<b>74,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>740</b>	<b>291</b>	<b>44</b>	<b>168</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>550,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pudink (kelimek) se šlehačkou	180 [ml]	767	184	4,0	6,5	27,2	9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>767</b>	<b>184</b>	<b>4,0</b>	<b>6,5</b>	<b>27,2</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>130</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 110	1 932	94,9	58,3	272,1	607	13,4	1 854	1 280	227	884	15,5	15,0	3 882,8	9,0	5,7	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koblihy pekařské	100 [g]	1 616	386	6,4	17,2	53,5	126	1,3	241	114	18	75	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 626</b>	<b>389</b>	<b>6,4</b>	<b>17,2</b>	<b>54,3</b>	<b>126</b>	<b>1,3</b>	<b>249</b>	<b>207</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>473</b>	<b>112</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,7</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>28</b>	<b>700</b>	<b>39</b>	<b>77</b>	<b>2,4</b>	<b>26,7</b>	<b>80,4</b>	<b>0,1</b>	<b>29,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	200 [g]	1 194	286	27,8	16,6	6,6	2	0,6	1 061	39	93	14	1,2	0,0	1 060,0	1,8	N.S.	N.S.
Másto I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 989</b>	<b>476</b>	<b>31,8</b>	<b>26,2</b>	<b>30,4</b>	<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>1 296</b>	<b>180</b>	<b>138</b>	<b>66</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1 205,7</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>418</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>22</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 464</b>	<b>350</b>	<b>25,8</b>	<b>14,0</b>	<b>35,0</b>	<b>2</b>	<b>3,1</b>	<b>1 046</b>	<b>159</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1 174,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pudink (kelimek) se šlehačkou	180 [ml]	767	184	4,0	6,5	27,2	9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>777</b>	<b>186</b>	<b>4,0</b>	<b>6,5</b>	<b>27,9</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 367</b>	<b>2 003</b>	<b>72,0</b>	<b>64,5</b>	<b>300,0</b>	<b>167</b>	<b>11,9</b>	<b>2 649</b>	<b>1 889</b>	<b>367</b>	<b>369</b>	<b>24,2</b>	<b>38,7</b>	<b>2 499,0</b>	<b>8,9</b>	<b>57,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>843</b>	<b>202</b>	<b>12,0</b>	<b>5,4</b>	<b>31,1</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>466</b>	<b>246</b>	<b>238</b>	<b>204</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>699,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná	20 [g]	447	107	1,6	6,4	11,5	6	0,2	12	94	41	45	0,4	0,0	80,6	3,3	11,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>447</b>	<b>107</b>	<b>1,6</b>	<b>6,4</b>	<b>11,5</b>	<b>6</b>	<b>0,2</b>	<b>12</b>	<b>94</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>80,6</b>	<b>3,3</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648	1 014	44	116	2,4	28,0	220,0	0,6	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>964</b>	<b>230</b>	<b>2,6</b>	<b>6,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>648</b>	<b>1 014</b>	<b>44</b>	<b>116</b>	<b>2,4</b>	<b>28,0</b>	<b>220,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bonán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648	1 014	44	116	2,4	28,0	220,0	0,6	0,6	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>974</b>	<b>233</b>	<b>2,6</b>	<b>6,4</b>	<b>49,0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>656</b>	<b>1 107</b>	<b>44</b>	<b>119</b>	<b>2,4</b>	<b>28,0</b>	<b>220,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puding vanilka (kelímek) bez šlehačky	180 [ml]	733	175	4,0	3,1	27,2	9	0,0	108	117	173	74	0,2	0,4	145,8	2,0	21,8	N.S.
Dalarnánek	55 [g] 1x kus	582	139	4,1	0,7	30,8	0	5,1	244	75	11	61	0,8	0,0	209,0	0,1	4,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 315</b>	<b>314</b>	<b>8,1</b>	<b>3,7</b>	<b>58,0</b>	<b>9</b>	<b>5,1</b>	<b>352</b>	<b>192</b>	<b>184</b>	<b>134</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>354,8</b>	<b>2,1</b>	<b>26,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 951	1 183	28,3	28,5	223,2	25	24,5	2 149	3 110	563	656	9,6	68,4	1 613,4	10,6	67,1	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 143	1 706	65,1	50,4	265,1	266	16,6	2 217	2 093	386	636	16,4	40,7	2 665,1	9,5	43,4	0,0

#### **Příloha 16:** Respondent č. 4

Věk: 16 let

Tělesná výška: 157 cm

Tělesná hmotnost: 41 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Dívka se stravuje přes týden ve školní jídelně, jinak doma. Jídlo je pravidelné, ale strava obsahuje málo bílkovin, téměř žádné mléčné výrobky, málo zeleniny, ovoce, hodně tučnějšího masa (vepřové, uzené). Spíše dávat přednost kuřecímu a krůtímu masu. Preferovat celozrnné pečivo a k pití obyčejnou vodu, u dívky je převaha bílého pečiva a slazených minerálek. Snídaně by měla být větší, ideálně jogurt a rohlík nebo pečivo a pomazánka, nikoli jen formou sušenky. Dívka pravidelně sportuje (navštěvuje fitness centrum) a denně chodí na rehabilitační cvičení. Přes týden je jídla více než o víkendech, kdy je vynechávána dopolední svačina z důvodu pozdějšího vstávání. Navečer jsou často volena těžší jídla (topinka, tatarský biftek atd.). Ale jelikož dívka netrpí obezitou, není potřeba se v jídle omezovat.

Doporučení:

Doporučila bych více zeleniny, ovoce, libového masa, celozrnného pečiva, mléka a mléčných výrobků a obyčejné vody.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem se pohybuje kolem 8 000 až 10 000 kJ, měl by se pohybovat kolem 7 913 kJ.

Jidelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.4 část 1 (BP Nikola 4)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovené sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 126</b>	<b>293</b>	<b>5,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bábovka třená	50 [g]	758	181	2,8	8,0	24,9	40	0,9	40	87	21	68	0,4	0,0	0,2	2,9	8,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>758</b>	<b>181</b>	<b>2,8</b>	<b>8,0</b>	<b>24,9</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>40</b>	<b>87</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>8,3</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchty s mákem	150 [g]	2 487	594	13,2	24,6	81,6	86	1,8	93	137	225	204	2,4	0,0	690,0	3,8	28,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 487</b>	<b>594</b>	<b>13,2</b>	<b>24,6</b>	<b>81,6</b>	<b>86</b>	<b>1,8</b>	<b>93</b>	<b>137</b>	<b>225</b>	<b>204</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>690,0</b>	<b>3,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEACO	30 [g]	116	28	5,2	0,6	0,4	N.S.	0,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 051</b>	<b>251</b>	<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>23,5</b>	<b>42</b>	<b>1,5</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	250 [g]	1 205	288	3,3	8,0	60,3	0	9,0	810	1 268	55	145	3,0	35,0	275,0	0,8	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 205</b>	<b>288</b>	<b>3,3</b>	<b>8,0</b>	<b>60,3</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>810</b>	<b>1 268</b>	<b>55</b>	<b>145</b>	<b>3,0</b>	<b>35,0</b>	<b>275,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>127</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Ostatní																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná Orion	25 [g]	574	137	1,7	8,3	13,9	7	0,6	15	118	51	57	0,5	0,0	85,5	4,2	13,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>574</b>	<b>137</b>	<b>1,7</b>	<b>8,3</b>	<b>13,9</b>	<b>7</b>	<b>0,6</b>	<b>15</b>	<b>118</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>85,5</b>	<b>4,2</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]



Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 175</b>	<b>522</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 503	2 296	36,0	75,7	380,4	175	19,9	1 219	2 226	484	546	22,8	78,1	1 219,3	19,5	90,8	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 126</b>	<b>293</b>	<b>5,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo pomazánkové	30 [g]	433	103	1,1	10,2	1,8	29	0,0	69	30	20	14	0,0	0,0	56,7	5,8	1,2	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	30 [g]	104	25	5,3	0,2	0,2	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 022</b>	<b>244</b>	<b>10,3</b>	<b>11,9</b>	<b>25,0</b>	<b>29</b>	<b>1,2</b>	<b>296</b>	<b>77</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>198,3</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečené vepřová	120 [g]	1 370	328	21,1	27,7	2,4	48	0,0	557	144	17	101	2,4	0,0	528,0	3,6	0,0	N.S.
HP Ryže dřená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 232</b>	<b>534</b>	<b>25,6</b>	<b>32,0</b>	<b>41,0</b>	<b>48</b>	<b>1,2</b>	<b>899</b>	<b>316</b>	<b>39</b>	<b>227</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>758,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Precilky sýrové	90 [g] 3x kus	1 545	369	14,1	7,8	59,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	167	199	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 545</b>	<b>369</b>	<b>14,1</b>	<b>7,8</b>	<b>59,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	<b>199</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omáčka koprová	150 [g]	945	227	5,7	14,4	19,2	15	0,6	647	218	143	132	1,1	3,6	270,0	4,4	3,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	30 [g]	303	72	2,3	1,0	14,2	6	0,5	201	39	19	31	0,3	0,0	111,0	0,3	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 248</b>	<b>299</b>	<b>8,0</b>	<b>15,4</b>	<b>33,4</b>	<b>21</b>	<b>1,1</b>	<b>848</b>	<b>256</b>	<b>161</b>	<b>163</b>	<b>1,3</b>	<b>3,6</b>	<b>381,0</b>	<b>4,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>9</b>	<b>209</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,8</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
Čokoláda mléčná Orion	10 [g]	229	55	0,7	3,3	5,6	3	0,2	6	47	21	23	0,2	0,0	34,2	1,7	5,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>229</b>	<b>55</b>	<b>0,7</b>	<b>3,3</b>	<b>5,6</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>34,2</b>	<b>1,7</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	500 [ml]	925	220	0,0	0,0	55,5	0	0,0	50	600	0	0	0,0	3,0	0,0	0,0	55,5	N.S.
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	1000 [ml]	40	10	0,0	0,0	3,0	N.S.	N.S.	30	370	N.S.	10	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>965</b>	<b>230</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>58,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>80</b>	<b>970</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 630</b>	<b>2 087</b>	<b>64,3</b>	<b>83,1</b>	<b>278,6</b>	<b>101</b>	<b>11,3</b>	<b>2 138</b>	<b>1 875</b>	<b>462</b>	<b>702</b>	<b>6,9</b>	<b>17,1</b>	<b>1 382,0</b>	<b>16,6</b>	<b>81,9</b>	<b>0,8</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>853</b>	<b>204</b>	<b>3,3</b>	<b>8,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP KFC Longer	250 [g]	2 325	555	29,0	15,8	76,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 325</b>	<b>555</b>	<b>29,0</b>	<b>15,8</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Preclík slané NB	150 [g]	1 680	401	1,2	9,0	79,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 680</b>	<b>401</b>	<b>1,2</b>	<b>9,0</b>	<b>79,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Moravské uzené	100 [g]	1 465	350	25,5	26,7	0,1	70	0,0	599	299	23	189	4,7	0,0	1 173,0	10,7	0,1	N.S.
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 950</b>	<b>466</b>	<b>29,4</b>	<b>28,2</b>	<b>23,1</b>	<b>70</b>	<b>1,2</b>	<b>826</b>	<b>346</b>	<b>66</b>	<b>236</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1 314,6</b>	<b>10,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Kuřecí šunka výběrová LEaCO	80 [g]	236	58	12,4	0,5	0,2	N.S.	0,4	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>236</b>	<b>58</b>	<b>12,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Albert sušenky jemné	40 [g]	802	192	3,5	8,3	25,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	32	65	0,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>802</b>	<b>192</b>	<b>3,5</b>	<b>8,3</b>	<b>25,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva- espresso	50 [ml]	4	1	0,1	0,1	0,2	0	0,0	1	27	1	1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	N.S.
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 624</b>	<b>391</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>97,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 878	2 364	80,3	70,5	353,5	133	4,5	964	887	189	391	22,7	12,1	1 353,0	11,1	27,8	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 126</b>	<b>293</b>	<b>5,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslu I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Mrkev	150 [g]	215	51	1,4	0,5	14,6	0	4,2	104	480	50	53	0,5	8,9	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 249</b>	<b>298</b>	<b>9,7</b>	<b>14,2</b>	<b>38,6</b>	<b>42</b>	<b>5,6</b>	<b>332</b>	<b>529</b>	<b>95</b>	<b>102</b>	<b>1,4</b>	<b>8,9</b>	<b>147,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Giuseppe Pizzeria šunková se špenátem	150 [g]	1 253	299	13,5	6,5	46,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 253</b>	<b>299</b>	<b>13,5</b>	<b>6,5</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné sušenky Emco	40 [g]	751	195	3,4	8,1	23,8	N.S.	3,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>751</b>	<b>195</b>	<b>3,4</b>	<b>8,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
HP Vepřové maso na zelenině	200 [g]	1 518	362	19,2	26,4	13,0	80	1,0	1 368	426	106	214	5,2	17,8	840,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 907</b>	<b>455</b>	<b>21,4</b>	<b>26,6</b>	<b>34,3</b>	<b>80</b>	<b>1,7</b>	<b>1 693</b>	<b>850</b>	<b>121</b>	<b>277</b>	<b>6,2</b>	<b>34,5</b>	<b>930,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>9</b>	<b>209</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,8</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 169</b>	<b>1 993</b>	<b>53,6</b>	<b>68,1</b>	<b>295,6</b>	<b>122</b>	<b>18,0</b>	<b>2 034</b>	<b>1 588</b>	<b>288</b>	<b>397</b>	<b>23,5</b>	<b>53,9</b>	<b>1 088,3</b>	<b>12,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0,8</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobličky pekařské	50 [g]	808	193	3,2	8,6	26,8	63	0,7	121	57	9	38	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>808</b>	<b>193</b>	<b>3,2</b>	<b>8,6</b>	<b>26,8</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP vepřové v kapustě /HK/	200 [g]	1 220	292	16,2	22,4	12,0	60	5,6	1 013	577	131	223	5,4	31,2	740,0	3,0	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 804</b>	<b>432</b>	<b>19,5</b>	<b>22,7</b>	<b>44,0</b>	<b>60</b>	<b>6,7</b>	<b>1 501</b>	<b>1 213</b>	<b>154</b>	<b>318</b>	<b>6,9</b>	<b>56,3</b>	<b>875,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP salát mrkvoový s jablky /HK/	200 [g]	556	132	1,8	0,6	32,2	N.S.	N.S.	134	394	60	N.S.	1,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>556</b>	<b>132</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>134</b>	<b>394</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
HP Vepřové maso na zelenině	200 [g]	1 518	362	19,2	26,4	13,0	80	1,0	1 368	426	106	214	5,2	17,8	840,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 907</b>	<b>455</b>	<b>21,4</b>	<b>26,6</b>	<b>34,3</b>	<b>80</b>	<b>1,7</b>	<b>1 693</b>	<b>850</b>	<b>121</b>	<b>277</b>	<b>6,2</b>	<b>34,5</b>	<b>930,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3		16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>9</b>	<b>209</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>		<b>16,1</b>	<b>0,8</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 169</b>	<b>1 993</b>	<b>53,6</b>	<b>68,1</b>	<b>295,6</b>	<b>122</b>	<b>18,0</b>	<b>2 034</b>	<b>1 588</b>	<b>288</b>	<b>397</b>	<b>23,5</b>	<b>53,9</b>	<b>1 088,3</b>	<b>12,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0,8</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1		27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>		<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Kobličky pekařské	50 [g]	808	193	3,2	8,6	26,8	63	0,7	121	57	9	38	0,3	0,0	N.S.	N.S.		N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>808</b>	<b>193</b>	<b>3,2</b>	<b>8,6</b>	<b>26,8</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP vepřové v kapustě /HK/	200 [g]	1 220	292	16,2	22,4	12,0	60	5,6	1 013	577	131	223	5,4	31,2	740,0	3,0		N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0		0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 804</b>	<b>432</b>	<b>19,5</b>	<b>22,7</b>	<b>44,0</b>	<b>60</b>	<b>6,7</b>	<b>1 501</b>	<b>1 213</b>	<b>154</b>	<b>318</b>	<b>6,9</b>	<b>56,3</b>	<b>875,0</b>	<b>3,0</b>		<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP salát mrkvoový s jablky /HK/	200 [g]	556	132	1,8	0,6	32,2	N.S.	N.S.	134	394	60	N.S.	1,4	N.S.	N.S.	N.S.		N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>556</b>	<b>132</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>134</b>	<b>394</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------



produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Jabka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>350</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>26,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>12</b>	<b>279</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 146</b>	<b>1 948</b>	<b>48,5</b>	<b>53,2</b>	<b>329,6</b>	<b>112</b>	<b>16,6</b>	<b>1 013</b>	<b>1 107</b>	<b>514</b>	<b>214</b>	<b>19,7</b>	<b>50,8</b>	<b>609,4</b>	<b>9,8</b>	<b>38,9</b>	<b>1,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>853</b>	<b>204</b>	<b>3,3</b>	<b>8,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
HP Hlávkový salát se zálivkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 242</b>	<b>535</b>	<b>37,7</b>	<b>18,9</b>	<b>62,9</b>	<b>102</b>	<b>8,3</b>	<b>1 339</b>	<b>1 452</b>	<b>196</b>	<b>391</b>	<b>5,0</b>	<b>36,4</b>	<b>1 516,0</b>	<b>5,7</b>	<b>9,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>146</b>	<b>35</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>548</b>	<b>263</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>1,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 736</b>	<b>415</b>	<b>36,0</b>	<b>14,7</b>	<b>40,7</b>	<b>102</b>	<b>5,6</b>	<b>875</b>	<b>1 147</b>	<b>127</b>	<b>353</b>	<b>3,6</b>	<b>22,6</b>	<b>1 477,0</b>	<b>5,7</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

3.4.13

Tiskjidelnicku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 597	1 579	78,5	42,2	234,3	267	15,8	2 883	2 919	434	837	25,6	67,1	2 993,0	11,4	17,4	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 232	1 981	59,4	67,6	293,9	148	14,3	1 738	1 903	409	529	19,1	52,0	1 425,8	12,7	47,5	0,5



**Sestavování jídelníčku:  
č.4 část 2 (BP Nikola 4)**

**Pondělí****Pondělí - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 126</b>	<b>293</b>	<b>5,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	40 [g]	152	36	5,1	1,4	0,9	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,4	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>637</b>	<b>152</b>	<b>9,0</b>	<b>2,8</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Francouzské brambory (250g)	250 [g]	1 473	353	14,8	22,0	29,3	200	5,3	812	905	78	273	4,0	22,3	725,0	5,5	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 473</b>	<b>353</b>	<b>14,8</b>	<b>22,0</b>	<b>29,3</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>812</b>	<b>905</b>	<b>78</b>	<b>273</b>	<b>4,0</b>	<b>22,3</b>	<b>725,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	200 [g] 25x kus	242	58	1,6	1,0	17,4	0	3,2	10	306	56	60	2,0	120,0	40,0	0,0	12,0	0,0
Smetana 33% tuku	100 [ml]	1 317	315	2,3	32,5	3,3	109	0,0	40	95	74	57	0,1	1,0	101,0	18,2	3,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 559</b>	<b>373</b>	<b>3,9</b>	<b>33,5</b>	<b>20,7</b>	<b>109</b>	<b>3,2</b>	<b>50</b>	<b>401</b>	<b>130</b>	<b>117</b>	<b>2,1</b>	<b>121,0</b>	<b>141,0</b>	<b>18,2</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	200 [g]	2 370	566	18,0	34,6	45,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 370</b>	<b>566</b>	<b>18,0</b>	<b>34,6</b>	<b>45,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>555</b>	<b>132</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 720</b>	<b>1 869</b>	<b>50,7</b>	<b>105,0</b>	<b>188,3</b>	<b>309</b>	<b>15,1</b>	<b>1 119</b>	<b>1 713</b>	<b>251</b>	<b>437</b>	<b>7,0</b>	<b>145,1</b>	<b>1 007,6</b>	<b>24,2</b>	<b>48,7</b>	<b>0,0</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
Ovesné sušenky Emco	40 [g]	751	195	3,4	8,1	23,8	N.S.	3,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>751</b>	<b>195</b>	<b>3,4</b>	<b>8,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	70 [g]	1 054	252	7,7	8,4	36,3	40	0,8	43	64	27	87	0,4	0,0	203,0	2,8	9,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 054</b>	<b>252</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>36,3</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>64</b>	<b>27</b>	<b>87</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>203,0</b>	<b>2,8</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182	264	9	39	0,7	3,4	138,0	0,2	0,2	N.S.
HP Hovězí pečené přírodní	120 [g]	914	218	14,2	16,6	3,5	72	0,4	581	182	26	116	2,6	0,0	540,0	4,4	0,7	N.S.
HP zeří hlávkové dušené /HE/	80 [g]	338	81	1,7	5,2	9,5	0	2,6	546	253	52	43	0,9	20,6	56,0	0,5	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 809</b>	<b>432</b>	<b>19,3</b>	<b>22,8</b>	<b>41,9</b>	<b>84</b>	<b>4,3</b>	<b>1 309</b>	<b>700</b>	<b>87</b>	<b>198</b>	<b>4,2</b>	<b>24,0</b>	<b>734,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety mlánské	200 [g]	2 370	566	18,0	34,6	45,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 370</b>	<b>566</b>	<b>18,0</b>	<b>34,6</b>	<b>45,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	250 [g]	303	73	2,0	1,3	21,8	0	4,0	13	383	70	75	2,5	150,0	50,0	0,0	15,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>303</b>	<b>73</b>	<b>2,0</b>	<b>1,3</b>	<b>21,8</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>13</b>	<b>383</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>2,5</b>	<b>150,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 315</b>	<b>2 005</b>	<b>51,8</b>	<b>75,4</b>	<b>292,1</b>	<b>124</b>	<b>14,4</b>	<b>1 380</b>	<b>1 604</b>	<b>256</b>	<b>398</b>	<b>23,4</b>	<b>186,0</b>	<b>1 025,4</b>	<b>8,0</b>	<b>53,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Ovesné sušenky Emco	40 [g]	751	195	3,4	8,1	23,8	N.S.	3,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>751</b>	<b>195</b>	<b>3,4</b>	<b>8,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové na paprice se špagetami	250 [g]	1 308	312	13,3	17,5	25,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 308</b>	<b>312</b>	<b>13,3</b>	<b>17,5</b>	<b>25,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jabka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

**Středa - Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opekané	250 [g]	1 205	288	3,3	8,0	60,3	0	9,0	810	1 268	55	145	3,0	35,0	275,0	0,8	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 205</b>	<b>288</b>	<b>3,3</b>	<b>8,0</b>	<b>60,3</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>810</b>	<b>1 268</b>	<b>55</b>	<b>145</b>	<b>3,0</b>	<b>35,0</b>	<b>275,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 788</b>	<b>430</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>107,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 490</b>	<b>1 330</b>	<b>21,3</b>	<b>34,6</b>	<b>249,6</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>825</b>	<b>1 617</b>	<b>136</b>	<b>176</b>	<b>19,5</b>	<b>52,5</b>	<b>292,5</b>	<b>1,3</b>	<b>27,6</b>	<b>1,3</b>		

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné sušenky Emco	40 [g]	751	195	3,4	8,1	23,8	N.S.	3,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>751</b>	<b>195</b>	<b>3,4</b>	<b>8,1</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	30 [g]	104	25	5,3	0,2	0,2	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	15 [g]	470	112	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2	3	3	4	0,0	0,0	5,1	7,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>9,3</b>	<b>14,1</b>	<b>23,3</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>	<b>229</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>146,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečeně	150 [g]	1 713	410	26,4	34,7	3,0	60	0,0	696	180	21	126	3,0	0,0	660,0	4,5	0,0	N.S.



<b>Celkem:</b>	1 587	379	21,1	10,6	48,7	55	0,0	69	334	8	152	3,3	0,0	993,6	4,9	0,0	0,0
----------------	-------	-----	------	------	------	----	-----	----	-----	---	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bobemnia chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 213</b>	<b>526</b>	<b>6,0</b>	<b>35,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>750</b>	<b>1 261</b>	<b>50</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>336,0</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>555</b>	<b>132</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 687</b>	<b>1 832</b>	<b>58,8</b>	<b>85,3</b>	<b>210,1</b>	<b>177</b>	<b>8,2</b>	<b>1 301</b>	<b>2 385</b>	<b>199</b>	<b>574</b>	<b>9,5</b>	<b>4,8</b>	<b>2 197,4</b>	<b>27,5</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEACO	30 [g]	116	28	5,2	0,6	0,4	N.S.	0,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 051</b>	<b>251</b>	<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>23,5</b>	<b>42</b>	<b>1,5</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 143</b>	<b>513</b>	<b>41,0</b>	<b>18,8</b>	<b>52,6</b>	<b>110</b>	<b>7,2</b>	<b>1 795</b>	<b>1 654</b>	<b>171</b>	<b>395</b>	<b>9,8</b>	<b>28,3</b>	<b>1 725,0</b>	<b>7,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky mléčné	80 [g]	1 852	378	5,4	27,8	42,5	9	0,8	43	185	100	108	0,8	0,0	228,8	14,4	34,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 852</b>	<b>378</b>	<b>5,4</b>	<b>27,8</b>	<b>42,5</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>228,8</b>	<b>14,4</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
Krůtí šunka nejvyšší kvality LEACO	100 [g] 1x kus	418	102	19,5	1,2	2,2	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 483</b>	<b>357</b>	<b>26,3</b>	<b>8,2</b>	<b>51,0</b>	<b>10</b>	<b>7,5</b>	<b>981</b>	<b>1 113</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>2,8</b>	<b>28,3</b>	<b>325,0</b>	<b>4,3</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3

<b>Celkem:</b>	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
----------------	-----	-----	-----	-----	------	---	-----	----	-----	----	----	-----	------	------	-----	------	-----

Sobota - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 175</b>	<b>522</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

Statistika pro Sobota:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
9 142	2 126	82,9	70,1	332,9	171	22,0	3 092	3 710	535	769	30,8	75,9	2 444,1	34,2	114,4	1,3		

Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
7 921	1 895	58,9	83,7	242,3	181	15,3	2 079	2 272	292	530	17,5	82,9	1 669,8	20,2	50,2	0,4		

## **Příloha 17:** Respondent č. 5

Věk: 18 let

Tělesná výška: 171 cm

Tělesná hmotnost: 55 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Dívka se přes týden stravuje ve školní jídelně, přes víkend doma. O víkendu je jídla více než přes týden. Dívka pravidelně sportuje, třikrát až čtyřikrát týdně navštěvuje sálové hodiny ve fitness centru nebo posilovnu. Jídlo je pravidelné, navečer se v jídelníčku často vykytují sladká jídla, ale jelikož je dívka štíhlá, nemusí se v jídle omezovat. V druhé polovině dne je často jako svačina nebo večeře voleno müsli s mlékem – vysoká energetická hodnota, hodí se spíš jen jako snídaně. Jinak jídelníček obsahuje dostatek zeleniny, ovoce, masa, mléka a mléčných výrobků.

Doporučení:

Pokud by dívka chtěla hubnout, měla by omezit sladké, ale jinak v pořádku.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 855 kJ, pohybuje se různě v rozmezí od 6 000 až do 10 000 kJ.

Sestavování jídelníčku:  
5 (BP Nikola 5)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia Bílá sladká	120 [g] 1x kelímek	440	104	4,7	3,7	13,1	14	0,0	72	192	150	108	0,2	1,2	238,8	2,4	13,1	N.S.
Perník plněný v čokoládě	50 [g]	710	170	3,0	3,2	33,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	22	53	0,4	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 150</b>	<b>274</b>	<b>7,6</b>	<b>6,9</b>	<b>46,3</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>72</b>	<b>192</b>	<b>172</b>	<b>161</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>238,8</b>	<b>2,4</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Activia Nápoj Jahoda & Krvi	320 [g] 1x balení	1 066	253	8,3	6,7	39,7	42	2,2	128	496	288	304	0,3	1,6	604,8	4,2	37,4	N.S.
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 192</b>	<b>546</b>	<b>13,4</b>	<b>18,8</b>	<b>75,4</b>	<b>42</b>	<b>6,9</b>	<b>128</b>	<b>496</b>	<b>288</b>	<b>304</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>604,8</b>	<b>4,2</b>	<b>37,4</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	80 [g]	52	13	0,7	0,2	3,2	0	1,0	5	222	16	22	0,6	10,2	53,6	0,0	2,1	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 066</b>	<b>493</b>	<b>30,6</b>	<b>17,8</b>	<b>54,1</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>960</b>	<b>258</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>1,7</b>	<b>10,2</b>	<b>1 007,6</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bonbóny Light Limesa	50 [g]	490	118	0,1	0,1	48,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	0,0	0,1	N.S.
Mrkev	200 [g]	286	68	1,8	0,6	19,4	0	5,6	138	640	66	70	0,6	11,8	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>776</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>67,6</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>138</b>	<b>640</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>41,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sýr Cottage	180 [g]	761	182	22,5	8,1	6,1	7	0,0	729	151	108	238	0,2	0,0	1 211,4	5,2	4,9	N.S.
Rajčata	200 [g]	130	32	1,8	0,4	8,0	0	2,4	12	556	40	54	1,6	25,4	134,0	0,0	5,2	N.S.
Houška tmavá	60 [g]	772	184	5,5	2,3	37,0	N.S.	N.S.	366	99	22	83	1,1	N.S.	275,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 663</b>	<b>398</b>	<b>29,8</b>	<b>10,8</b>	<b>51,1</b>	<b>7</b>	<b>2,4</b>	<b>1 107</b>	<b>807</b>	<b>170</b>	<b>374</b>	<b>2,9</b>	<b>25,4</b>	<b>1 620,8</b>	<b>5,2</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>262</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>9</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
1 150	274	7,6	6,9	46,3	14	0,0	72	192	172	161	0,6	1,2	238,8	2,4	13,1	0,0



8 109	1 960	83,3	55,0	310,8	65	18,4	2 414	2 495	797	950	6,3	80,6	3 474,2	13,4	79,2	0,0
-------	-------	------	------	-------	----	------	-------	-------	-----	-----	-----	------	---------	------	------	-----

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý malý kelímek	120 [g] 1x kelímek	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
Váfle	80 [g]	1 785	426	7,4	21,4	52,5	9	0,8	43	185	136	149	0,3	0,0	312,8	13,6	39,0	N.S.
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 316</b>	<b>553</b>	<b>12,7</b>	<b>25,3</b>	<b>69,6</b>	<b>23</b>	<b>0,8</b>	<b>103</b>	<b>377</b>	<b>322</b>	<b>257</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>569,6</b>	<b>16,0</b>	<b>44,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mrkev	200 [g]	286	68	1,8	0,6	19,4	0	5,6	138	640	66	70	0,6	11,8	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Jablko	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>636</b>	<b>152</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>	<b>45,4</b>	<b>0</b>	<b>9,6</b>	<b>150</b>	<b>919</b>	<b>83</b>	<b>95</b>	<b>1,8</b>	<b>25,8</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka květáková	250 [g]	213	50	2,0	3,0	5,8	5	1,8	499	235	38	40	0,5	45,5	125,0	1,8	0,3	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 260</b>	<b>540</b>	<b>32,5</b>	<b>18,4</b>	<b>64,9</b>	<b>7</b>	<b>4,0</b>	<b>2 267</b>	<b>1 329</b>	<b>159</b>	<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>87,3</b>	<b>1 304,0</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	58 [g] 2x plátek	690	165	5,5	2,1	30,8	0	3,7	421	106	46	80	1,8	0,1	261,6	0,4	2,4	N.S.
Krůtí prsní šunka Dušano	15 [g]	65	15	3,0	0,3	0,2	N.S.	N.S.	174	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Eidám 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2	28	4	4	0,1	0,6	4,6	0,0	0,4	N.S.
Káva instantní	6 [g] 2x lžička (rovná)	61	14	0,7	0,0	2,5	0	0,0	2	212	8	18	0,3	0,0	15,7	0,0	0,0	N.S.
Sojové mléko	125 [g]	186	45	3,5	2,4	3,9	N.S.	N.S.	15	176	5	61	0,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 300</b>	<b>311</b>	<b>17,6</b>	<b>7,1</b>	<b>45,6</b>	<b>5</b>	<b>6,5</b>	<b>720</b>	<b>790</b>	<b>176</b>	<b>248</b>	<b>3,9</b>	<b>154,3</b>	<b>501,9</b>	<b>2,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmínový	40 [g]	336	80	2,9	0,5	18,5	0	2,5	214	74	9	47	0,8	0,0	139,6	0,0	1,5	N.S.
Nůtella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>785</b>	<b>187</b>	<b>3,3</b>	<b>5,4</b>	<b>34,4</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>225</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>157,6</b>	<b>4,7</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 297	1 743	68,7	57,6	269,9	35	23,4	3 465	3 519	750	864	11,2	268,6	2 547,1	26,6	91,4	1,0

Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Albert Ovesná kaše s jablky a skořicí	60 [g]	973	232	5,7	5,8	39,4	N.S.	4,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao Cranko - prášek (Orion)	15 [g]	254	60	0,9	0,5	12,5	0	0,0	15	61	5	38	0,3	0,0	141,2	0,3	11,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 227</b>	<b>292</b>	<b>6,6</b>	<b>6,2</b>	<b>51,9</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>15</b>	<b>61</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>141,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větši kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
BEBE mini - kakaové	60 [g]	576	137	2,5	4,8	20,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Káva instantní	6 [g] 2x lžička (rovná)	61	14	0,7	0,0	2,5	0	0,0	2	212	8	18	0,3	0,0	15,7	0,0	0,0	N.S.
Mléko sójové	125 [g]	250	60	2,9	1,8	8,0	0	0,5	46	N.S.	155	N.S.	0,4	0,0	N.S.	0,3	6,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 432</b>	<b>341</b>	<b>13,6</b>	<b>12,5</b>	<b>41,2</b>	<b>22</b>	<b>0,5</b>	<b>139</b>	<b>500</b>	<b>442</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>400,9</b>	<b>3,9</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>

Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius filety	180 [g]	457	108	25,2	0,9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
Perník plněný v čokoládě	60 [g]	851	203	3,5	3,8	39,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	26	63	0,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 009</b>	<b>479</b>	<b>32,7</b>	<b>5,1</b>	<b>78,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>586</b>	<b>762</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>2,3</b>	<b>30,1</b>	<b>162,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce míchaná /HK/	150 [g]	1 038	248	18,6	17,9	3,3	575	N.S.	323	209	99	285	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kokosový olej	10 [g]	372	86	0,0	9,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	8,8	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 139</b>	<b>507</b>	<b>27,5</b>	<b>30,9</b>	<b>34,1</b>	<b>580</b>	<b>5,6</b>	<b>713</b>	<b>570</b>	<b>239</b>	<b>437</b>	<b>4,5</b>	<b>153,6</b>	<b>419,2</b>	<b>10,8</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>

Středa - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	20 [g]	76	18	2,6	0,7	0,4	N.S.	0,4	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>496</b>	<b>118</b>	<b>6,2</b>	<b>1,3</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>268</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>174,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>

Středa - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Víno bílé přírodní suché	200 [ml]	678	162	0,2	0,0	4,2	0	0,0	26	220	28	26	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
Sprite	100 [ml]	178	43	0,0	0,0	10,6	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	N.S.
Vodka	200 [ml]	1 934	462	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2	2	0	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 790</b>	<b>667</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>14,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>28</b>	<b>222</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

10 093	2 404	86,8	56,0	243,7	602	14,9	1 749	2 208	779	926	9,9	185,5	1 297,8	15,3	47,8	0,0
--------	-------	------	------	-------	-----	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	---------	------	------	-----

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	100 [g]	1 286	307	9,2	3,9	61,7	N.S.	N.S.	610	166	37	138	1,9	N.S.	459,0	N.S.	N.S.	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	30 [g]	104	25	5,3	0,2	0,2	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	20 [g]	203	49	5,4	2,9	0,2	8	0,0	160	19	160	83	0,1	0,0	246,2	2,6	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 593</b>	<b>380</b>	<b>19,9</b>	<b>7,1</b>	<b>62,1</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>770</b>	<b>185</b>	<b>197</b>	<b>221</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>705,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Tuňák ve vlastní šťávě	120 [g]	924	221	23,9	13,9	0,1	50	0,0	452	284	17	260	1,2	0,0	1 106,4	1,0	0,0	N.S.
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 717</b>	<b>648</b>	<b>32,0</b>	<b>25,0</b>	<b>70,5</b>	<b>113</b>	<b>2,6</b>	<b>573</b>	<b>341</b>	<b>35</b>	<b>311</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1 106,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mšiči Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské odstředěné 0.1% tuku	200 [ml]	294	70	7,4	0,2	9,8	0	0,0	106	300	246	160	0,0	2,0	318,0	0,0	9,8	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 385</b>	<b>329</b>	<b>12,6</b>	<b>9,2</b>	<b>49,6</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>114</b>	<b>393</b>	<b>246</b>	<b>163</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>318,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 695</b>	<b>1 357</b>	<b>64,5</b>	<b>41,3</b>	<b>182,2</b>	<b>121</b>	<b>6,4</b>	<b>1 457</b>	<b>919</b>	<b>478</b>	<b>695</b>	<b>3,8</b>	<b>2,0</b>	<b>2 129,6</b>	<b>3,7</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mšiči Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské odstředěné 0.1% tuku	250 [ml]	368	88	9,3	0,3	12,3	0	0,0	133	375	308	200	0,0	2,5	397,5	0,0	12,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 448</b>	<b>344</b>	<b>14,4</b>	<b>9,3</b>	<b>51,3</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>133</b>	<b>375</b>	<b>308</b>	<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>397,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	20 [g]	77	18	3,4	0,4	0,3	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>964</b>	<b>230</b>	<b>14,9</b>	<b>5,3</b>	<b>30,9</b>	<b>11</b>	<b>1,9</b>	<b>544</b>	<b>89</b>	<b>255</b>	<b>183</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>564,0</b>	<b>4,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
HP Kvěťákový mozeček	200 [g]	1 088	260	9,8	21,8	11,4	180	5,4	1 154	700	78	212	2,2	87,0	620,0	3,0	2,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
Másto I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 166</b>	<b>518</b>	<b>14,3</b>	<b>30,3</b>	<b>54,0</b>	<b>208</b>	<b>6,8</b>	<b>1 805</b>	<b>1 549</b>	<b>110</b>	<b>339</b>	<b>4,2</b>	<b>120,4</b>	<b>804,1</b>	<b>8,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda Modré z nebe hořká s mandlemi Orion	50 [g]	1 134	273	4,4	19,7	20,0	10	4,5	5	36	236	114	0,8	0,0	224,5	8,4	16,7	N.S.
Lipíněk jahodovovanilkový	180 [g]	1 231	293	14,8	13,5	28,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 365</b>	<b>566</b>	<b>19,2</b>	<b>33,2</b>	<b>48,2</b>	<b>10</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>236</b>	<b>114</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>224,5</b>	<b>8,4</b>	<b>16,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puding vanilka (keřimek) bez šlehačky	150 [ml]	611	146	3,3	2,6	22,7	8	0,0	90	98	144	62	0,2	0,3	121,5	1,7	18,2	N.S.
Příchoty dětské Opavia	36 [g]	592	141	4,0	1,6	28,1	0	0,5	19	35	12	48	0,6	0,0	211,0	0,0	13,7	N.S.
Čokoládová zmrzlina	50 [g]	452	108	1,9	5,5	14,1	17	0,6	38	125	55	54	0,5	0,4	76,5	3,4	12,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 655</b>	<b>395</b>	<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>64,9</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>147</b>	<b>257</b>	<b>210</b>	<b>163</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>409,0</b>	<b>5,1</b>	<b>44,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	200 [ml]	336	78	0,0	0,0	21,0	0	0,0	16	2	10	30	0,0	0,0	0,0	0,0	54,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>336</b>	<b>78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 934</b>	<b>2 131</b>	<b>72,0</b>	<b>87,7</b>	<b>270,3</b>	<b>254</b>	<b>18,1</b>	<b>2 650</b>	<b>2 308</b>	<b>1 129</b>	<b>1 029</b>	<b>7,0</b>	<b>123,6</b>	<b>2 399,1</b>	<b>25,8</b>	<b>130,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Delamánek	55 [g] 1x kus	582	139	4,1	0,7	30,8	0	5,1	244	75	11	61	0,8	0,0	209,0	0,1	4,7	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
Puding vanilka (keřimek) bez šlehačky	150 [ml]	611	146	3,3	2,6	22,7	8	0,0	90	98	144	62	0,2	0,3	121,5	1,7	18,2	N.S.
Příchoty dětské Opavia	40 [g]	658	157	4,4	1,8	31,2	0	0,6	21	38	13	53	0,6	0,0	234,4	0,0	15,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 299</b>	<b>549</b>	<b>12,2</b>	<b>9,9</b>	<b>100,7</b>	<b>8</b>	<b>5,8</b>	<b>366</b>	<b>241</b>	<b>170</b>	<b>182</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>582,9</b>	<b>6,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	30 [g]	386	92	2,8	1,2	18,5	N.S.	N.S.	183	50	11	41	0,6	N.S.	137,7	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
Salám drůbeží jemný	15 [g]	120	29	2,4	2,0	0,0	13	0,0	231	35	2	17	0,1	0,3	112,5	0,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>638</b>	<b>152</b>	<b>8,7</b>	<b>5,1</b>	<b>18,6</b>	<b>18</b>	<b>0,0</b>	<b>518</b>	<b>97</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>410,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
Moravské uzené	80 [g]	1 172	280	20,4	21,4	0,1	56	0,0	479	239	18	151	3,8	0,0	938,4	8,6	0,1	N.S.
HP Knedlíky bramborové	60 [g] 2x kus	556	133	3,4	1,0	28,9	12	1,3	182	264	9	39	0,7	3,4	138,0	0,2	0,2	N.S.
HP zelí kysané dřeně /HK/	50 [g]	158	38	0,7	2,3	5,0	0	1,3	469	119	28	17	0,4	10,9	20,0	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 456</b>	<b>825</b>	<b>34,7</b>	<b>38,4</b>	<b>94,2</b>	<b>68</b>	<b>11,4</b>	<b>1 248</b>	<b>2 280</b>	<b>213</b>	<b>517</b>	<b>8,8</b>	<b>98,3</b>	<b>1 492,9</b>	<b>10,7</b>	<b>30,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Koláčky svatební tvarohové	90 [g]	1 471	350	8,6	15,2	45,9	113	1,1	59	86	32	10	0,5	0,0	473,4	3,0	13,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 126</b>	<b>506</b>	<b>15,4</b>	<b>19,2</b>	<b>69,7</b>	<b>113</b>	<b>1,3</b>	<b>188</b>	<b>406</b>	<b>273</b>	<b>203</b>	<b>2,0</b>	<b>2,3</b>	<b>881,4</b>	<b>7,7</b>	<b>23,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sýr Cottage	200 [g]	846	202	25,0	9,0	6,8	8	0,0	810	168	120	264	0,2	0,0	1 346,0	5,8	5,4	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
Salát ledový	20 [g]	11	2	0,2	0,0	0,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Houška tmavá	60 [g]	772	184	5,5	2,3	37,0	N.S.	N.S.	366	99	22	83	1,1	N.S.	275,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 823</b>	<b>435</b>	<b>32,5</b>	<b>11,8</b>	<b>54,2</b>	<b>8</b>	<b>3,2</b>	<b>1 182</b>	<b>689</b>	<b>162</b>	<b>393</b>	<b>2,8</b>	<b>161,2</b>	<b>1 721,6</b>	<b>5,8</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kremrole listové s bílkovinným křemem	50 [g] 1x kus	1 016	243	3,0	13,8	27,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	10	37	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 016</b>	<b>243</b>	<b>3,0</b>	<b>13,8</b>	<b>27,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus jahodový	200 [ml]	278	66	0,0	0,0	18,4	0	2,0	4	240	4	4	0,0	2,0	40,0	0,0	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>278</b>	<b>66</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,4</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
<b>11 636</b>	<b>2 776</b>	<b>106,5</b>	<b>98,2</b>	<b>383,1</b>	<b>215</b>	<b>23,7</b>	<b>3 506</b>	<b>3 953</b>	<b>949</b>	<b>1 448</b>	<b>16,3</b>	<b>264,4</b>	<b>5 129,0</b>	<b>33,2</b>	<b>131,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce mchaná /HK/	100 [g]	692	165	12,4	11,9	2,2	383	N.S.	215	139	66	190	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kokosový olej	10 [g]	372	86	0,0	9,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	8,8	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
Knacke Brot	20 [g]	244	58	2,6	0,5	13,0	0	2,8	65	35	12	47	0,9	0,0	96,0	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	20 [g]	203	49	5,4	2,9	0,2	8	0,0	160	19	160	83	0,1	0,0	246,2	2,6	0,2	N.S.

<b>Celkem:</b>	<b>1 706</b>	<b>405</b>	<b>22,1</b>	<b>25,7</b>	<b>25,4</b>	<b>391</b>	<b>6,0</b>	<b>446</b>	<b>615</b>	<b>259</b>	<b>367</b>	<b>4,1</b>	<b>161,2</b>	<b>442,4</b>	<b>11,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0,0</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Koláčky svatební tvarohové	90 [g]	1 471	350	8,6	15,2	45,9	113	1,1	59	86	32	10	0,5	0,0	473,4	3,0	13,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 126</b>	<b>506</b>	<b>15,4</b>	<b>19,2</b>	<b>69,7</b>	<b>113</b>	<b>1,3</b>	<b>188</b>	<b>406</b>	<b>273</b>	<b>203</b>	<b>2,0</b>	<b>2,3</b>	<b>881,4</b>	<b>7,7</b>	<b>23,5</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
Bajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 602</b>	<b>621</b>	<b>50,9</b>	<b>16,8</b>	<b>69,6</b>	<b>100</b>	<b>5,7</b>	<b>1 481</b>	<b>1 972</b>	<b>101</b>	<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>204,4</b>	<b>1 708,2</b>	<b>3,2</b>	<b>7,9</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové mšiči Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské odstředěné 0,1% tuku	250 [ml]	368	88	9,3	0,3	12,3	0	0,0	133	375	308	200	0,0	2,5	397,5	0,0	12,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 448</b>	<b>344</b>	<b>14,4</b>	<b>9,3</b>	<b>51,3</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>133</b>	<b>375</b>	<b>308</b>	<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>397,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb kroužek křmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	25 [g]	95	23	3,2	0,9	0,6	N.S.	0,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>599</b>	<b>143</b>	<b>7,6</b>	<b>1,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>321</b>	<b>111</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>209,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - 2. Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý máty kelímkem	120 [g] 1x kelímkem	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
Přikotová roláda s krémem	30 [g] 1x plátek	495	118	1,6	5,2	16,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>859</b>	<b>205</b>	<b>6,7</b>	<b>9,2</b>	<b>23,3</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>60</b>	<b>192</b>	<b>186</b>	<b>108</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>256,8</b>	<b>2,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>168</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 508</b>	<b>2 264</b>	<b>117,4</b>	<b>81,8</b>	<b>277,6</b>	<b>618</b>	<b>21,0</b>	<b>2 629</b>	<b>3 671</b>	<b>1 141</b>	<b>1 358</b>	<b>18,6</b>	<b>371,6</b>	<b>3 895,7</b>	<b>25,0</b>	<b>58,6</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fejtylámin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 753	2 091	85,6	68,2	275,4	273	18,0	2 553	2 725	860	1 039	10,4	185,2	2 981,8	20,4	78,4	0,1

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
5 2.cast (BP Nikola 5)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesná kaše EXPRES s meruňkami za 3 min	60 [g]	959	229	N.S.	5,7	N.S.	N.S.	4,5	185	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,9	N.S.	N.S.
Brusinky sušené	20 [g]	258	62	0,0	2,3	59,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mandle	20 [g]	494	118	4,1	10,7	3,7	0	2,8	2	158	50	96	0,8	0,9	215,8	0,9	0,8	N.S.
Kakao Granko - prášek (Orion)	15 [g]	254	60	0,9	0,5	12,5	0	0,0	15	61	5	38	0,3	0,0	141,2	0,3	11,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 965</b>	<b>468</b>	<b>5,0</b>	<b>19,1</b>	<b>75,8</b>	<b>0</b>	<b>7,4</b>	<b>202</b>	<b>219</b>	<b>55</b>	<b>134</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>357,0</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Activia nápoj Malina a Liči (1 ks = 320 g)	320 [g]	989	234	9,6	4,8	37,1	N.S.	1,9	147	N.S.	336	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,2	36,5	N.S.
Nutrend ProFigur Múšli tyčinka	33 [g] 1x kus	566	135	3,5	5,3	18,3	0	2,1	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 210</b>	<b>524</b>	<b>19,8</b>	<b>14,1</b>	<b>79,2</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>279</b>	<b>321</b>	<b>577</b>	<b>194</b>	<b>1,5</b>	<b>7,8</b>	<b>408,0</b>	<b>9,7</b>	<b>47,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
Pangasius filety	100 [g]	254	60	14,0	0,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 212</b>	<b>290</b>	<b>23,5</b>	<b>3,4</b>	<b>42,6</b>	<b>25</b>	<b>1,5</b>	<b>1 223</b>	<b>954</b>	<b>65</b>	<b>181</b>	<b>2,6</b>	<b>36,8</b>	<b>387,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Precik slané NB	100 [g]	1 120	268	0,8	6,0	53,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 120</b>	<b>268</b>	<b>0,8</b>	<b>6,0</b>	<b>53,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůti																		



prsa přirodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 047</b>	<b>490</b>	<b>30,5</b>	<b>15,4</b>	<b>59,2</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>1 768</b>	<b>1 094</b>	<b>121</b>	<b>170</b>	<b>3,6</b>	<b>41,8</b>	<b>1 179,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Meruňky sušené	50 [g]	595	142	2,3	0,5	32,9	0	4,3	6	685	41	64	1,6	5,5	31,0	0,0	26,7	N.S.
Čokoláda 86% kakaa - průměr	10 [g]	250	61	0,9	5,5	1,9	N.S.	1,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,4	1,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>844</b>	<b>203</b>	<b>3,2</b>	<b>6,0</b>	<b>34,8</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>6</b>	<b>685</b>	<b>41</b>	<b>64</b>	<b>1,6</b>	<b>5,5</b>	<b>31,0</b>	<b>3,4</b>	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	200 [ml]	336	78	0,0	0,0	21,0	0	0,0	16	2	10	30	0,0	0,0	0,0	0,0	54,0	0,0
Hotový nápoj L-carnitin Nutrend	750 [ml] 1x balení	60	15	2,3	0,0	0,0	0	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>396</b>	<b>93</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 794	2 336	85,1	64,0	365,6	27	24,0	3 494	3 275	869	773	10,4	92,8	2 362,0	18,5	142,4	0,0

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 593</b>	<b>379</b>	<b>13,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,0</b>	<b>13</b>	<b>3,8</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Fit sýr tavený 30%	15 [g]	113	27	3,2	1,5	0,1	5	0,0	195	15	90	48	0,1	0,0	160,7	0,9	0,0	N.S.
Nutrend ProFigur Múšli tyčinka	33 [g] 1x kus	566	135	3,5	5,3	18,3	0	2,1	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 183</b>	<b>281</b>	<b>11,0</b>	<b>7,5</b>	<b>46,1</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>518</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>119</b>	<b>1,3</b>	<b>5,6</b>	<b>370,1</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název	Množství	Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
-------	----------	---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

produktu	[g]	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
HP Smažený karbanátek - bez trojbaňu	80 [g]	1 674	398	20,0	17,6	28,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 646</b>	<b>631</b>	<b>25,6</b>	<b>18,1</b>	<b>81,3</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>813</b>	<b>1 059</b>	<b>38</b>	<b>158</b>	<b>2,5</b>	<b>41,8</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Kinder čokoláda	12 [g] 1x kus	279	67	1,2	4,1	6,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	39	34	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	90 [g]	470	112	2,4	1,4	22,5	N.S.	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
vejce míchaná HK/	100 [g]	692	165	12,4	11,9	2,2	383	N.S.	215	139	66	190	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 441</b>	<b>344</b>	<b>16,0</b>	<b>17,3</b>	<b>31,1</b>	<b>383</b>	<b>1,0</b>	<b>215</b>	<b>139</b>	<b>105</b>	<b>224</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Jogurt Activia bílý malý kelímek	120 [g] 1x kelímek	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Celozrnné lupínky + 40% ovoce Emco Miss Fit	60 [g]	847	202	5,5	3,7	35,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 473</b>	<b>351</b>	<b>11,8</b>	<b>8,0</b>	<b>58,2</b>	<b>14</b>	<b>2,2</b>	<b>64</b>	<b>468</b>	<b>232</b>	<b>143</b>	<b>0,8</b>	<b>74,0</b>	<b>283,4</b>	<b>2,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Vařle	80 [g]	1 785	426	7,4	21,4	52,5	9	0,8	43	185	136	149	0,3	0,0	312,8	13,6	39,0	N.S.
Activia Tvarohová Stracciatella	150 [g] 1x kelímek	707	168	8,4	5,9	20,4	N.S.	0,8	60	N.S.	224	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,8	19,7	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>3 146</b>	<b>750</b>	<b>22,6</b>	<b>31,2</b>	<b>96,6</b>	<b>9</b>	<b>1,8</b>	<b>233</b>	<b>505</b>	<b>601</b>	<b>342</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>720,8</b>	<b>22,1</b>	<b>69,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Lipton - ice tea	500 [ml]	600	145	0,0	0,0	34,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>600</b>	<b>145</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>34,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
12 082	2 881	100,6	95,1	398,8	424	16,4	1 961	2 685	1 375	1 214	8,0	128,7	1 981,8	29,5	104,9	0,0

Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Vafle	80 [g]	1 785	426	7,4	21,4	52,5	9	0,8	43	185	136	149	0,3	0,0	312,8	13,6	39,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 378</b>	<b>806</b>	<b>21,1</b>	<b>34,4</b>	<b>103,5</b>	<b>21</b>	<b>4,6</b>	<b>161</b>	<b>572</b>	<b>431</b>	<b>376</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>695,3</b>	<b>15,9</b>	<b>61,0</b>	<b>0,0</b>

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Syrovátkový nápoj Whey 10 jahoda DietLine	100 [g]	1 621	387	75,0	5,7	5,7	N.S.	N.S.	7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,3	5,7	N.S.
Musli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 495</b>	<b>596</b>	<b>78,2</b>	<b>9,2</b>	<b>46,3</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>28,2</b>	<b>0,0</b>

Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek přírodní	124 [g] 1x porce	1 261	301	16,7	24,8	3,0	62	0,2	862	182	30	125	3,2	1,2	644,8	6,2	0,4	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	180 [g]	767	184	4,9	5,0	35,1	7	5,0	706	801	99	133	2,0	20,3	234,0	2,9	7,0	N.S.
Snickers	70 [g]	1 532	312	6,4	19,5	38,7	9	1,6	172	226	65	133	0,5	0,4	328,3	6,3	35,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 559</b>	<b>797</b>	<b>28,0</b>	<b>49,4</b>	<b>76,8</b>	<b>78</b>	<b>6,9</b>	<b>1 740</b>	<b>1 209</b>	<b>194</b>	<b>391</b>	<b>5,7</b>	<b>21,9</b>	<b>1 207,1</b>	<b>15,4</b>	<b>42,7</b>	<b>0,0</b>

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	55 [g]	707	169	5,1	2,1	33,9	N.S.	N.S.	336	91	20	76	1,0	N.S.	252,5	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	20 [g]	66	16	2,9	0,1	0,7	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	
Eidam 30%	13 [g]	132	32	3,5	1,9	0,1	5	0,0	104	12	104	54	0,1	0,0	160,0	1,7	0,1	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>944</b>	<b>226</b>	<b>12,0</b>	<b>4,3</b>	<b>37,1</b>	<b>5</b>	<b>0,8</b>	<b>443</b>	<b>270</b>	<b>136</b>	<b>146</b>	<b>1,6</b>	<b>7,6</b>	<b>452,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

Středa - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Vafle	80 [g]	1 785	426	7,4	21,4	52,5	9	0,8	43	185	136	149	0,3	0,0	312,8	13,6	39,0	N.S.
Jogurt Activia Bílá sladká	120 [g] 1x kelímek	440	104	4,7	3,7	13,1	14	0,0	72	192	150	108	0,2	1,2	238,8	2,4	13,1	N.S.
Čokoláda 86% kaka - průměr	5 [g]	125	30	0,4	2,7	1,0	N.S.	0,7	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	0,7	0,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 005</b>	<b>717</b>	<b>19,3</b>	<b>31,8</b>	<b>90,3</b>	<b>23</b>	<b>1,7</b>	<b>245</b>	<b>697</b>	<b>527</b>	<b>450</b>	<b>2,1</b>	<b>3,5</b>	<b>959,6</b>	<b>22,4</b>	<b>63,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
13 381	3 142	168,6	129,1	354,0	127	18,2	2 644	2 748	1 288	1 363	9,7	38,0	3 314,7	61,5	186,8	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bona Vita Dobrá kaše ovesná s jablky	60 [g]	972	230	4,7	5,3	40,9	2	3,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao Granko - prášek (Orion)	20 [g]	339	80	1,1	0,6	16,6	0	0,0	20	81	6	51	0,5	0,0	188,2	0,3	15,7	N.S.
Mandle	15 [g]	371	89	3,1	8,0	2,8	0	2,1	1	119	38	72	0,6	0,7	161,9	0,7	0,6	N.S.
Brusinky sušené	40 [g]	515	123	0,1	4,6	119,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 197</b>	<b>522</b>	<b>9,0</b>	<b>18,6</b>	<b>179,5</b>	<b>2</b>	<b>5,7</b>	<b>21</b>	<b>200</b>	<b>44</b>	<b>123</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>350,1</b>	<b>1,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Activia Nápoj Jahoda & Kiwi	320 [g] 1x balení	1 066	253	8,3	6,7	39,7	42	2,2	128	496	288	304	0,3	1,6	604,8	4,2	37,4	N.S.
Mrkev	200 [g]	286	68	1,8	0,6	19,4	0	5,6	138	640	66	70	0,6	11,8	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 702</b>	<b>405</b>	<b>10,9</b>	<b>8,1</b>	<b>85,1</b>	<b>42</b>	<b>11,8</b>	<b>278</b>	<b>1 415</b>	<b>371</b>	<b>399</b>	<b>2,1</b>	<b>27,4</b>	<b>618,8</b>	<b>4,6</b>	<b>58,8</b>	<b>1,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rizoto zeleninové /HK/	150 [g]	1 350	323	11,1	6,6	58,1	11	3,0	709	460	184	291	1,7	16,4	525,0	2,4	N.S.	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 063</b>	<b>493</b>	<b>20,7</b>	<b>11,3</b>	<b>83,8</b>	<b>22</b>	<b>5,2</b>	<b>964</b>	<b>946</b>	<b>435</b>	<b>454</b>	<b>3,2</b>	<b>28,4</b>	<b>932,7</b>	<b>6,5</b>	<b>27,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Vaňle	80 [g]	1 785	426	7,4	21,4	52,5	9	0,8	43	185	136	149	0,3	0,0	312,8	13,6	39,0	N.S.
Activia Tvarohová Stracciatella	150 [g] 1x kelímek	707	168	8,4	5,9	20,4	N.S.	0,8	60	N.S.	224	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,8	19,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 146</b>	<b>750</b>	<b>22,6</b>	<b>31,2</b>	<b>96,6</b>	<b>9</b>	<b>1,8</b>	<b>233</b>	<b>505</b>	<b>601</b>	<b>342</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>720,8</b>	<b>22,1</b>	<b>69,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sýr Cottage	200 [g]	846	202	25,0	9,0	6,8	8	0,0	810	168	120	264	0,2	0,0	1 346,0	5,8	5,4	N.S.

Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2	28	4	4	0,1	0,6	4,6	0,0	0,4	N.S.
Knacke Brot	20 [g]	244	58	2,6	0,5	13,0	0	2,8	65	35	12	47	0,9	0,0	96,0	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 296</b>	<b>310</b>	<b>29,5</b>	<b>10,0</b>	<b>30,4</b>	<b>8</b>	<b>6,3</b>	<b>883</b>	<b>663</b>	<b>166</b>	<b>361</b>	<b>2,7</b>	<b>161,8</b>	<b>1 546,8</b>	<b>6,8</b>	<b>12,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtěk:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 404	2 480	92,7	79,2	475,4	83	30,8	2 379	3 719	1 607	1 679	10,8	220,6	4 169,2	40,0	184,5	1,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko krávké polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 593</b>	<b>379</b>	<b>13,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,0</b>	<b>13</b>	<b>3,8</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý malý kelímkem	120 [g]	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
Galaxy Musli	20 [g]	357	N.S.	1,9	3,3	11,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>721</b>	<b>86</b>	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>19,0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>60</b>	<b>192</b>	<b>186</b>	<b>108</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>256,8</b>	<b>2,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kapr	200 [g]	970	232	35,2	10,0	0,0	146	0,0	82	663	65	544	2,0	2,6	1 360,0	2,0	0,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 943</b>	<b>465</b>	<b>40,7</b>	<b>10,5</b>	<b>53,3</b>	<b>146</b>	<b>1,8</b>	<b>895</b>	<b>1 721</b>	<b>103</b>	<b>702</b>	<b>4,5</b>	<b>44,4</b>	<b>1 585,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banány v čoko	60 [g]	1 028	209	0,8	5,7	33,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 028</b>	<b>209</b>	<b>0,8</b>	<b>5,7</b>	<b>33,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce míchaná HK/	100 [g]	692	165	12,4	11,9	2,2	383	N.S.	215	139	66	190	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

Chláb konzumní křmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Křtří šunka výběrová LEaCO	20 [g]	77	18	3,4	0,4	0,3	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 465</b>	<b>349</b>	<b>24,8</b>	<b>15,4</b>	<b>32,7</b>	<b>389</b>	<b>4,7</b>	<b>660</b>	<b>431</b>	<b>212</b>	<b>339</b>	<b>3,4</b>	<b>7,6</b>	<b>434,3</b>	<b>2,2</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bábovka třená	100 [g] 1x kus	1 516	362	5,5	16,0	49,7	80	1,8	79	173	42	135	0,8	0,0	0,3	5,8	16,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 516</b>	<b>362</b>	<b>5,5</b>	<b>16,0</b>	<b>49,7</b>	<b>80</b>	<b>1,8</b>	<b>79</b>	<b>173</b>	<b>42</b>	<b>135</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomeranč-jahoda-banán	200 [ml]	418	100	0,8	0,0	24,6	0	0,4	8	292	16	26	0,6	50,0	0,0	0,0	19,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>418</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>24,6</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>8</b>	<b>292</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 684</b>	<b>1 950</b>	<b>93,2</b>	<b>67,9</b>	<b>264,1</b>	<b>642</b>	<b>12,5</b>	<b>1 820</b>	<b>3 197</b>	<b>854</b>	<b>1 538</b>	<b>9,5</b>	<b>108,2</b>	<b>2 658,9</b>	<b>14,7</b>	<b>57,9</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Albert Ovesná kaše s jablky a skořicí	60 [g]	973	232	5,7	5,8	39,4	N.S.	4,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao Granko - prášek (Orion)	15 [g]	254	60	0,9	0,5	12,5	0	0,0	15	61	5	38	0,3	0,0	141,2	0,3	11,8	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	200 [ml]	418	100	0,8	0,0	24,6	0	0,4	8	292	16	26	0,6	50,0	0,0	0,0	19,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 645</b>	<b>392</b>	<b>7,4</b>	<b>6,2</b>	<b>76,5</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>23</b>	<b>353</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>0,9</b>	<b>50,0</b>	<b>141,2</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Křtří šunka výběrová LEaCO	20 [g]	77	18	3,4	0,4	0,3	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>811</b>	<b>193</b>	<b>10,9</b>	<b>3,1</b>	<b>30,7</b>	<b>6</b>	<b>1,9</b>	<b>424</b>	<b>75</b>	<b>135</b>	<b>120</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>379,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

HP Chicken Premiere salát	200 [g]	2 688	640	47,2	32,6	42,0	N.S.	13,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 688</b>	<b>640</b>	<b>47,2</b>	<b>32,6</b>	<b>42,0</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Cappuccino	250 [ml]	348	83	0,5	2,5	14,0	28	0,0	135	5	10	35	0,3	0,0	357,0	4,5	9,5	N.S.
Nutrend ProFigur Mšiči tyčinka	33 [g] 1x kus	566	135	3,5	5,3	18,3	0	2,1	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>914</b>	<b>217</b>	<b>4,0</b>	<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>28</b>	<b>2,1</b>	<b>137</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>0,3</b>	<b>5,5</b>	<b>357,0</b>	<b>6,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	200 [g]	1 256	300	8,2	11,0	48,2	0	7,0	94	1 326	126	248	3,2	67,2	317,2	1,4	24,0	0,0
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Losos uzený	100 [g]	677	162	21,5	8,4	0,0	70	0,0	1 675	385	18	250	0,6	0,1	616,0	1,7	0,0	N.S.
Buchta s náplní tvarohovou	80 [g]	1 205	288	8,8	9,6	41,4	46	1,0	50	73	31	99	0,5	0,0	232,0	3,2	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 483</b>	<b>832</b>	<b>41,2</b>	<b>30,0</b>	<b>105,0</b>	<b>116</b>	<b>9,8</b>	<b>2 029</b>	<b>1 837</b>	<b>198</b>	<b>637</b>	<b>5,2</b>	<b>67,4</b>	<b>1 296,0</b>	<b>6,5</b>	<b>36,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	200 [ml]	336	78	0,0	0,0	21,0	0	0,0	16	2	10	30	0,0	0,0	0,0	0,0	54,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>336</b>	<b>78</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 877</b>	<b>2 352</b>	<b>110,7</b>	<b>79,7</b>	<b>307,5</b>	<b>150</b>	<b>31,4</b>	<b>2 629</b>	<b>2 272</b>	<b>374</b>	<b>886</b>	<b>7,2</b>	<b>122,9</b>	<b>2 173,6</b>	<b>15,2</b>	<b>135,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	48 [g] 6x kus	58	14	0,4	0,2	4,2	0	0,8	2	73	13	14	0,5	28,8	9,6	0,0	2,9	0,0
Křupavé čokoládové mšiči Vitalis	50 [g]	901	214	4,3	7,5	32,5	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jogurt Activia Bílá sladká	120 [g] 1x kelímek	440	104	4,7	3,7	13,1	14	0,0	72	192	150	108	0,2	1,2	238,8	2,4	13,1	N.S.
Buchty s tvarohem	40 [g]	611	146	4,5	4,9	21,2	23	0,5	25	36	16	51	0,2	0,0	116,0	1,6	5,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 010</b>	<b>478</b>	<b>13,9</b>	<b>16,4</b>	<b>70,9</b>	<b>37</b>	<b>4,4</b>	<b>99</b>	<b>302</b>	<b>179</b>	<b>174</b>	<b>1,0</b>	<b>30,0</b>	<b>364,4</b>	<b>4,0</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva-espresso	100 [ml]	8	2	0,1	0,2	0,4	0	0,0	2	54	2	1	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	N.S.
Perník plněný v čokoládě	50 [g]	710	170	3,0	3,2	33,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	22	53	0,4	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>718</b>	<b>172</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
Uzená šunka s kostí a kolenem	100 [g]	1 294	309	20,4	25,2	0,0	75	0,0	960	205	36	N.S.	3,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 252</b>	<b>539</b>	<b>29,9</b>	<b>28,1</b>	<b>42,6</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>2 183</b>	<b>1 159</b>	<b>101</b>	<b>181</b>	<b>6,1</b>	<b>36,8</b>	<b>387,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - hrozny	400 [g]	1 028	244	2,8	1,2	68,0	0	6,0	29	971	84	120	3,2	16,0	36,0	0,0	62,0	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>1 028</b>	<b>244</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>68,0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>29</b>	<b>971</b>	<b>84</b>	<b>120</b>	<b>3,2</b>	<b>16,0</b>	<b>36,0</b>	<b>0,0</b>	<b>62,0</b>	<b>0,8</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý 2x plátek	58 [g]	690	165	5,5	2,1	30,8	0	3,7	421	106	46	80	1,8	0,1	261,6	0,4	2,4	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	40 [g]	152	36	5,1	1,4	0,9	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,4	N.S.	N.S.
Eidám 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 185</b>	<b>283</b>	<b>19,2</b>	<b>8,0</b>	<b>34,3</b>	<b>11</b>	<b>5,2</b>	<b>665</b>	<b>301</b>	<b>298</b>	<b>221</b>	<b>2,5</b>	<b>7,8</b>	<b>671,1</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>		<b>438</b>	<b>105</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>15</b>	<b>349</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>1,3</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 631</b>	<b>1 821</b>	<b>69,9</b>	<b>58,1</b>	<b>281,9</b>	<b>148</b>	<b>22,1</b>	<b>2 993</b>	<b>3 136</b>	<b>707</b>	<b>781</b>	<b>14,7</b>	<b>108,3</b>	<b>1 476,0</b>	<b>10,2</b>	<b>115,1</b>	<b>2,1</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 265</b>	<b>2 423</b>	<b>101,5</b>	<b>81,9</b>	<b>349,6</b>	<b>229</b>	<b>22,2</b>	<b>2 560</b>	<b>3 005</b>	<b>1 011</b>	<b>1 176</b>	<b>10,0</b>	<b>117,1</b>	<b>2 590,9</b>	<b>27,1</b>	<b>132,4</b>	<b>0,4</b>



## **Příloha 18:** Respondent č. 14

Věk: 14 let

Tělesná výška: 158 cm

Tělesná hmotnost: 50 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Dívka přes týden ve škole úplně vynechává obědy a kupuje si něco jen v bufetu. Teplé jídlo má až na večeri, ale není vždy. Přes víkend má obědy vždy teplé. Svačiny víceméně pořád chybí. Hodně sladkého, kupovaných pomazánek, bílého pečiva a sladkého pití. Dívka se nestravuje pravidelně, a vůbec ne podle zásad racionální výživy. Ovoce se objevuje jen občas, zelenina vůbec. Pravidelná aktivita se objevuje jen zřídka tak 1 až 2 hodiny do týdne.

Doporučení:

Dívka by měla úplně změnit své stravovací návyky. Jíst méně a pravidelněji, začít obědovat ve školní jídelně, omezit sladké a kupované pomazánky nahradit pomazánkami domácími. Preferovat celozrnné pečivo, libové maso, zařazovat rybí maso, luštěniny, rýži. Upřednostňovat spíše jen pitnou obyčejnou vodu.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by měl být kolem 6 800 kJ, ale pohybuje se různě od 5 000 až do 10 000 kJ.

Jidelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.14 (BP Nikola 14)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	80 [g]	1 205	288	8,8	9,6	41,4	46	1,0	50	73	31	99	0,5	0,0	232,0	3,2	11,4	N.S.
Horká čokoláda	250 [ml]	805	193	8,8	5,8	26,8	20	2,5	110	493	263	263	1,3	0,5	375,0	3,5	24,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 010</b>	<b>481</b>	<b>17,6</b>	<b>15,4</b>	<b>68,2</b>	<b>66</b>	<b>3,5</b>	<b>160</b>	<b>565</b>	<b>294</b>	<b>362</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>607,0</b>	<b>6,7</b>	<b>35,6</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pítkový dětské Opavín	100 [g]	1 645	393	11,1	4,4	78,1	0	1,5	53	96	33	133	1,6	0,0	586,0	0,1	38,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 645</b>	<b>393</b>	<b>11,1</b>	<b>4,4</b>	<b>78,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>53</b>	<b>96</b>	<b>33</b>	<b>133</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>586,0</b>	<b>0,1</b>	<b>38,1</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP čevabčiči /HK/	120 [g]	1 838	439	24,6	34,2	9,4	108	1,0	1 246	435	59	202	4,7	2,9	1 092,0	4,3	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 811</b>	<b>672</b>	<b>30,1</b>	<b>34,7</b>	<b>62,6</b>	<b>108</b>	<b>2,7</b>	<b>2 059</b>	<b>1 494</b>	<b>96</b>	<b>359</b>	<b>7,2</b>	<b>44,6</b>	<b>1 317,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	500 [ml]	210	50	0,0	0,0	11,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>210</b>	<b>50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vanilková zmrzlina	50 [g]	434	104	1,8	5,5	11,8	22	0,4	40	100	64	53	0,1	0,3	78,5	3,4	10,6	N.S.
Bohemis chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 647</b>	<b>630</b>	<b>7,8</b>	<b>40,5</b>	<b>59,8</b>	<b>22</b>	<b>4,8</b>	<b>790</b>	<b>1 361</b>	<b>114</b>	<b>239</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>414,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 323</b>	<b>2 226</b>	<b>66,6</b>	<b>95,0</b>	<b>280,2</b>	<b>196</b>	<b>12,5</b>	<b>3 062</b>	<b>3 516</b>	<b>537</b>	<b>1 093</b>	<b>12,5</b>	<b>45,4</b>	<b>2 924,5</b>	<b>22,6</b>	<b>85,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj 1x porce	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 209</b>	<b>525</b>	<b>23,9</b>	<b>8,4</b>	<b>87,8</b>	<b>43</b>	<b>4,1</b>	<b>408</b>	<b>944</b>	<b>779</b>	<b>347</b>	<b>8,8</b>	<b>10,0</b>	<b>550,5</b>	<b>2,3</b>	<b>41,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuřecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kofola	300 [ml]	555	132	0,0	0,0	33,3	0	0,0	30	360	0	0	0,0	1,8	0,0	0,0	33,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 232</b>	<b>770</b>	<b>30,3</b>	<b>28,5</b>	<b>90,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>30</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	90 [g]	883	211	6,7	1,0	46,6	N.S.	N.S.	440	130	19	106	1,6	N.S.	314,1	N.S.	N.S.	N.S.
Mleté hovězí maso	100 [g] 1x kus	940	225	19,7	16,2	0,0	60	0,0	80	260	9	160	1,4	0,0	0,0	7,1	N.S.	N.S.
Olaj olivový	20 [g]	750	179	0,0	19,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	3,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 573</b>	<b>615</b>	<b>26,4</b>	<b>37,1</b>	<b>46,7</b>	<b>60</b>	<b>0,0</b>	<b>520</b>	<b>390</b>	<b>28</b>	<b>266</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>314,1</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toblerone Kraft	100 [g] 1x balení	2 200	525	5,4	29,0	60,0	12	2,5	39	183	57	114	2,0	0,0	275,0	6,5	57,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 200</b>	<b>525</b>	<b>5,4</b>	<b>29,0</b>	<b>60,0</b>	<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>39</b>	<b>183</b>	<b>57</b>	<b>114</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>275,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 214	2 435	86,0	103,0	284,5	115	8,6	997	1 877	864	727	13,9	11,8	1 139,6	18,9	132,0	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč makový	90 [g]	1 439	344	6,7	14,1	48,2	50	1,2	59	81	124	129	1,4	0,0	367,2	4,0	16,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 952</b>	<b>466</b>	<b>15,2</b>	<b>18,1</b>	<b>60,2</b>	<b>63</b>	<b>1,2</b>	<b>176</b>	<b>469</b>	<b>419</b>	<b>356</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>749,7</b>	<b>6,2</b>	<b>28,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	15 [g]	44	11	2,3	0,1	0,0	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 363</b>	<b>804</b>	<b>34,9</b>	<b>42,3</b>	<b>79,7</b>	<b>137</b>	<b>8,2</b>	<b>2 293</b>	<b>1 378</b>	<b>314</b>	<b>453</b>	<b>6,8</b>	<b>29,4</b>	<b>1 433,7</b>	<b>18,8</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč makový	90 [g]	1 439	344	6,7	14,1	48,2	50	1,2	59	81	124	129	1,4	0,0	367,2	4,0	16,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 952</b>	<b>466</b>	<b>15,2</b>	<b>18,1</b>	<b>60,2</b>	<b>63</b>	<b>1,2</b>	<b>176</b>	<b>469</b>	<b>419</b>	<b>356</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>749,7</b>	<b>6,2</b>	<b>28,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	300 [g]	1 278	306	8,1	8,4	58,5	12	8,4	1 176	1 335	166	222	3,3	33,9	390,0	4,8	11,7	N.S.
Tavený sýr Želetava Active	15 [g]	118	28	2,4	1,8	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 396</b>	<b>334</b>	<b>10,5</b>	<b>10,2</b>	<b>59,1</b>	<b>12</b>	<b>8,4</b>	<b>1 176</b>	<b>1 335</b>	<b>166</b>	<b>222</b>	<b>3,3</b>	<b>33,9</b>	<b>390,0</b>	<b>4,8</b>	<b>11,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>130</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokolítky	100 [g]	1 507	359	3,1	7,4	70,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 507</b>	<b>359</b>	<b>3,1</b>	<b>7,4</b>	<b>70,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 710</b>	<b>2 559</b>	<b>78,9</b>	<b>96,1</b>	<b>361,7</b>	<b>275</b>	<b>19,0</b>	<b>3 821</b>	<b>3 651</b>	<b>1 338</b>	<b>1 387</b>	<b>17,9</b>	<b>73,3</b>	<b>3 323,1</b>	<b>36,0</b>	<b>78,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Kostici Krupici Vanilka s čokolítky	105 [g] 1x kelímek	561	133	3,9	3,8	20,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	126	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bonbony Vexta JOJO	80 [g]	1 115	266	4,4	0,2	60,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 676</b>	<b>400</b>	<b>8,3</b>	<b>3,9</b>	<b>81,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	250 [g]	303	73	2,0	1,3	21,8	0	4,0	13	383	70	75	2,5	150,0	50,0	0,0	15,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>303</b>	<b>73</b>	<b>2,0</b>	<b>1,3</b>	<b>21,8</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>13</b>	<b>383</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>2,5</b>	<b>150,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík se sýrem	210 [g] 3x kus	2 654	632	17,4	6,1	125,8	0	6,3	1 161	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 654</b>	<b>632</b>	<b>17,4</b>	<b>6,1</b>	<b>125,8</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>1 161</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	60 [g]	589	140	4,4	0,7	31,1	N.S.	N.S.	293	86	12	71	1,1	N.S.	209,4	N.S.	N.S.	N.S.
HP Pomazánka Brynzová	50 [g]	515	123	7,9	9,6	1,4	1	0,0	81	13	198	195	0,5	0,1	405,0	0,4	0,1	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

Medvčelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 365</b>	<b>326</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>48,8</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>383</b>	<b>201</b>	<b>211</b>	<b>272</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>616,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtěk:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 998	1 431	40,1	21,5	278,2	1	10,3	1 557	584	407	347	4,3	150,5	666,6	0,4	31,5	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Kostici Křupici Vanilka s čokoládovými kuličkami	105 [g] 1x kelimek	561	133	3,9	3,8	20,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	126	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bonbony Vaxta JOJO	80 [g]	1 115	266	4,4	0,2	60,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 676</b>	<b>400</b>	<b>8,3</b>	<b>3,9</b>	<b>81,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Semena slunečnice	80 [g]	1 839	439	15,2	36,0	22,1	0	6,9	71	483	108	567	9,8	1,1	528,8	4,5	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 839</b>	<b>439</b>	<b>15,2</b>	<b>36,0</b>	<b>22,1</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>71</b>	<b>483</b>	<b>108</b>	<b>567</b>	<b>9,8</b>	<b>1,1</b>	<b>528,8</b>	<b>4,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Halašky s vejcem a slaninou	200 [g]	1 484	354	11,4	12,8	50,2	160	1,6	480	110	34	140	1,4	0,2	640,0	2,0	0,4	N.S.
Sirup borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 698</b>	<b>405</b>	<b>11,5</b>	<b>12,9</b>	<b>54,6</b>	<b>160</b>	<b>1,9</b>	<b>481</b>	<b>118</b>	<b>35</b>	<b>141</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>644,6</b>	<b>2,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.
HP Pomazánka Brynzová	40 [g]	412	98	6,3	7,6	1,1	0	0,0	65	10	158	156	0,4	0,0	324,0	0,3	0,0	N.S.
Sirup jablčný	10 [ml]	108	26	0,0	0,0	6,7	0	N.S.	N.S.	N.S.	0	0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>912</b>	<b>218</b>	<b>9,3</b>	<b>8,1</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>260</b>	<b>68</b>	<b>167</b>	<b>203</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>463,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 125	1 462	44,3	60,9	187,0	160	8,8	812	669	436	911	12,5	1,5	1 637,0	6,8	6,6	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pítkory dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>823</b>	<b>197</b>	<b>5,6</b>	<b>2,2</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pítkory dětské																		

Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>823</b>	<b>197</b>	<b>5,6</b>	<b>2,2</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Roblík se sýrem	140 [g] 2x kus	1 770	421	11,6	4,1	83,9	0	4,2	774	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 770</b>	<b>421</b>	<b>11,6</b>	<b>4,1</b>	<b>83,9</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>774</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 775</b>	<b>663</b>	<b>18,0</b>	<b>12,6</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
<b>7 811</b>	<b>1 868</b>	<b>40,8</b>	<b>21,1</b>	<b>376,6</b>	<b>0</b>	<b>14,8</b>	<b>828</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>134</b>	<b>16,6</b>	<b>30,0</b>	<b>596,0</b>	<b>0,2</b>	<b>38,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované lesní ovoce	120 [g] 1x kelímek	436	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>436</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,6</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
HP Rizoto vepřové speciál	300 [g]	2 187	522	28,5	35,7	21,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 187</b>	<b>522</b>	<b>28,5</b>	<b>35,7</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
chléb kminový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	20 [g]	203	49	5,4	2,9	0,2	8	0,0	160	19	160	83	0,1	0,0	246,2	2,6	0,2	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	240 [ml]	10	2	0,0	0,0	0,7	N.S.	N.S.	7	89	N.S.	2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>857</b>	<b>205</b>	<b>8,4</b>	<b>3,4</b>	<b>37,2</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>364</b>	<b>175</b>	<b>169</b>	<b>137</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>388,0</b>	<b>2,6</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Slazené minerální vody	2000 [ml]	2 160	520	0,0	0,0	130,0	0	0,0	N.S.	N.S.	80	0	20,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

18.4.13

Tisk jídelníčku z www.nutriservis.cz

<b>Celkem:</b>	2 160	520	0,0	0,0	130,0	0	0,0	0	0	80	0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------------	-------	-----	-----	-----	-------	---	-----	---	---	----	---	------	-----	-----	-----	-----	-----

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 640	1 350	41,0	41,4	205,1	15	0,0	430	408	405	297	21,2	1,2	595,6	4,0	32,0	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 974	1 904	56,8	62,7	281,9	109	10,6	1 644	1 543	583	699	14,1	44,8	1 553,2	12,7	57,9	0,0

### Sestavování jídelníčku: č.14 2 část (BP Nikola 14)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingui	30 [g]	558	N.S.	2,2	8,8	11,5	N.S.	N.S.	27	N.S.	45	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>558</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>8,8</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
BEBE dobré ráno kakao-25% cukru	50 [g]	933	223	4,5	8,0	33,0	N.S.	2,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>933</b>	<b>223</b>	<b>4,5</b>	<b>8,0</b>	<b>33,0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové na paprice se špagetami	400 [g]	2 092	500	21,2	28,0	40,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 092</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>28,0</b>	<b>40,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelimek	433	103	4,1	2,3	16,4		7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,4</b>		<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	1500 [ml]	630	150	0,0	0,0	34,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	250 [ml]	523	125	1,0	0,0	30,8	0	0,5	10	365	20	33	0,8	62,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 153</b>	<b>275</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,3</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>	<b>365</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>0,8</b>	<b>62,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>5 169</b>	<b>1 101</b>	<b>33,0</b>	<b>47,1</b>	<b>167,0</b>	<b>7</b>	<b>3,0</b>	<b>103</b>	<b>598</b>	<b>221</b>	<b>193</b>	<b>0,9</b>	<b>63,3</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>39,4</b>	<b>0,0</b>

#### Úterý

##### Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Perník																		



plněný v čokoládě	90 [g]	1 277	305	5,3	5,8	59,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	40	95	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 277</b>	<b>305</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>59,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandarinky	100 [g] 2x kus	122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>122</b>	<b>29</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>1</b>	<b>210</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové na paprice se špagetami	400 [g]	2 092	500	21,2	28,0	40,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 092</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>28,0</b>	<b>40,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vlašský salát	100 [g]	1 044	249	5,4	21,7	8,5	10	1,1	940	240	36	N.S.	0,8	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 529</b>	<b>365</b>	<b>9,3</b>	<b>23,2</b>	<b>31,5</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>1 167</b>	<b>287</b>	<b>79</b>	<b>47</b>	<b>1,7</b>	<b>10,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus pomeranč-jahoda-banán	500 [ml]	1 045	250	2,0	0,0	61,5	0	1,0	20	730	40	65	1,5	125,0	0,0	0,0	48,0	N.S.
Čaj ledový light - průměr	1000 [ml]	420	100	0,0	0,0	23,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 465</b>	<b>350</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>84,5</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>20</b>	<b>730</b>	<b>40</b>	<b>65</b>	<b>1,5</b>	<b>125,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 485</b>	<b>1 549</b>	<b>38,7</b>	<b>57,1</b>	<b>224,6</b>	<b>10</b>	<b>5,3</b>	<b>1 188</b>	<b>1 227</b>	<b>192</b>	<b>227</b>	<b>4,2</b>	<b>165,0</b>	<b>166,6</b>	<b>0,1</b>	<b>56,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Jogobella zahradní a lesní jahoda	180 [g]	733	175	6,3	4,5	27,0	7	0,0	104	351	225	214	0,2	1,3	322,2	3,4	26,1	N.S.
BEBE dobré ráno kakao-25% cukru	50 [g]	933	223	4,5	8,0	33,0	N.S.	2,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 665</b>	<b>397</b>	<b>10,8</b>	<b>12,5</b>	<b>60,0</b>	<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>104</b>	<b>351</b>	<b>225</b>	<b>214</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>322,2</b>	<b>3,4</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Chléb krájený NB	60 [g]	638	152	0,3	0,6	36,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Oil olivový	15 [g]	562	134	0,0	14,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	2,2	0,0	N.S.	
HP Hovězí šťábelaké s fazolí	175 [g]	1 521	363	22,8	14,0	38,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 721</b>	<b>650</b>	<b>23,1</b>	<b>29,5</b>	<b>75,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
S pochoutkovým salátem chlebiček	200 [g]	1 558	372	9,2	25,4	28,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Vlašský salát	50 [g]	522	125	2,7	10,9	4,3	5	0,6	470	120	18	N.S.	0,4	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 080</b>	<b>497</b>	<b>11,9</b>	<b>36,3</b>	<b>32,5</b>	<b>5</b>	<b>0,6</b>	<b>470</b>	<b>120</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 466</b>	<b>1 544</b>	<b>45,8</b>	<b>78,3</b>	<b>167,9</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>574</b>	<b>471</b>	<b>243</b>	<b>214</b>	<b>0,7</b>	<b>322,2</b>	<b>5,6</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 806</b>	<b>428</b>	<b>15,2</b>	<b>7,8</b>	<b>73,0</b>	<b>13</b>	<b>4,7</b>	<b>278</b>	<b>481</b>	<b>509</b>	<b>364</b>	<b>9,5</b>	<b>5,0</b>	<b>574,5</b>	<b>2,3</b>	<b>45,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Krůtí rolka	200 [g]	980	234	45,8	6,2	0,4	152	0,0	132	630	46	600	2,0	0,0	2 060,0	3,6	0,0	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 045</b>	<b>489</b>	<b>52,6</b>	<b>13,2</b>	<b>49,2</b>	<b>162</b>	<b>7,0</b>	<b>1 112</b>	<b>1 743</b>	<b>184</b>	<b>785</b>	<b>4,8</b>	<b>28,3</b>	<b>2 385,0</b>	<b>7,6</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokopiškoty	120 [g]	1 808	431	3,7	8,9	84,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 808</b>	<b>431</b>	<b>3,7</b>	<b>8,9</b>	<b>84,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Perník plněný v čokoládě	90 [g]	1 277	305	5,3	5,8	59,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	40	95	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 277</b>	<b>305</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>59,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 935	1 653	76,8	35,7	266,0	175	11,7	1 390	2 224	733	1 244	15,0	33,3	2 959,5	9,9	55,4	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Perník plněný v čokoládě	90 [g]	1 277	305	5,3	5,8	59,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	40	95	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 277</b>	<b>305</b>	<b>5,3</b>	<b>5,8</b>	<b>59,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandarinky	100 [g] 2x kus	122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>122</b>	<b>29</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>1</b>	<b>210</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 065</b>	<b>255</b>	<b>6,8</b>	<b>7,0</b>	<b>48,8</b>	<b>10</b>	<b>7,0</b>	<b>980</b>	<b>1 113</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>2,8</b>	<b>28,3</b>	<b>325,0</b>	<b>4,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
HP Pomazánka sýrová (taveňák)	80 [g]	1 015	242	13,0	17,6	7,8	64	0,0	1 199	268	373	690	0,2	0,2	587,2	11,5	6,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 500</b>	<b>358</b>	<b>17,0</b>	<b>19,1</b>	<b>30,8</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>	<b>1 426</b>	<b>315</b>	<b>416</b>	<b>738</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>728,8</b>	<b>11,6</b>	<b>6,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Polomáčené sušenky	80 [g]	1 998	477	5,8	27,8	43,2	9	0,8	43	185	24	104	0,7	0,0	245,6	14,4	33,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 998</b>	<b>477</b>	<b>5,8</b>	<b>27,8</b>	<b>43,2</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>245,6</b>	<b>14,4</b>	<b>33,7</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 962	1 424	35,8	59,8	190,6	83	11,0	2 450	1 823	651	1 142	5,5	58,5	1 324,4	30,0	58,1	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Perník plněný máčený	90 [g]	1 279	306	5,1	5,7	58,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	39	92	0,7	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

<b>Celkem:</b>	1 279	306	5,1	5,7	58,6	0	0,0	0	0	39	92	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
----------------	-------	-----	-----	-----	------	---	-----	---	---	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandaričky	100 [g] 2x kus	122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0
<b>Celkem:</b>		122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuře na paprice Magi	250 [g]	4 625	1 105	34,8	7,8	229,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		4 625	1 105	34,8	7,8	229,8	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Sobota - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
HP Pomazánka kuřecí	80 [g]	828	197	14,4	14,1	3,3	45	0,2	578	85	13	71	0,7	0,0	549,6	2,6	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		1 313	313	18,3	15,6	26,3	45	1,4	805	132	56	119	1,6	0,0	691,2	2,6	0,5	0,0

**Statistika pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 339	1 753	59,1	29,2	322,7	45	3,4	806	342	128	231	2,6	30,0	716,2	2,6	8,5	0,0

**Neděle****Neděle - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Míla oplatky	40 [g]	822	196	1,7	9,6	25,8	4	0,4	22	92	5	33	0,1	0,0	70,4	6,4	19,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		822	196	1,7	9,6	25,8	4	0,4	22	92	5	33	0,1	0,0	70,4	6,4	19,5	0,0

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandaričky	100 [g] 2x kus	122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0
<b>Celkem:</b>		122	29	0,9	0,1	8,0	0	2,0	1	210	33	20	0,3	30,0	25,0	0,0	8,0	0,0

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedličky	300 [g]	774	186	10,8	12,0	8,4	30	0,3	1 314	168	111	75	0,9	3,6	90,0	0,3	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		774	186	10,8	12,0	8,4	30	0,3	1 314	168	111	75	0,9	3,6	90,0	0,3	0,3	0,0

**Neděle - Večeře**

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

19.4.13

Tiskjidelnickuz www.nutriservis.cz

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
Chocapic	100 [g]	1 616	382	8,4	4,8	76,2	0	5,9	200	117	267	171	11,9	0,0	240,0	0,0	42,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 616</b>	<b>382</b>	<b>8,4</b>	<b>4,8</b>	<b>76,2</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>200</b>	<b>117</b>	<b>267</b>	<b>171</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
3 334	793	21,8	26,5	118,4	34	8,6	1 537	587	416	299	13,2	33,6	425,4	6,7	69,8	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
5 956	1 402	44,4	47,7	208,2	52	6,6	1 150	1 039	369	507	6,0	55,7	874,6	8,0	44,8	0,0

## **Příloha 19:** Respondent č. 15

Věk: 17 let

Tělesná výška: 196 cm

Tělesná hmotnost: 98 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Chlapec se přes týden stravuje ve školní jídelně. Jídlo je nepravidelné, svačiny jsou většinou vynechávány. Veliká konzumace tukového pečiva a uzenin. V jídelníčku se objevuje vysoké množství sladkých pochutin. Chlapec sportuje asi třikrát do týdne. Má vysoký energetický příjem, především z důvodu nadměrného pití Coca-coly, Spritu atd.

Doporučení:

Chlapec by se měl snažit zařadit více svačiny, preferovat celozrnné pečivo a kvalitní uzeniny (šunky s vysokým obsahem masa). Měl by určitě omezit pití sladkých limonád a nahradit je obyčejnou vodou. Zařadit více zeleniny a ovoce.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 12 348 kJ, pohybuje se od 10 000 až do 17 000 kJ (z důvodu nadměrného pití Coca-coly).

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.15 (BP Nikola 15)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj 1x porce	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš segedínský	250 [g]	1 735	415	8,3	36,0	14,5	100	3,5	1 683	588	193	258	6,3	34,3	975,0	8,5	1,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 644</b>	<b>632</b>	<b>15,2</b>	<b>38,9</b>	<b>57,0</b>	<b>118</b>	<b>4,9</b>	<b>2 286</b>	<b>704</b>	<b>248</b>	<b>350</b>	<b>7,1</b>	<b>34,3</b>	<b>1 308,0</b>	<b>9,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb křmínový	60 [g]	589	140	4,4	0,7	31,1	N.S.	N.S.	293	86	12	71	1,1	N.S.	209,4	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Anglická slanina LEaCO	30 [g]	422	101	4,4	9,0	0,9	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 637</b>	<b>391</b>	<b>9,0</b>	<b>26,2</b>	<b>32,1</b>	<b>48</b>	<b>0,0</b>	<b>297</b>	<b>90</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>216,2</b>	<b>9,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Pribina REX sýr tavený 70%	20 [g]	311	74	2,1	6,5	0,2	17	0,0	220	28	49	32	0,0	0,0	104,0	3,9	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 282</b>	<b>306</b>	<b>9,9</b>	<b>9,4</b>	<b>46,2</b>	<b>17</b>	<b>2,4</b>	<b>674</b>	<b>122</b>	<b>135</b>	<b>127</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>387,2</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	500 [ml]	925	220	0,0	0,0	55,5	0	0,0	50	600	0	0	0,0	3,0	0,0	0,0	55,5	N.S.
Sazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 005</b>	<b>480</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>120,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>50</b>	<b>600</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,5</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	80 [g]	1 704	347	4,2	22,5	46,6	9	0,8	43	185	100	108	0,8	0,0	178,4	13,6	34,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 704</b>	<b>347</b>	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>	<b>46,6</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>178,4</b>	<b>13,6</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 857	2 774	63,0	102,1	423,6	235	12,6	4 567	2 681	1 136	941	40,6	47,3	2 712,3	45,8	110,4	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 222</b>	<b>292</b>	<b>10,7</b>	<b>17,2</b>	<b>27,9</b>	<b>56</b>	<b>3,9</b>	<b>322</b>	<b>114</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>217,6</b>	<b>10,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 222</b>	<b>292</b>	<b>10,7</b>	<b>17,2</b>	<b>27,9</b>	<b>56</b>	<b>3,9</b>	<b>322</b>	<b>114</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>217,6</b>	<b>10,2</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kaše krupicová /HK/	350 [g]	2 160	515	16,1	20,7	67,6	35	0,7	416	673	442	401	3,2	4,2	700,0	12,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 160</b>	<b>515</b>	<b>16,1</b>	<b>20,7</b>	<b>67,6</b>	<b>35</b>	<b>0,7</b>	<b>416</b>	<b>673</b>	<b>442</b>	<b>401</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>700,0</b>	<b>12,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	250 [g]	2 963	708	22,5	43,3	56,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 963</b>	<b>708</b>	<b>22,5</b>	<b>43,3</b>	<b>56,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kofola	500 [ml]	925	220	0,0	0,0	55,5	0	0,0	50	600	0	0	0,0	3,0	0,0	0,0	55,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>925</b>	<b>220</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>50</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mílionky	50 [g] 1x balení	1 089	260	3,1	15,5	29,4	6	0,5	27	116	13	82	0,7	0,0	128,0	9,0	24,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 089</b>	<b>260</b>	<b>3,1</b>	<b>15,5</b>	<b>29,4</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>128,0</b>	<b>9,0</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>



## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 581	2 287	63,1	113,9	265,1	153	9,0	1 137	1 617	489	631	6,3	7,2	1 263,2	42,0	84,5	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb krájený NB	60 [g]	638	152	0,3	0,6	36,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Eidám 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 569</b>	<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>21,5</b>	<b>36,9</b>	<b>59</b>	<b>0,0</b>	<b>243</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	<b>130</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>376,1</b>	<b>13,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb krájený NB	60 [g]	638	152	0,3	0,6	36,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Eidám 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 569</b>	<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>21,5</b>	<b>36,9</b>	<b>59</b>	<b>0,0</b>	<b>243</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	<b>130</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>376,1</b>	<b>13,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	250 [g] 5x kus	2 130	508	13,8	9,5	94,8	50	2,5	278	328	166	235	2,3	2,5	725,0	2,5	28,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 130</b>	<b>508</b>	<b>13,8</b>	<b>9,5</b>	<b>94,8</b>	<b>50</b>	<b>2,5</b>	<b>278</b>	<b>328</b>	<b>166</b>	<b>235</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>725,0</b>	<b>2,5</b>	<b>28,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Limbský sýr tavený 45%	30 [g]	269	64	4,6	5,0	0,2	17	0,0	390	42	165	107	0,1	0,0	232,5	3,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 240</b>	<b>296</b>	<b>12,4</b>	<b>8,0</b>	<b>46,2</b>	<b>17</b>	<b>2,4</b>	<b>844</b>	<b>136</b>	<b>251</b>	<b>202</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>515,7</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	500 [ml]	840	195	0,0	0,0	52,5	0	0,0	40	5	25	75	0,0	0,0	0,0	0,0	135,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>840</b>	<b>195</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>52,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Milka whole hazelnut	100 [g] 1x balení	2 315	555	8,4	36,0	49,0	12	2,5	39	183	57	114	2,0	0,0	428,0	6,5	46,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 315</b>	<b>555</b>	<b>8,4</b>	<b>36,0</b>	<b>49,0</b>	<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>39</b>	<b>183</b>	<b>57</b>	<b>114</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>428,0</b>	<b>6,5</b>	<b>46,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 663	2 304	51,8	96,5	316,3	197	7,4	1 687	716	987	886	6,6	2,7	2 420,9	39,0	210,0	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupinky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko krávkové polotučné 1,5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí pečené svičková	210 [g] 1x porce	1 544	368	23,7	24,2	15,3	105	0,6	1 136	527	172	284	4,6	5,7	903,0	9,7	1,9	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
HP Svičková omáčka - průměr	150 [g]	596	143	3,3	9,8	11,9	0	1,2	848	224	92	84	0,9	6,6	150,0	2,7	2,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 048</b>	<b>727</b>	<b>34,0</b>	<b>36,8</b>	<b>69,7</b>	<b>123</b>	<b>3,2</b>	<b>2 587</b>	<b>867</b>	<b>320</b>	<b>460</b>	<b>6,3</b>	<b>12,3</b>	<b>1 386,0</b>	<b>13,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omeleta vaječná	250 [g]	1 883	450	29,3	37,0	1,5	1 050	0,0	948	343	146	624	4,8	0,0	18 800,0	13,8	1,8	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 368</b>	<b>566</b>	<b>33,2</b>	<b>38,5</b>	<b>24,5</b>	<b>1 050</b>	<b>1,2</b>	<b>1 175</b>	<b>390</b>	<b>188</b>	<b>671</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>	<b>18 941,6</b>	<b>13,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	1000 [ml]	1 680	390	0,0	0,0	105,0	0	0,0	80	10	50	150	0,0	0,0	0,0	0,0	270,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 680</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>105,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>270,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	80 [g]	1 704	347	4,2	22,5	46,6	9	0,8	43	185	100	108	0,8	0,0	178,4	13,6	34,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 704</b>	<b>347</b>	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>	<b>46,6</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>178,4</b>	<b>13,6</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 385	2 648	96,1	102,9	367,0	1 225	9,7	5 102	2 432	1 254	1 669	32,5	22,3	21 128,5	50,1	329,6	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupinky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
Vejce na tvrdo	200 [g]	1 256	500	25,2	21,2	2,2	848	N.S.	248	252	100	344	2,4	N.S.	1 336,0	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 165</b>	<b>717</b>	<b>32,1</b>	<b>24,1</b>	<b>44,7</b>	<b>866</b>	<b>1,4</b>	<b>851</b>	<b>368</b>	<b>156</b>	<b>436</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1 669,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
HP Brambory opékané	250 [g]	1 205	288	3,3	8,0	60,3	0	9,0	810	1 268	55	145	3,0	35,0	275,0	0,8	0,8	N.S.
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 452</b>	<b>824</b>	<b>26,5</b>	<b>41,2</b>	<b>98,9</b>	<b>121</b>	<b>11,3</b>	<b>2 550</b>	<b>1 781</b>	<b>144</b>	<b>393</b>	<b>8,3</b>	<b>44,2</b>	<b>1 199,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	2000 [ml]	840	200	0,0	0,0	46,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>840</b>	<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléka mléčná	100 [g] 1x balení	2 210	530	6,6	29,5	58,5	8	7,0	24	559	56	206	8,0	0,0	337,0	18,5	47,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 210</b>	<b>530</b>	<b>6,6</b>	<b>29,5</b>	<b>58,5</b>	<b>8</b>	<b>7,0</b>	<b>24</b>	<b>559</b>	<b>56</b>	<b>206</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>337,0</b>	<b>18,5</b>	<b>47,9</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 252</b>	<b>2 889</b>	<b>89,9</b>	<b>99,9</b>	<b>369,3</b>	<b>1 038</b>	<b>24,2</b>	<b>4 642</b>	<b>3 688</b>	<b>952</b>	<b>1 315</b>	<b>39,3</b>	<b>54,2</b>	<b>3 827,5</b>	<b>42,3</b>	<b>67,8</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vejce míchaná /HK/	250 [g]	1 730	413	31,0	29,8	5,5	958	N.S.	538	348	165	475	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Cibule jarní	150 [g]	296	71	1,5	0,3	14,0	0	2,6	15	206	120	38	1,4	27,0	37,5	0,0	6,3	N.S.
Slanina anglická	60 [g]	1 588	379	6,1	39,3	0,0	54	0,0	720	150	8	65	0,5	0,0	78,0	78,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 613</b>	<b>862</b>	<b>38,6</b>	<b>69,4</b>	<b>19,5</b>	<b>1 012</b>	<b>2,6</b>	<b>1 273</b>	<b>703</b>	<b>293</b>	<b>577</b>	<b>5,8</b>	<b>27,0</b>	<b>115,5</b>	<b>78,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Gussepe Pizzeria šunková se špenátem	300 [g]	2 505	597	27,0	12,9	92,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 505</b>	<b>597</b>	<b>27,0</b>	<b>12,9</b>	<b>92,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ofítkočokoládové oplatky	100 [g]	2 421	578	6,8	38,2	51,8	11	1,0	54	231	140	131	0,3	0,0	286,0	18,0	46,7	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	300 [ml]	615	147	10,2	4,8	14,4	15	0,0	141	465	354	273	0,0	6,0	459,0	2,7	14,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 036</b>	<b>725</b>	<b>17,0</b>	<b>43,0</b>	<b>66,2</b>	<b>26</b>	<b>1,0</b>	<b>195</b>	<b>696</b>	<b>494</b>	<b>404</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>745,0</b>	<b>20,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	1500 [ml]	2 520	585	0,0	0,0	157,5	0	0,0	120	15	75	225	0,0	0,0	0,0	0,0	405,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 520</b>	<b>585</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>157,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>120</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>225</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>405,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	80 [g]	1 704	347	4,2	22,5	46,6	9	0,8	43	185	100	108	0,8	0,0	178,4	13,6	34,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 704</b>	<b>347</b>	<b>4,2</b>	<b>22,5</b>	<b>46,6</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>178,4</b>	<b>13,6</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>13 378</b>	<b>3 116</b>	<b>86,8</b>	<b>147,8</b>	<b>382,2</b>	<b>1 047</b>	<b>4,4</b>	<b>1 631</b>	<b>1 599</b>	<b>962</b>	<b>1 314</b>	<b>6,9</b>	<b>33,0</b>	<b>1 038,9</b>	<b>112,3</b>	<b>507,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuříčné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžičce (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj 1x porce	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečené vepřová	180 [g]	2 056	491	31,7	41,6	3,6	72	0,0	835	216	25	151	3,6	0,0	792,0	5,4	0,0	N.S.
HP zeli kysané dšené /HE/	100 [g]	315	75	1,3	4,5	10,0	0	2,6	939	237	56	34	0,7	21,7	40,0	0,4	N.S.	N.S.
HP Knedlíky																		

houškově	100 [g]	1 010	241	7,7	3,2	47,2	20	1,5	670	129	62	102	0,9	0,0	370,0	0,9	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 381</b>	<b>807</b>	<b>40,7</b>	<b>49,3</b>	<b>60,8</b>	<b>92</b>	<b>4,1</b>	<b>2 444</b>	<b>582</b>	<b>143</b>	<b>288</b>	<b>5,2</b>	<b>21,7</b>	<b>1 202,0</b>	<b>6,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>350</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>26,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>12</b>	<b>279</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Páry drůbeží lahůdkové	200 [g]	1 962	468	27,8	38,4	3,0	130	0,0	261	300	179	378	3,0	3,6	740,0	13,8	0,2	N.S.
Kečup	30 [g]	137	33	0,5	0,1	7,6	0	0,1	334	115	5	10	0,2	4,5	17,9	0,0	6,8	N.S.
chléb kminový	60 [g]	589	140	4,4	0,7	31,1	N.S.	N.S.	293	86	12	71	1,1	N.S.	209,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 688</b>	<b>641</b>	<b>32,8</b>	<b>39,2</b>	<b>41,6</b>	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>889</b>	<b>501</b>	<b>197</b>	<b>459</b>	<b>4,2</b>	<b>8,1</b>	<b>967,3</b>	<b>13,8</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sprite	1500 [ml]	2 670	645	0,0	0,0	159,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	159,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 670</b>	<b>645</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>159,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>159,0</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky mléčné	80 [g]	1 852	378	5,4	27,8	42,5	9	0,8	43	185	100	108	0,8	0,0	228,8	14,4	34,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 852</b>	<b>378</b>	<b>5,4</b>	<b>27,8</b>	<b>42,5</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>228,8</b>	<b>14,4</b>	<b>34,6</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>13 526</b>	<b>3 173</b>	<b>104,4</b>	<b>122,2</b>	<b>451,1</b>	<b>274</b>	<b>13,5</b>	<b>4 605</b>	<b>2 527</b>	<b>1 053</b>	<b>1 160</b>	<b>31,2</b>	<b>53,8</b>	<b>3 034,6</b>	<b>44,8</b>	<b>241,0</b>	<b>1,0</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 520</b>	<b>2 742</b>	<b>79,3</b>	<b>112,2</b>	<b>367,8</b>	<b>596</b>	<b>11,5</b>	<b>3 339</b>	<b>2 180</b>	<b>976</b>	<b>1 131</b>	<b>23,3</b>	<b>31,5</b>	<b>5 060,8</b>	<b>53,8</b>	<b>221,5</b>	<b>0,1</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.15 část 2 (BP Nikola 15)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Slanina anglická	60 [g]	1 588	379	6,1	39,3	0,0	54	0,0	720	150	8	65	0,5	0,0	78,0	78,0	0,0	N.S.
Sprite	250 [ml]	445	108	0,0	0,0	26,5	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	26,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 163</b>	<b>756</b>	<b>10,6</b>	<b>56,5</b>	<b>54,3</b>	<b>102</b>	<b>3,7</b>	<b>1 044</b>	<b>264</b>	<b>26</b>	<b>141</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>294,2</b>	<b>87,5</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Slanina anglická	60 [g]	1 588	379	6,1	39,3	0,0	54	0,0	720	150	8	65	0,5	0,0	78,0	78,0	0,0	N.S.
Sprite	250 [ml]	445	108	0,0	0,0	26,5	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	26,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 163</b>	<b>756</b>	<b>10,6</b>	<b>56,5</b>	<b>54,3</b>	<b>102</b>	<b>3,7</b>	<b>1 044</b>	<b>264</b>	<b>26</b>	<b>141</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>294,2</b>	<b>87,5</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	280 [g]	3 318	792	25,2	48,4	63,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 318</b>	<b>792</b>	<b>25,2</b>	<b>48,4</b>	<b>63,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omeleta vaječná	250 [g]	1 883	450	29,3	37,0	1,5	1 050	0,0	948	343	146	624	4,8	0,0	18 800,0	13,8	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 883</b>	<b>450</b>	<b>29,3</b>	<b>37,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1 050</b>	<b>0,0</b>	<b>948</b>	<b>343</b>	<b>146</b>	<b>624</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>18 800,0</b>	<b>13,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
Vanilková zmrzlina	100 [g]	867	207	3,5	11,0	23,6	44	0,7	80	199	128	105	0,1	0,6	157,0	6,8	21,2	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 284</b>	<b>545</b>	<b>18,5</b>	<b>15,8</b>	<b>84,0</b>	<b>94</b>	<b>1,7</b>	<b>341</b>	<b>805</b>	<b>492</b>	<b>199</b>	<b>1,5</b>	<b>6,6</b>	<b>447,0</b>	<b>7,8</b>	<b>32,4</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sprite	1000 [ml]	1 780	430	0,0	0,0	106,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	106,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 780</b>	<b>430</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>106,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>106,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
15 591	3 729	94,2	214,2	363,7	1 348	9,1	3 377	1 676	690	1 105	9,7	6,6	19 835,4	196,6	197,8	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý 4x plátek	116 [g]	1 379	329	10,9	4,2	61,6	0	7,4	841	212	93	160	3,6	0,2	523,2	0,8	4,9	N.S.
Eidam 30%	50 [g]	509	122	13,6	7,4	0,5	19	0,0	400	48	400	208	0,3	0,1	615,5	6,6	0,5	N.S.
Slanina anglická	60 [g]	1 588	379	6,1	39,3	0,0	54	0,0	720	150	8	65	0,5	0,0	78,0	78,0	0,0	N.S.
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Sprite	250 [ml]	445	108	0,0	0,0	26,5	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	26,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 575</b>	<b>1 094</b>	<b>37,3</b>	<b>54,8</b>	<b>112,3</b>	<b>73</b>	<b>7,7</b>	<b>2 091</b>	<b>730</b>	<b>742</b>	<b>626</b>	<b>5,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1 624,7</b>	<b>90,2</b>	<b>42,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý 4x plátek	116 [g]	1 379	329	10,9	4,2	61,6	0	7,4	841	212	93	160	3,6	0,2	523,2	0,8	4,9	N.S.
Eidam 30%	50 [g]	509	122	13,6	7,4	0,5	19	0,0	400	48	400	208	0,3	0,1	615,5	6,6	0,5	N.S.
Slanina anglická	60 [g]	1 588	379	6,1	39,3	0,0	54	0,0	720	150	8	65	0,5	0,0	78,0	78,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 475</b>	<b>830</b>	<b>30,6</b>	<b>50,8</b>	<b>62,0</b>	<b>73</b>	<b>7,4</b>	<b>1 961</b>	<b>410</b>	<b>501</b>	<b>433</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1 216,7</b>	<b>85,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Giorno sýr	180 [g]	1 865	445	20,2	11,9	62,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Uzený salámový sýr 30%	200 [g]	1 588	380	39,4	22,4	5,2	76	0,0	1 900	210	930	720	0,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 873</b>	<b>922</b>	<b>59,6</b>	<b>34,3</b>	<b>93,6</b>	<b>76</b>	<b>0,0</b>	<b>1 920</b>	<b>213</b>	<b>943</b>	<b>758</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>67,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Niva 50%	50 [g]	635	152	9,4	13,4	0,5	38	0,0	400	60	288	171	0,3	0,2	595,0	9,3	0,5	N.S.
chléb kmínový	60 [g]	589	140	4,4	0,7	31,1	N.S.	N.S.	293	86	12	71	1,1	N.S.	209,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 223</b>	<b>292</b>	<b>13,8</b>	<b>14,0</b>	<b>31,5</b>	<b>38</b>	<b>0,0</b>	<b>693</b>	<b>146</b>	<b>300</b>	<b>241</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>804,4</b>	<b>9,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Nápoje																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Sprite	1000 [ml]	1 780	430	0,0	0,0	106,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	106,0	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 780</b>	<b>430</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>106,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>106,0</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
17 511	4 186	166,0	159,0	526,6	303	19,6	7 882	2 479	3 082	2 338	32,2	13,2	4 268,3	194,4	240,1	0,0

## Středa

Středa - Snídaně																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Kukuřičné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.	
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.	
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>	

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Müller ovocný krémový jogurt jahodový	130 [g]	660	157	6,5	2,3	26,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>660</b>	<b>157</b>	<b>6,5</b>	<b>2,3</b>	<b>26,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí burrito s fazolemi	150 [g] 1x porce	1 635	390	12,9	10,8	60,0	N.S.	15,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
chléb kminový	50 [g]	491	117	3,7	0,6	25,9	N.S.	N.S.	245	72	10	59	0,9	N.S.	174,5	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 126</b>	<b>507</b>	<b>16,6</b>	<b>11,4</b>	<b>85,9</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>245</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>174,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>



## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka čínská Knorr	100 [g]	1 297	310	12,9	5,5	51,7	44	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 297</b>	<b>310</b>	<b>12,9</b>	<b>5,5</b>	<b>51,7</b>	<b>44</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	1000 [ml]	1 680	390	0,0	0,0	105,0	0	0,0	80	10	50	150	0,0	0,0	0,0	0,0	270,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 680</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>105,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>270,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Milka hazelnutů 1x balení	100 [g]	2 255	540	7,4	32,5	54,5	28	3,1	60	480	210	254	1,5	0,0	413,0	6,5	45,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 255</b>	<b>540</b>	<b>7,4</b>	<b>32,5</b>	<b>54,5</b>	<b>28</b>	<b>3,1</b>	<b>60</b>	<b>480</b>	<b>210</b>	<b>254</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>413,0</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 603</b>	<b>2 522</b>	<b>68,1</b>	<b>56,8</b>	<b>444,4</b>	<b>115</b>	<b>23,2</b>	<b>1 602</b>	<b>1 542</b>	<b>866</b>	<b>743</b>	<b>22,2</b>	<b>10,0</b>	<b>1 210,0</b>	<b>16,0</b>	<b>334,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šmakoun plátek 1x porce	100 [g]	209	50	11,8	0,0	0,4	7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Cibule jarní	80 [g]	158	38	0,8	0,2	7,4	0	1,4	8	110	64	20	0,7	14,4	20,0	0,0	3,4	N.S.
Slanina anglická	50 [g]	1 323	316	5,1	32,8	0,0	45	0,0	600	125	7	54	0,4	0,0	65,0	65,0	0,0	N.S.
Širup jablečný	20 [ml]	216	52	0,0	0,0	13,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Olej olivový	15 [g]	562	134	0,0	14,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	2,2	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 468</b>	<b>589</b>	<b>17,7</b>	<b>47,8</b>	<b>21,2</b>	<b>52</b>	<b>1,4</b>	<b>608</b>	<b>235</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>1,2</b>	<b>14,4</b>	<b>85,0</b>	<b>67,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vlašský salát	80 [g]	835	199	4,3	17,4	6,8	8	0,9	752	192	29	N.S.	0,6	8,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík 2x kus	80 [g]	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 806</b>	<b>431</b>	<b>12,2</b>	<b>20,3</b>	<b>52,8</b>	<b>8</b>	<b>3,3</b>	<b>1 206</b>	<b>286</b>	<b>115</b>	<b>95</b>	<b>2,4</b>	<b>8,0</b>	<b>283,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny zapečené se	300 [g]	2 157	516	16,8	27,9	49,2	60	1,2	1 884	105	381	279	1,2	0,3	870,0	14,7	0,6	N.S.

sýrem																				
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.		
<b>Celkem:</b>		<b>2 667</b>	<b>641</b>	<b>18,6</b>	<b>28,4</b>	<b>76,7</b>	<b>60</b>	<b>1,7</b>	<b>1 894</b>	<b>236</b>	<b>423</b>	<b>316</b>	<b>2,2</b>	<b>59,6</b>	<b>870,0</b>	<b>14,7</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>		

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Kiwi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>885</b>	<b>211</b>	<b>3,0</b>	<b>1,4</b>	<b>61,1</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>29</b>	<b>943</b>	<b>55</b>	<b>85</b>	<b>3,1</b>	<b>67,3</b>	<b>73,2</b>	<b>0,5</b>	<b>55,4</b>	<b>1,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 471</b>	<b>588</b>	<b>39,7</b>	<b>12,3</b>	<b>83,3</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>1 649</b>	<b>1 603</b>	<b>83</b>	<b>405</b>	<b>9,5</b>	<b>41,8</b>	<b>1 625,0</b>	<b>3,2</b>	<b>67,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 297</b>	<b>2 460</b>	<b>91,2</b>	<b>110,2</b>	<b>295,1</b>	<b>220</b>	<b>16,0</b>	<b>5 386</b>	<b>3 303</b>	<b>747</b>	<b>976</b>	<b>18,4</b>	<b>191,1</b>	<b>2 936,4</b>	<b>85,8</b>	<b>148,4</b>	<b>1,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupinky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 20x lžičce (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 585</b>	<b>618</b>	<b>24,7</b>	<b>5,1</b>	<b>121,2</b>	<b>43</b>	<b>4,5</b>	<b>1 217</b>	<b>980</b>	<b>596</b>	<b>280</b>	<b>19,8</b>	<b>10,0</b>	<b>622,5</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Snickers	50 [g]	1 094	223	4,6	14,0	27,7	7	1,2	123	162	47	95	0,4	0,3	234,5	4,5	25,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 094</b>	<b>223</b>	<b>4,6</b>	<b>14,0</b>	<b>27,7</b>	<b>7</b>	<b>1,2</b>	<b>123</b>	<b>162</b>	<b>47</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>234,5</b>	<b>4,5</b>	<b>25,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto																		

vepřová special	300 [g]	2 187	522	28,5	35,7	21,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 187</b>	<b>522</b>	<b>28,5</b>	<b>35,7</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Fit sýr tavený 30%	40 [g]	300	72	8,4	4,0	0,3	14	0,0	520	40	240	127	0,2	0,0	428,4	2,4	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 270</b>	<b>304</b>	<b>16,2</b>	<b>7,0</b>	<b>46,3</b>	<b>14</b>	<b>2,4</b>	<b>974</b>	<b>134</b>	<b>326</b>	<b>222</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>711,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP palačinky s tvarohem /HK/	200 [g]	1 534	366	18,0	7,2	59,6	20	1,8	192	240	126	232	1,8	N.S.	980,0	2,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 534</b>	<b>366</b>	<b>18,0</b>	<b>7,2</b>	<b>59,6</b>	<b>20</b>	<b>1,8</b>	<b>192</b>	<b>240</b>	<b>126</b>	<b>232</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>980,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 290	2 423	92,0	69,0	373,6	84	9,9	2 506	1 516	1 155	829	39,0	10,3	2 548,6	18,8	44,2	0,0

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bábovka	150 [g]	2 361	564	11,0	18,3	89,4	135	2,0	363	120	23	117	1,7	0,0	528,0	3,8	57,6	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 926</b>	<b>699</b>	<b>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>111,9</b>	<b>165</b>	<b>2,0</b>	<b>513</b>	<b>595</b>	<b>320</b>	<b>117</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>528,0</b>	<b>3,8</b>	<b>57,6</b>	<b>0,0</b>	

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	200 [g] 5x kus	2 426	580	19,6	7,4	115,0	0	6,0	1 135	235	214	237	4,4	0,0	708,0	0,4	0,6	N.S.
Máslo čerstvé	50 [g]	1 566	374	0,4	41,3	0,3	120	0,0	7	9	10	12	0,1	0,1	17,0	23,6	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	100 [g] 1x kus	295	72	15,5	0,6	0,3	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>4 287</b>	<b>1 026</b>	<b>35,5</b>	<b>49,3</b>	<b>115,6</b>	<b>120</b>	<b>6,5</b>	<b>1 143</b>	<b>244</b>	<b>225</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>725,0</b>	<b>24,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Majonéza klasická	20 [g] 2x lžičce (rovná)	610	146	0,2	15,7	0,8	0	0,0	114	2	1	5	0,0	0,0	11,4	2,4	0,2	0,0
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 466</b>	<b>825</b>	<b>34,6</b>	<b>34,4</b>	<b>99,9</b>	<b>2</b>	<b>9,9</b>	<b>1 116</b>	<b>1 124</b>	<b>169</b>	<b>185</b>	<b>6,0</b>	<b>289,8</b>	<b>1 207,9</b>	<b>4,0</b>	<b>81,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléčná ryže	175 [ml] 1x balení	880	210	6,8	4,6	36,1	19	0,2	189	224	180	149	0,7	1,2	232,8	3,0	33,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>880</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>36,1</b>	<b>19</b>	<b>0,2</b>	<b>189</b>	<b>224</b>	<b>180</b>	<b>149</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>232,8</b>	<b>3,0</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
Bramborový salát s majonézou	250 [g]	2 208	528	4,8	43,8	30,0	25	5,3	400	588	100	N.S.	1,3	25,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 092</b>	<b>739</b>	<b>35,4</b>	<b>52,9</b>	<b>31,7</b>	<b>119</b>	<b>5,3</b>	<b>491</b>	<b>845</b>	<b>117</b>	<b>205</b>	<b>2,7</b>	<b>25,0</b>	<b>1 217,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>14 651</b>	<b>3 499</b>	<b>132,8</b>	<b>160,5</b>	<b>395,2</b>	<b>426</b>	<b>23,9</b>	<b>5 451</b>	<b>3 032</b>	<b>1 011</b>	<b>906</b>	<b>18,1</b>	<b>321,1</b>	<b>3 910,7</b>	<b>37,4</b>	<b>173,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	150 [g]	2 259	540	16,5	18,0	77,7	86	1,8	93	137	59	186	0,9	0,0	435,0	6,0	21,3	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 772</b>	<b>663</b>	<b>25,0</b>	<b>22,0</b>	<b>89,7</b>	<b>98</b>	<b>1,8</b>	<b>211</b>	<b>524</b>	<b>354</b>	<b>414</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>817,5</b>	<b>8,3</b>	<b>33,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Snickers	50 [g]	1 094	223	4,6	14,0	27,7	7	1,2	123	162	47	95	0,4	0,3	234,5	4,5	25,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 094</b>	<b>223</b>	<b>4,6</b>	<b>14,0</b>	<b>27,7</b>	<b>7</b>	<b>1,2</b>	<b>123</b>	<b>162</b>	<b>47</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>234,5</b>	<b>4,5</b>	<b>25,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP papriky plněné HK/	250 [g]	1 508	360	14,5	19,3	35,3	50	2,8	406	322	47	179	3,3	127,3	675,0	3,5	N.S.	N.S.
HP Kuedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 762</b>	<b>656</b>	<b>19,6</b>	<b>20,8</b>	<b>104,8</b>	<b>68</b>	<b>4,7</b>	<b>699</b>	<b>720</b>	<b>73</b>	<b>275</b>	<b>4,2</b>	<b>132,4</b>	<b>882,0</b>	<b>3,8</b>	<b>67,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 213</b>	<b>526</b>	<b>6,0</b>	<b>35,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>750</b>	<b>1 261</b>	<b>50</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>336,0</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	250 [g]	2 453	585	34,8	48,0	3,8	163	0,0	327	375	224	472	3,8	4,5	925,0	17,3	0,3	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 843</b>	<b>915</b>	<b>42,6</b>	<b>51,0</b>	<b>76,0</b>	<b>163</b>	<b>2,4</b>	<b>801</b>	<b>472</b>	<b>322</b>	<b>605</b>	<b>5,5</b>	<b>4,5</b>	<b>1 208,2</b>	<b>17,4</b>	<b>68,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Coca cola	2000 [ml]	3 360	780	0,0	0,0	210,0	0	0,0	160	20	100	300	0,0	0,0	0,0	0,0	540,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 360</b>	<b>780</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>210,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>160</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>300</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>540,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Milka mléčná	100 [g] 1x balení	2 210	530	6,6	29,5	58,5	8	7,0	24	559	56	206	8,0	0,0	337,0	18,5	47,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 210</b>	<b>530</b>	<b>6,6</b>	<b>29,5</b>	<b>58,5</b>	<b>8</b>	<b>7,0</b>	<b>24</b>	<b>559</b>	<b>56</b>	<b>206</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>337,0</b>	<b>18,5</b>	<b>47,9</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
18 254	4 293	104,4	172,3	614,7	344	21,5	2 768	3 718	1 002	2 081	20,9	142,2	3 815,2	60,6	783,5	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
13 885	3 302	107,0	134,6	430,5	406	17,6	4 139	2 467	1 222	1 283	22,5	99,2	5 503,5	87,1	274,4	0,1

## **Příloha 20:** Respondent č. 16

Věk: 18 let

Tělesná výška: 177 cm

Tělesná hmotnost: 75 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

### **Závěr:**

Chlapec se stravuje přes týden ve školní jídelně, v restauracích, ve fast foodu nebo doma. Strava je nepravidelná, tučná, nevyvážená. Chlapec má alergii na laktózu, takže mléčné výrobky jsou vynechávány, což je ovšem chyba, protože zakysané mléčné výrobky obsahují právě bakterie potřebné ke štěpení laktózy. A i ostatní mléčné výrobky v rámci většího jídla jsou doporučovány konzumovat. Chlapec navštěvuje posilovnu, v průměru dvakrát týdně. Snídaně jsou velmi malé, svačiny často vynechávány. V jídelníčku se často objevuje pizza, fast food, hot dog, smažená jídla, chipsy, bagety atd. Jelikož chlapec nemá problémy s váhou, nemusí se v jídle nijak zvlášť omezovat.

### **Doporučení:**

Více zeleniny, ovoce, celozrnného pečiva, místo smažených krotek volit raději obyčejné brambory. Preferovat celozrnné pečivo, kvalitní šunky, libové maso. Snažit se omezit smažená a sladká jídla. Jíst pravidelněji, zařadit svačiny a zvětšit snídaně.

### **Výsledky z programu Nutriservis:**

Energetický příjem se pohybuje mezi 8 000 až 11 000 kJ, měl by se pohybovat kolem 9 500 kJ.

Sestavování jídelníčku:  
16 1.cast (BP Nikola 16)

Pondělí																			
Pondělí - Snídaně																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
Pondělí - Svačina																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1		27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>		<b>27,6</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Krůří prsa přírodní	200 [g]	1 194	286	27,8	16,6	6,6	2	0,6	1 061	39	93	14	1,2	0,0	1 060,0	1,8		N.S.	N.S.
HP Ryžě ošlepaná	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4		0,3	N.S.
Brokolice	150 [g] 1x porce	414	47	5,0	0,3	9,9	0	3,9	50	696	158	123	2,0	133,8	173,3	0,0		2,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 470</b>	<b>539</b>	<b>37,3</b>	<b>21,2</b>	<b>55,1</b>	<b>2</b>	<b>5,7</b>	<b>1 453</b>	<b>907</b>	<b>273</b>	<b>264</b>	<b>3,7</b>	<b>133,8</b>	<b>1 463,3</b>	<b>2,2</b>		<b>2,9</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. Večere																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Pizza Giuseppe Pizzeria Prosciutto	320 [g]	3 238	774	46,7	27,5	83,8	64	4,8	1 715	717	330	432	3,8	16,0	1 152,0	6,4		5,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 238</b>	<b>774</b>	<b>46,7</b>	<b>27,5</b>	<b>83,8</b>	<b>64</b>	<b>4,8</b>	<b>1 715</b>	<b>717</b>	<b>330</b>	<b>432</b>	<b>3,8</b>	<b>16,0</b>	<b>1 152,0</b>	<b>6,4</b>		<b>5,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Coca cola	500 [ml]	840	195	0,0	0,0	52,5	0	0,0	40	5	25	75	0,0	0,0	0,0	0,0		135,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>840</b>	<b>195</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>52,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>135,0</b>	<b>0,0</b>
Statistika pro Pondělí:																			
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]			
<b>6 966</b>	<b>1 608</b>	<b>85,4</b>	<b>48,9</b>	<b>217,6</b>	<b>66</b>	<b>12,7</b>	<b>3 231</b>	<b>2 179</b>	<b>640</b>	<b>812</b>	<b>8,8</b>	<b>161,8</b>	<b>2 653,7</b>	<b>8,7</b>	<b>170,6</b>	<b>0,0</b>			

Úterý																			
Úterý - Snídaně																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Tousty diabolské	270 [g]	2 859	683	28,4	59,1	9,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.		N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 859</b>	<b>683</b>	<b>28,4</b>	<b>59,1</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Úterý - Svačina																			

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	50 [g]	88	21	0,2	0,2	6,5	0	1,0	3	70	4	6	0,3	3,5	3,5	0,1	5,4	0,3
Ananas	50 [g]	99	24	0,3	0,1	6,4	0	0,8	8	95	11	7	0,4	12,0	1,0	0,0	6,1	0,0
Pomeranče	50 [g]	94	23	0,5	0,1	5,7	0	0,8	2	99	17	13	0,2	26,0	9,5	0,0	5,5	N.S.
Kivi	50 [g]	91	22	0,6	0,3	6,9	0	1,1	2	148	19	16	0,4	29,5	14,9	0,0	4,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>371</b>	<b>89</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>14</b>	<b>411</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>1,3</b>	<b>71,0</b>	<b>28,9</b>	<b>0,1</b>	<b>21,5</b>	<b>0,3</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
Moravské uzené	70 [g]	1 026	245	17,9	18,7	0,1	49	0,0	419	209	16	132	3,3	0,0	821,1	7,5	0,1	N.S.
HP Knedlíky bramborové	120 [g] 4x kus	1 112	265	6,8	2,0	57,7	24	2,6	364	528	18	78	1,3	6,8	276,0	0,4	0,4	N.S.
HP zelí kysané dšžené /HK/	100 [g]	315	75	1,3	4,5	10,0	0	2,6	939	237	56	34	0,7	21,7	40,0	0,4	N.S.	N.S.
Coca cola	300 [ml]	504	117	0,0	0,0	31,5	0	0,0	24	3	15	45	0,0	0,0	0,0	0,0	81,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 214</b>	<b>765</b>	<b>31,5</b>	<b>27,7</b>	<b>103,5</b>	<b>98</b>	<b>5,5</b>	<b>2 383</b>	<b>1 169</b>	<b>143</b>	<b>357</b>	<b>6,1</b>	<b>35,3</b>	<b>1 362,1</b>	<b>9,0</b>	<b>81,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kedlubny	200 [g]	162	38	3,8	0,2	10,8	0	5,4	74	740	132	130	3,4	114,8	78,0	0,0	5,2	N.S.
Mozzarella	100 [g]	1 176	281	19,2	21,6	2,2	0	0,0	373	67	517	371	0,2	0,0	1 014,0	13,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 338</b>	<b>319</b>	<b>23,0</b>	<b>21,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>447</b>	<b>807</b>	<b>649</b>	<b>501</b>	<b>3,6</b>	<b>114,8</b>	<b>1 092,0</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Věka tuková	100 [g]	1 168	279	8,7	1,0	59,8	0	3,0	471	89	17	84	1,2	0,0	436,0	1,0	0,3	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	100 [g] 1x kus	329	78	14,4	0,4	3,4	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Limonáda s citrónovou příchutí	400 [ml]	460	108	0,0	0,0	27,6	0	0,0	24	48	4	4	0,0	78,4	0,0	0,0	27,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 195</b>	<b>522</b>	<b>25,8</b>	<b>2,0</b>	<b>103,3</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>513</b>	<b>789</b>	<b>66</b>	<b>166</b>	<b>3,5</b>	<b>228,9</b>	<b>581,0</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 977</b>	<b>2 378</b>	<b>110,2</b>	<b>111,3</b>	<b>254,4</b>	<b>98</b>	<b>22,2</b>	<b>3 367</b>	<b>3 176</b>	<b>908</b>	<b>1 065</b>	<b>14,5</b>	<b>450,0</b>	<b>3 064,0</b>	<b>23,5</b>	<b>145,2</b>	<b>0,3</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	100 [g]	840	200	7,3	1,2	46,2	0	6,2	535	185	23	118	2,0	0,0	349,0	0,1	3,8	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	40 [g]	132	31	5,8	0,2	1,4	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Káva- espresso	200 [ml]	16	4	0,2	0,4	0,8	0	0,0	4	108	4	2	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>988</b>	<b>235</b>	<b>13,3</b>	<b>1,8</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>539</b>	<b>293</b>	<b>27</b>	<b>120</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>349,0</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Pomeranče	140 [g]	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.





Čtvrtek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	100 [g]	1 252	299	9,0	5,6	60,3	N.S.	N.S.	465	104	18	95	1,3	N.S.	462,0	N.S.	N.S.	N.S.
Vlašský salát	80 [g]	835	199	4,3	17,4	6,8	8	0,9	752	192	29	N.S.	0,6	8,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 087</b>	<b>498</b>	<b>13,3</b>	<b>23,0</b>	<b>67,1</b>	<b>8</b>	<b>0,9</b>	<b>1 217</b>	<b>296</b>	<b>46</b>	<b>95</b>	<b>1,9</b>	<b>8,0</b>	<b>462,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Čtvrtek - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Giorno šunka se zeleninou	170 [g]	1 442	345	14,8	4,4	60,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 442</b>	<b>345</b>	<b>14,8</b>	<b>4,4</b>	<b>60,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Čtvrtek - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pistáciové ořechy loupané pražené solené	80 [g]	1 958	468	15,7	40,5	16,6	0	6,6	382	829	87	362	2,9	1,8	890,4	4,4	N.S.	N.S.
Coca cola	300 [ml]	504	117	0,0	0,0	31,5	0	0,0	24	3	15	45	0,0	0,0	0,0	0,0	81,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 462</b>	<b>585</b>	<b>15,7</b>	<b>40,5</b>	<b>48,1</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>406</b>	<b>832</b>	<b>102</b>	<b>407</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>890,4</b>	<b>4,4</b>	<b>81,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 216	2 914	129,7	145,4	293,1	966	25,1	2 649	2 509	528	1 203	14,6	37,8	1 621,8	4,7	101,3	0,0

## Pátek

Pátek - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesná kaše EXPRES s meruňkami za 3 min	100 [g]	1 598	381	N.S.	9,5	N.S.	N.S.	7,5	308	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,1	N.S.	N.S.
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 210</b>	<b>531</b>	<b>2,1</b>	<b>10,1</b>	<b>33,0</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>320</b>	<b>157</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>1,2</b>	<b>71,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>25,2</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Kremrole čokoládové listové	50 [g] 1x kus	704	168	2,0	9,6	19,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	26	43	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 359</b>	<b>324</b>	<b>8,8</b>	<b>13,6</b>	<b>43,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>130</b>	<b>321</b>	<b>267</b>	<b>236</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Losos	180 [g]	1 310	313	36,0	18,7	0,0	95	0,0	99	721	45	417	1,6	1,6	1 364,4	3,4	0,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
HP salát okurko-rajčatový /HK/	200 [g]	262	62	2,0	2,4	8,6	N.S.	N.S.	1 186	442	34	N.S.	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 545</b>	<b>608</b>	<b>43,5</b>	<b>21,6</b>	<b>61,9</b>	<b>95</b>	<b>1,8</b>	<b>2 098</b>	<b>2 221</b>	<b>116</b>	<b>574</b>	<b>5,1</b>	<b>43,4</b>	<b>1 589,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

HP Boulevard Bageterie - caprese graham	200 [g]	1 564	374	14,2	9,6	58,0	N.S.	4,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Coca cola	300 [ml]	504	117	0,0	0,0	31,5	0	0,0	24	3	15	45	0,0	0,0	0,0	0,0	81,0	0,0	
<b>Celkem:</b>	<b>2 068</b>	<b>491</b>	<b>14,2</b>	<b>9,6</b>	<b>89,5</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>81,0</b>	<b>0,0</b>		

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Rum	50 [ml]	484	116	0,0	0,0	0,0	0	0,0	1	1	0	3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>484</b>	<b>116</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 666	2 070	68,6	54,9	227,5	95	14,4	2 573	2 703	448	902	8,2	116,8	1 997,4	11,3	117,0	0,0

## Sobota

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bsnán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Svičková omáčka - primár	250 [g]	993	238	5,5	16,3	19,8	0	2,0	1 413	373	153	140	1,5	11,0	250,0	4,5	3,8	N.S.
HP Knedlíky houskové	180 [g]	1 818	434	13,9	5,8	85,0	36	2,7	1 207	232	112	184	1,6	0,0	666,0	1,6	0,9	N.S.
Kofola	500 [ml]	925	220	0,0	0,0	55,5	0	0,0	50	600	0	0	0,0	3,0	0,0	0,0	55,5	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>3 736</b>	<b>891</b>	<b>19,4</b>	<b>22,0</b>	<b>160,2</b>	<b>36</b>	<b>4,7</b>	<b>2 669</b>	<b>1 205</b>	<b>264</b>	<b>324</b>	<b>3,1</b>	<b>14,0</b>	<b>916,0</b>	<b>6,1</b>	<b>60,2</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s náplní tvarohovou	80 [g]	1 205	288	8,8	9,6	41,4	46	1,0	50	73	31	99	0,5	0,0	232,0	3,2	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 205</b>	<b>288</b>	<b>8,8</b>	<b>9,6</b>	<b>41,4</b>	<b>46</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>	<b>73</b>	<b>31</b>	<b>99</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>232,0</b>	<b>3,2</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	200 [g] 4x kus	1 704	406	11,0	7,6	75,8	40	2,0	223	262	133	188	1,8	2,0	580,0	2,0	22,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 704</b>	<b>406</b>	<b>11,0</b>	<b>7,6</b>	<b>75,8</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>223</b>	<b>262</b>	<b>133</b>	<b>188</b>	<b>1,8</b>	<b>2,0</b>	<b>580,0</b>	<b>2,0</b>	<b>22,4</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 267	1 733	40,7	39,5	307,2	122	10,2	2 958	2 005	441	650	6,8	28,2	1 771,0	11,4	125,7	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty diabetské	150 [g]	1 589	379	15,8	32,9	5,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 589</b>	<b>379</b>	<b>15,8</b>	<b>32,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí pečeně přírodní	162 [g] 1x porce	1 234	295	19,1	22,4	4,7	97	0,5	784	246	36	157	3,6	0,0	729,0	6,0	1,0	N.S.
HP Krokety bramborové smažené	200 [g]	1 676	400	10,0	16,6	56,0	80	3,0	790	738	116	184	1,8	8,6	440,0	3,2	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 910</b>	<b>695</b>	<b>29,1</b>	<b>39,0</b>	<b>60,7</b>	<b>177</b>	<b>3,5</b>	<b>1 574</b>	<b>985</b>	<b>152</b>	<b>341</b>	<b>5,4</b>	<b>8,6</b>	<b>1 169,0</b>	<b>9,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Delit čoko	80 [g]	1 403	286	2,4	10,0	57,8	6	5,6	19	447	45	165	6,4	0,0	122,4	14,8	38,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 403</b>	<b>286</b>	<b>2,4</b>	<b>10,0</b>	<b>57,8</b>	<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>19</b>	<b>447</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>122,4</b>	<b>14,8</b>	<b>38,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sójové chipsy	100 [g]	1 574	376	26,5	7,4	53,1	0	3,5	842	7	171	7	5,2	0,0	1 371,0	0,0	1,8	N.S.
Coca cola	600 [ml]	1 008	234	0,0	0,0	63,0	0	0,0	48	6	30	90	0,0	0,0	0,0	0,0	162,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 582</b>	<b>610</b>	<b>26,5</b>	<b>7,4</b>	<b>116,1</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>890</b>	<b>13</b>	<b>201</b>	<b>97</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1 371,0</b>	<b>0,0</b>	<b>163,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 484</b>	<b>1 970</b>	<b>73,8</b>	<b>89,3</b>	<b>239,7</b>	<b>183</b>	<b>12,6</b>	<b>2 483</b>	<b>1 445</b>	<b>398</b>	<b>603</b>	<b>17,0</b>	<b>8,6</b>	<b>2 662,4</b>	<b>24,0</b>	<b>203,3</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 027</b>	<b>2 138</b>	<b>88,7</b>	<b>84,4</b>	<b>256,8</b>	<b>260</b>	<b>16,9</b>	<b>3 157</b>	<b>2 417</b>	<b>719</b>	<b>947</b>	<b>11,8</b>	<b>139,3</b>	<b>2 548,7</b>	<b>16,2</b>	<b>129,2</b>	<b>0,2</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: 16 2.cast (BP Nikola 16)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce míchaná /HK/	150 [g]	1 038	248	18,6	17,9	3,3	575	N.S.	323	209	99	285	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 038</b>	<b>248</b>	<b>18,6</b>	<b>17,9</b>	<b>3,3</b>	<b>575</b>	<b>0,0</b>	<b>323</b>	<b>209</b>	<b>99</b>	<b>285</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
BeBe Dobré ráno, oříškové s medem	120 [g]	2 262	540	9,4	20,4	79,2	N.S.	5,9	396	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 917</b>	<b>696</b>	<b>16,1</b>	<b>24,4</b>	<b>103,0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>526</b>	<b>321</b>	<b>241</b>	<b>194</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP čevabíči /HK/	180 [g]	2 758	659	36,9	51,3	14,0	162	1,4	1 869	653	88	302	7,0	4,3	1 638,0	6,5	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 730</b>	<b>891</b>	<b>42,4</b>	<b>51,8</b>	<b>67,3</b>	<b>162</b>	<b>3,2</b>	<b>2 682</b>	<b>1 711</b>	<b>126</b>	<b>460</b>	<b>9,5</b>	<b>46,1</b>	<b>1 863,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Perník plněný máčžený	100 [g]	1 421	340	5,7	6,3	65,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	43	102	0,8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 421</b>	<b>340</b>	<b>5,7</b>	<b>6,3</b>	<b>65,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>102</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Medovnik	70 [g]	1 292	309	4,8	16,2	35,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 292</b>	<b>309</b>	<b>4,8</b>	<b>16,2</b>	<b>35,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Statistika pro Pondělí:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
10 398	2 484	87,6	116,6	274,6	737	9,3	3 531	2 241	509	1 041	14,2	48,4	2 271,0	11,3	10,8	0,0		

Úterý																		
Úterý - Snídaně																		
Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Závnia ořechový	150 [g]	2 223	531	7,8	23,7	84,0	231	1,2	563	180	32	134	1,1	0,0	630,0	3,8	26,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 223</b>	<b>531</b>	<b>7,8</b>	<b>23,7</b>	<b>84,0</b>	<b>231</b>	<b>1,2</b>	<b>563</b>	<b>180</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>630,0</b>	<b>3,8</b>	<b>26,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>108</b>	<b>26</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>15</b>	<b>440</b>	<b>38</b>	<b>53</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	<b>95,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Giorno šunka s bobuhami	320 [g]	2 941	704	27,2	16,0	111,0	64	4,8	1 715	717	330	432	16,0	0,0	1 152,0	6,4	5,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 941</b>	<b>704</b>	<b>27,2</b>	<b>16,0</b>	<b>111,0</b>	<b>64</b>	<b>4,8</b>	<b>1 715</b>	<b>717</b>	<b>330</b>	<b>432</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1 152,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kaše krupicová HK	200 [g]	1 234	294	9,2	11,8	38,6	20	0,4	238	384	253	229	1,8	2,4	400,0	7,2	N.S.	N.S.
Koktejl vanilkový	500 [ml]	1 150	275	11,0	4,0	49,5	70	0,0	300	900	345	245	0,5	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 384</b>	<b>569</b>	<b>20,2</b>	<b>15,8</b>	<b>88,1</b>	<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>538</b>	<b>1 284</b>	<b>598</b>	<b>474</b>	<b>2,3</b>	<b>12,4</b>	<b>400,0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hotový nápoj L-carnitin 1x balení Nutrend	750 [ml]	60	15	2,3	0,0	0,0	0	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>60</b>	<b>15</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 716</b>	<b>1 845</b>	<b>59,2</b>	<b>55,8</b>	<b>289,3</b>	<b>385</b>	<b>11,5</b>	<b>2 831</b>	<b>2 621</b>	<b>998</b>	<b>1 093</b>	<b>20,9</b>	<b>34,9</b>	<b>2 277,0</b>	<b>17,4</b>	<b>35,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška	110 [g] 2x kus	1 163	277	6,7	1,0	60,6	0	3,3	608	121	30	116	1,3	0,0	389,4	0,2	0,3	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 287</b>	<b>545</b>	<b>28,8</b>	<b>9,6</b>	<b>86,3</b>	<b>11</b>	<b>3,8</b>	<b>978</b>	<b>470</b>	<b>511</b>	<b>434</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1 166,7</b>	<b>9,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Moravské uzené	180 [g]	2 637	630	45,9	48,1	0,2	126	0,0	1 078	538	41	340	8,5	0,0	2 111,4	19,3	0,2	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 702</b>	<b>885</b>	<b>52,7</b>	<b>55,1</b>	<b>48,9</b>	<b>136</b>	<b>7,0</b>	<b>2 068</b>	<b>1 651</b>	<b>179</b>	<b>525</b>	<b>11,2</b>	<b>28,3</b>	<b>2 436,4</b>	<b>23,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	50 [g]	491	117	7,0	9,6	0,8	33	0,0	65	75	45	94	0,8	0,9	185,0	3,5	0,1	N.S.
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Hořčice plnotučná	25 [g]	107	26	0,3	2,2	2,0	0	0,8	6	89	26	11	0,4	17,5	18,0	0,0	0,4	N.S.
Sprite	500 [ml]	890	215	0,0	0,0	53,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	53,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 458</b>	<b>590</b>	<b>15,0</b>	<b>14,8</b>	<b>101,8</b>	<b>33</b>	<b>3,2</b>	<b>526</b>	<b>258</b>	<b>156</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>18,4</b>	<b>486,2</b>	<b>3,6</b>	<b>53,7</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	200 [g]	1 194	286	27,8	16,6	6,6	2	0,6	1 061	39	93	14	1,2	0,0	1 060,0	1,8	N.S.	N.S.
Rajčata	200 [g]	130	32	1,8	0,4	8,0	0	2,4	12	556	40	54	1,6	25,4	134,0	0,0	5,2	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 940</b>	<b>706</b>	<b>37,8</b>	<b>20,5</b>	<b>95,9</b>	<b>2</b>	<b>6,9</b>	<b>1 099</b>	<b>995</b>	<b>210</b>	<b>151</b>	<b>5,1</b>	<b>111,2</b>	<b>1 236,0</b>	<b>1,8</b>	<b>32,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 387</b>	<b>2 726</b>	<b>134,3</b>	<b>100,0</b>	<b>332,9</b>	<b>182</b>	<b>20,9</b>	<b>4 661</b>	<b>3 374</b>	<b>1 056</b>	<b>1 310</b>	<b>22,2</b>	<b>160,2</b>	<b>5 325,3</b>	<b>37,7</b>	<b>106,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bona Vita Dobrá kaše ovesná s jablky	100 [g]	1 620	384	7,8	8,9	68,1	4	5,9	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>384</b>	<b>7,8</b>	<b>8,9</b>	<b>68,1</b>	<b>4</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
BEBE dobré ráno kakao-25% cukru	120 [g]	2 238	534	10,8	19,2	79,2	N.S.	6,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 893</b>	<b>690</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>103,0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>130</b>	<b>321</b>	<b>241</b>	<b>194</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

Čtvrtek - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí játra dušená	200 [g]	1 030	246	26,2	17,4	9,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
Mrkvová šťáva	200 [g]	344	82	2,2	0,4	18,2	0	5,8	156	542	78	74	1,6	10,0	70,0	0,0	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 236</b>	<b>534</b>	<b>32,9</b>	<b>22,1</b>	<b>66,4</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>	<b>498</b>	<b>714</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>10,0</b>	<b>300,0</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

Čtvrtek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Nutrend ProFigur Míslí tyčinka	100 [g]	1 716	408	10,5	16,1	55,4	0	6,3	6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	16,8	N.S.	5,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 716</b>	<b>408</b>	<b>10,5</b>	<b>16,1</b>	<b>55,4</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Čtvrtek - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Květákový mozeček	200 [g]	1 088	260	9,8	21,8	11,4	180	5,4	1 154	700	78	212	2,2	87,0	620,0	3,0	2,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 061</b>	<b>493</b>	<b>15,3</b>	<b>22,3</b>	<b>64,7</b>	<b>180</b>	<b>7,2</b>	<b>1 967</b>	<b>1 759</b>	<b>116</b>	<b>370</b>	<b>4,7</b>	<b>128,8</b>	<b>845,0</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 526	2 509	84,1	92,6	357,6	184	32,7	2 601	2 794	457	764	8,3	157,9	1 553,0	13,5	22,7	0,0

## Pátek

Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Delisa čokoládová	80 [g]	1 790	427	4,1	27,1	52,3	9	0,7	43	185	100	108	0,8	0,0	216,0	14,4	39,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 790</b>	<b>427</b>	<b>4,1</b>	<b>27,1</b>	<b>52,3</b>	<b>9</b>	<b>0,7</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>216,0</b>	<b>14,4</b>	<b>39,0</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kynuté knedlíky ovocné	200 [g] 2x kus	2 280	544	13,2	17,6	85,6	40	1,8	592	248	86	150	1,4	2,2	660,0	5,4	14,4	N.S.
Džus brusinkový	200 [ml]	386	92	0,8	0,0	24,4	0	0,2	4	154	16	26	0,6	18,6	0,0	0,0	24,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 666</b>	<b>636</b>	<b>14,0</b>	<b>17,6</b>	<b>110,0</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>596</b>	<b>402</b>	<b>102</b>	<b>176</b>	<b>2,0</b>	<b>20,8</b>	<b>660,0</b>	<b>5,4</b>	<b>38,6</b>	<b>0,0</b>

Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.



<b>Celkem:</b>	<b>853</b>	<b>204</b>	<b>3,3</b>	<b>8,4</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>	<b>0,7</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
----------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

**Pátek - Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí se špagetami v omáčce rajátové	300 [g]	1 326	317	17,4	12,9	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 326</b>	<b>317</b>	<b>17,4</b>	<b>12,9</b>	<b>30,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 635</b>	<b>1 584</b>	<b>38,8</b>	<b>66,0</b>	<b>217,7</b>	<b>112</b>	<b>3,4</b>	<b>760</b>	<b>644</b>	<b>220</b>	<b>335</b>	<b>3,4</b>	<b>20,8</b>	<b>876,0</b>	<b>19,8</b>	<b>77,6</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sport proteinová tyčinka kokos DietLine	100 [g]	1 672	400	33,0	12,0	40,0	N.S.	N.S.	217	347	347	152	2,5	130,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 672</b>	<b>400</b>	<b>33,0</b>	<b>12,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>217</b>	<b>347</b>	<b>347</b>	<b>152</b>	<b>2,5</b>	<b>130,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka rajská	200 [g]	380	90	1,4	3,0	15,4	0	0,8	472	50	26	32	0,6	8,0	60,0	0,6	6,6	N.S.
HP Noky bramborové 1x porce	150 [g]	1 391	332	8,6	2,6	72,2	3	3,2	455	660	23	98	1,7	8,6	345,0	0,5	0,3	N.S.
HP Dušený špenát s vejcem	200 [g]	790	188	6,0	13,0	14,4	20	2,4	1 346	470	218	140	3,4	14,0	240,0	3,0	0,4	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	300 [ml]	627	150	1,2	0,0	36,9	0	0,6	12	438	24	39	0,9	75,0	0,0	0,0	28,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>3 188</b>	<b>760</b>	<b>17,2</b>	<b>18,6</b>	<b>138,9</b>	<b>23</b>	<b>7,0</b>	<b>2 285</b>	<b>1 618</b>	<b>291</b>	<b>309</b>	<b>6,6</b>	<b>105,6</b>	<b>645,0</b>	<b>4,1</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	

**Sobota - Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Francouzské brambory (250g)	250 [g]	1 473	353	14,8	22,0	29,3	200	5,3	812	905	78	273	4,0	22,3	725,0	5,5	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 473</b>	<b>353</b>	<b>14,8</b>	<b>22,0</b>	<b>29,3</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>812</b>	<b>905</b>	<b>78</b>	<b>273</b>	<b>4,0</b>	<b>22,3</b>	<b>725,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Sobota - 2. Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tvaroh měkký 2% T	80 [g]	300	72	10,1	1,6	3,2	6	0,0	291	96	96	127	0,3	0,0	514,4	1,0	2,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>300</b>	<b>72</b>	<b>10,1</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>291</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>127</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>514,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 633	1 585	75,1	54,2	211,4	229	12,3	3 605	2 966	812	861	13,4	257,9	1 884,4	10,6	38,3	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb kozumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 410</b>	<b>336</b>	<b>12,6</b>	<b>21,4</b>	<b>28,1</b>	<b>67</b>	<b>3,7</b>	<b>562</b>	<b>143</b>	<b>257</b>	<b>198</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>586,9</b>	<b>14,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky bramborové	150 [g] 5x kus	1 391	332	8,6	2,6	72,2	30	3,3	455	661	23	98	1,7	8,6	345,0	0,5	0,5	N.S.
Moravské uzené LEaCO	100 [g] 1x kus	416	99	14,0	2,8	1,3	N.S.	0,8	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 807</b>	<b>431</b>	<b>22,6</b>	<b>5,4</b>	<b>73,5</b>	<b>30</b>	<b>4,1</b>	<b>456</b>	<b>661</b>	<b>23</b>	<b>98</b>	<b>1,7</b>	<b>8,6</b>	<b>345,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablkový	200 [g]	2 410	576	12,2	9,8	110,0	8	0,0	455	161	50	44	1,8	0,0	596,0	2,0	24,0	N.S.
Limonáda s pomerančovou příchutí	200 [ml]	230	54	0,0	0,0	13,8	0	0,0	12	24	2	2	0,0	19,6	0,0	0,0	13,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 640</b>	<b>630</b>	<b>12,2</b>	<b>9,8</b>	<b>123,8</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>467</b>	<b>185</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>1,8</b>	<b>19,6</b>	<b>596,0</b>	<b>2,0</b>	<b>37,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hahňky s vejcem a slaninou	250 [g]	1 855	443	14,3	16,0	62,8	200	2,0	600	138	43	175	1,8	0,3	800,0	2,5	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 855</b>	<b>443</b>	<b>14,3</b>	<b>16,0</b>	<b>62,8</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>600</b>	<b>138</b>	<b>43</b>	<b>175</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>800,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
Coca cola	400 [ml]	672	156	0,0	0,0	42,0	0	0,0	32	4	20	60	0,0	0,0	0,0	0,0	108,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 885</b>	<b>682</b>	<b>6,0</b>	<b>35,0</b>	<b>90,0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>782</b>	<b>1 265</b>	<b>70</b>	<b>246</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>336,0</b>	<b>8,1</b>	<b>109,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 597	2 522	67,7	87,6	378,2	305	14,2	2 867	2 392	445	763	8,6	28,5	2 663,9	28,5	150,6	0,0

7.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAPA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 127	2 179	78,1	81,8	294,5	305	14,9	2 979	2 433	642	881	13,0	101,2	2 407,2	19,8	63,2	0,0

**Příloha 21:** Respondent č. 17

Věk: 11 let

Tělesná výška: 161, 5 cm

Tělesná hmotnost: 53 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Chlapec se stravuje přes týden ve školní jídelně. Jídlo je pravidelné. Dostatek ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků. V jídelníčku se objevuje i ryba a luštěniny, což je v pořádku. Navečer občas voleno müsli s jogurtem, což by mělo být spíš jen na snídani nebo v dopoledních hodinách, ve večerních hodinách je to příliš vysoká energetická hodnota. Chlapec pravidelně sportuje, má hokejové a fotbalové tréninky, takže má větší energetický výdej. Jelikož se chlapec nemusí v jídle omezovat a má pravidelnou sportovní aktivitu, je jídelníček v pořádku. Jednou za dobu zkoumání se objevil fast food. Čas od času je to v pořádku.

Doporučení:

Snažit se upřednostňovat celozrnné pečivo nad tukovým.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 957 kJ, pohybuje se kolem 8 000 až 10 000 kJ.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
17 (BP Nikola 17)

Středa																		
Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb tmavý	80 [g]	776	170	7,6	2,4	32,8	N.S.	6,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Eidam 30%	60 [g]	610	146	16,3	8,8	0,5	23	0,0	480	57	480	250	0,4	0,1	738,6	7,9	0,5	N.S.
Kečup	20 [g]	92	22	0,3	0,1	5,0	0	0,1	223	76	4	7	0,1	3,0	11,9	0,0	4,6	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 488</b>	<b>341</b>	<b>24,2</b>	<b>11,3</b>	<b>39,1</b>	<b>23</b>	<b>6,5</b>	<b>710</b>	<b>226</b>	<b>484</b>	<b>259</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>750,5</b>	<b>7,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>
Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kufecí šmuka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Sirup ostružinový	20 [ml]	215	51	0,1	0,0	13,0	0	0,7	1	20	1	1	0,1	0,4	0,0	0,0	3,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>818</b>	<b>196</b>	<b>10,2</b>	<b>1,8</b>	<b>36,2</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>228</b>	<b>67</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>
Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP španělský práček	180 [g]	1 451	347	19,4	25,6	7,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 480</b>	<b>593</b>	<b>24,2</b>	<b>29,9</b>	<b>56,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>342</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmíxované lesní ovoce	120 [g] 1x kelímek	436	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>436</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,6</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>
Středa - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Křupavé čokoládové musli Vitalis	70 [g]	1 261	300	6,0	10,5	45,5	N.S.	4,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Koktail vanilkový	200 [ml] 1x kus	460	110	4,4	1,6	19,8	28	0,0	120	360	138	98	0,2	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 674</b>	<b>636</b>	<b>19,4</b>	<b>18,3</b>	<b>101,4</b>	<b>50</b>	<b>6,6</b>	<b>225</b>	<b>1 105</b>	<b>429</b>	<b>298</b>	<b>1,5</b>	<b>17,8</b>	<b>423,6</b>	<b>3,7</b>	<b>36,2</b>	<b>0,0</b>
Středa - Ostatní																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Fit sýr tavený 30%	26 [g]	195	47	5,5	2,6	0,2	9	0,0	338	26	156	83	0,2	0,0	278,5	1,6	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>195</b>	<b>47</b>	<b>5,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>0,0</b>	<b>338</b>	<b>26</b>	<b>156</b>	<b>83</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>278,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	40 [ml]	429	102	0,3	0,1	8,8	0	0,6	1	16	2	1	0,1	0,4	9,2	0,0	8,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>429</b>	<b>102</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 520</b>	<b>2 018</b>	<b>87,9</b>	<b>66,3</b>	<b>258,5</b>	<b>89</b>	<b>17,0</b>	<b>1 910</b>	<b>1 845</b>	<b>1 293</b>	<b>975</b>	<b>3,8</b>	<b>22,5</b>	<b>2 041,0</b>	<b>15,1</b>	<b>69,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Mušli křupavé s ořechy Emco	70 [g]	1 132	270	7,1	14,3	35,4	N.S.	7,1	21	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,4	14,1	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 242</b>	<b>534</b>	<b>24,1</b>	<b>21,2</b>	<b>68,5</b>	<b>52</b>	<b>7,1</b>	<b>261</b>	<b>763</b>	<b>577</b>	<b>162</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>	<b>385,2</b>	<b>7,0</b>	<b>22,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	40 [g]	591	141	6,0	12,6	0,8	52	0,0	320	60	6	89	3,8	0,8	274,0	5,2	0,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 076</b>	<b>257</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>23,8</b>	<b>52</b>	<b>1,2</b>	<b>547</b>	<b>107</b>	<b>48</b>	<b>136</b>	<b>4,7</b>	<b>0,8</b>	<b>415,6</b>	<b>5,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
HP Vepřové maso na zelenině	190 [g]	1 442	344	18,2	25,1	12,4	76	1,0	300	405	101	203	4,9	16,9	798,0	3,8	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 415</b>	<b>576</b>	<b>23,7</b>	<b>25,6</b>	<b>65,6</b>	<b>76</b>	<b>2,7</b>	<b>1 113</b>	<b>1 463</b>	<b>138</b>	<b>361</b>	<b>7,4</b>	<b>58,7</b>	<b>1 023,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Galaxy Mušli	60 [g]	1 071	N.S.	5,7	9,9	35,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 616</b>	<b>130</b>	<b>13,3</b>	<b>15,8</b>	<b>46,4</b>	<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>90</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šunka se zeleninou	300 [g]	2 544	609	26,1	7,8	106,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 671</b>	<b>639</b>	<b>26,9</b>	<b>8,2</b>	<b>116,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	30 [ml]	318	76	0,1	0,0	19,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	2	0,1	1,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>318</b>	<b>76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro čtvrtěk:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 338	2 212	98,0	84,9	340,0	202	12,5	3 014	2 828	1 071	845	13,3	111,2	2 229,8	19,7	38,9	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia Bílá sladká	120 [g] 1x kelímek	440	104	4,7	3,7	13,1	14	0,0	72	192	150	108	0,2	1,2	238,8	2,4	13,1	N.S.
Musli křupavé s ořechy Emco	50 [g]	809	193	5,1	10,2	25,3	N.S.	5,1	15	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,4	10,1	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 259</b>	<b>299</b>	<b>9,7</b>	<b>13,9</b>	<b>39,1</b>	<b>14</b>	<b>5,1</b>	<b>95</b>	<b>285</b>	<b>150</b>	<b>111</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>238,8</b>	<b>4,8</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	80 [g]	236	58	12,4	0,5	0,2	N.S.	0,4	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 206</b>	<b>290</b>	<b>20,2</b>	<b>3,4</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>455</b>	<b>94</b>	<b>86</b>	<b>95</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>283,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře pečené /HK/	200 [g]	1 528	366	57,8	14,8	0,0	178	N.S.	172	486	30	390	2,4	N.S.	2 296,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Brambory opékané	250 [g]	1 205	288	3,3	8,0	60,3	0	9,0	810	1 268	55	145	3,0	35,0	275,0	0,8	0,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 733</b>	<b>654</b>	<b>61,1</b>	<b>22,8</b>	<b>60,3</b>	<b>178</b>	<b>9,0</b>	<b>982</b>	<b>1 754</b>	<b>85</b>	<b>535</b>	<b>5,4</b>	<b>35,0</b>	<b>2 571,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	60 [g]	589	140	4,4	0,7	31,1	N.S.	N.S.	293	86	12	71	1,1	N.S.	209,4	N.S.	N.S.	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	40 [g]	591	141	6,0	12,6	0,8	52	0,0	320	60	6	89	3,8	0,8	274,0	5,2	0,7	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 692</b>	<b>404</b>	<b>18,9</b>	<b>17,3</b>	<b>43,8</b>	<b>65</b>	<b>0,0</b>	<b>731</b>	<b>534</b>	<b>313</b>	<b>387</b>	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>	<b>865,9</b>	<b>7,5</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 365</b>	<b>326</b>	<b>14,0</b>	<b>7,8</b>	<b>49,9</b>	<b>33</b>	<b>1,0</b>	<b>229</b>	<b>519</b>	<b>361</b>	<b>322</b>	<b>0,9</b>	<b>6,0</b>	<b>672,5</b>	<b>3,3</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Jogurt se čoko. mšiči	170 [g] 1x balení	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>825</b>	<b>197</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 080	2 170	132,2	74,0	259,5	290	19,3	2 594	3 186	1 216	1 450	13,2	48,0	4 631,4	24,7	72,3	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt s medov. mšiči	170 [g] 1x balení	811	194	8,5	8,5	20,1	N.S.	1,5	121	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,9	11,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>811</b>	<b>194</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>20,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,9</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEACO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 116</b>	<b>267</b>	<b>18,6</b>	<b>5,7</b>	<b>35,1</b>	<b>13</b>	<b>1,4</b>	<b>345</b>	<b>435</b>	<b>338</b>	<b>275</b>	<b>0,9</b>	<b>5,0</b>	<b>524,1</b>	<b>2,4</b>	<b>12,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
HP Palačinky s džemem	150 [g] 3x kus	1 278	305	8,3	5,7	56,9	30	1,5	167	197	100	141	1,4	1,5	435,0	1,5	16,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 536</b>	<b>367</b>	<b>13,8</b>	<b>8,2</b>	<b>61,1</b>	<b>55</b>	<b>1,8</b>	<b>804</b>	<b>388</b>	<b>138</b>	<b>209</b>	<b>2,1</b>	<b>8,3</b>	<b>660,0</b>	<b>2,3</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky extra výběr	100 [g]	898	215	13,9	14,7	2,1	90	0,0	1 250	130	50	135	1,6	1,8	639,0	5,9	2,0	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 402</b>	<b>335</b>	<b>18,3</b>	<b>15,4</b>	<b>29,8</b>	<b>90</b>	<b>3,7</b>	<b>1 571</b>	<b>241</b>	<b>64</b>	<b>206</b>	<b>2,8</b>	<b>1,8</b>	<b>848,4</b>	<b>6,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	50 [ml]	530	127	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	3	0,2	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>530</b>	<b>127</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 066	1 450	62,0	38,4	219,8	158	12,8	2 860	1 797	822	766	7,9	102,9	2 097,5	14,7	87,6	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eidam 30%	40 [g]	407	97	10,8	5,9	0,4	15	0,0	320	38	320	166	0,2	0,0	492,4	5,3	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>892</b>	<b>213</b>	<b>14,8</b>	<b>7,4</b>	<b>23,4</b>	<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>547</b>	<b>85</b>	<b>363</b>	<b>214</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>634,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP KFC Popcorn střední	110 [g] 1x porce	1 085	260	30,5	10,3	11,0	141	0,0	866	290	0	220	0,9	0,0	1 276,0	0,3	0,0	N.S.
HP KFC Hranolky velké	110 [g] 1x porce	1 338	319	3,4	19,9	41,0	0	3,9	217	558	11	64	0,8	0,0	166,1	2,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 422</b>	<b>579</b>	<b>33,9</b>	<b>30,3</b>	<b>52,0</b>	<b>141</b>	<b>3,9</b>	<b>1 082</b>	<b>848</b>	<b>11</b>	<b>284</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1 442,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>852</b>	<b>203</b>	<b>5,5</b>	<b>3,8</b>	<b>37,9</b>	<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>111</b>	<b>131</b>	<b>66</b>	<b>94</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>290,0</b>	<b>1,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	100 [g]	981	234	7,4	1,1	51,8	N.S.	N.S.	489	144	21	118	1,8	N.S.	349,0	N.S.	N.S.	N.S.
Olje olivový	20 [g]	750	179	0,0	19,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	3,0	0,0	N.S.
Fit sýr tavený 30%	30 [g]	225	54	6,3	3,0	0,2	11	0,0	390	30	180	95	0,2	0,0	321,3	1,8	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 956</b>	<b>467</b>	<b>13,7</b>	<b>24,0</b>	<b>52,1</b>	<b>11</b>	<b>0,0</b>	<b>879</b>	<b>174</b>	<b>201</b>	<b>214</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>670,3</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	50 [ml]	536	128	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	2	0,2	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>536</b>	<b>128</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 658	1 590	68,0	65,6	197,9	187	6,1	2 619	1 238	644	808	6,0	2,0	3 036,4	14,3	11,8	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

20.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
8 132	1 888	89,6	65,8	255,1	185	13,5	2 599	2 179	1 009	969	8,8	57,3	2 807,2	17,7	56,0	0,0

Jidelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: 17 2.cast (BP Nikola 17)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se zapeč.múslí	170 [g] 1x balení	814	194	8,5	8,3	20,4	N.S.	1,5	104	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,9	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>814</b>	<b>194</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>20,4</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tomatový chléb světlý	58 [g] 2x plátek	690	165	5,5	2,1	30,8	0	3,7	421	106	46	80	1,8	0,1	261,6	0,4	2,4	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>778</b>	<b>186</b>	<b>10,1</b>	<b>2,3</b>	<b>30,9</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>421</b>	<b>106</b>	<b>46</b>	<b>80</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>261,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s povídkovou náplní	90 [g]	1 511	361	6,1	10,8	59,3	51	1,1	56	82	14	71	0,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao - horkový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 076</b>	<b>496</b>	<b>15,6</b>	<b>11,8</b>	<b>81,8</b>	<b>81</b>	<b>1,1</b>	<b>206</b>	<b>557</b>	<b>311</b>	<b>71</b>	<b>1,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Závin jablkový tažený	90 [g]	1 101	263	4,5	7,5	45,8	16	7,2	68	81	15	59	0,7	3,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 509</b>	<b>360</b>	<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>71,3</b>	<b>16</b>	<b>9,4</b>	<b>82</b>	<b>538</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>2,0</b>	<b>15,6</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Čočka s masem uzeným	300 [g]	2 988	714	21,9	48,9	46,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 988</b>	<b>714</b>	<b>21,9</b>	<b>48,9</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - 2. Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	50 [ml]	536	128	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	2	0,2	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>536</b>	<b>128</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 964</b>	<b>2 141</b>	<b>63,4</b>	<b>79,4</b>	<b>298,9</b>	<b>97</b>	<b>18,1</b>	<b>817</b>	<b>1 477</b>	<b>654</b>	<b>286</b>	<b>5,6</b>	<b>94,5</b>	<b>326,6</b>	<b>4,4</b>	<b>56,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se čoko. másli	170 [g] 1x balení	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>825</b>	<b>197</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>790</b>	<b>189</b>	<b>12,1</b>	<b>5,9</b>	<b>23,3</b>	<b>11</b>	<b>1,2</b>	<b>467</b>	<b>76</b>	<b>283</b>	<b>172</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>510,9</b>	<b>4,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Svičková omáčka - průměr	250 [g]	993	238	5,5	16,3	19,8	0	2,0	1 413	373	153	140	1,5	11,0	250,0	4,5	3,8	N.S.
HP Knedlíky houskové	80 [g]	808	193	6,2	2,6	37,8	16	1,2	536	103	50	82	0,7	0,0	296,0	0,7	0,4	N.S.
Děs jablčný	250 [ml]	435	105	0,0	0,0	26,0	0	0,0	5	288	3	3	0,0	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 236</b>	<b>535</b>	<b>11,7</b>	<b>18,8</b>	<b>83,5</b>	<b>16</b>	<b>3,2</b>	<b>1 954</b>	<b>763</b>	<b>205</b>	<b>224</b>	<b>2,2</b>	<b>13,5</b>	<b>546,0</b>	<b>5,2</b>	<b>28,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované meruňky	120 [g] 1x kelímek	437	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	60	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>845</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>2,5</b>	<b>42,0</b>	<b>7</b>	<b>2,2</b>	<b>75</b>	<b>690</b>	<b>168</b>	<b>198</b>	<b>1,4</b>	<b>12,8</b>	<b>246,0</b>	<b>1,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rizoto zeleninové /HK/	300 [g]	2 700	645	22,2	13,2	116,1	21	6,0	1 418	920	367	581	3,3	32,7	1 050,0	4,8	N.S.	N.S.
Rajčata	80 [g]	52	13	0,7	0,2	3,2	0	1,0	5	222	16	22	0,6	10,2	53,6	0,0	2,1	N.S.
									<b>1</b>									

<b>Celkem:</b>	2 752	658	22,9	13,4	119,3	21	7,0	423	1 143	383	603	3,9	42,9	1 103,6	4,8	2,1	0,0
----------------	-------	-----	------	------	-------	----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	------	---------	-----	-----	-----

**Úterý - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jablečný	50 [ml]	540	129	0,1	0,1	33,4	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	2	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>129</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>33,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 988</b>	<b>1 908</b>	<b>60,6</b>	<b>49,5</b>	<b>321,7</b>	<b>55</b>	<b>15,0</b>	<b>4 021</b>	<b>2 672</b>	<b>1 262</b>	<b>1 199</b>	<b>8,8</b>	<b>69,2</b>	<b>2 406,5</b>	<b>19,7</b>	<b>85,9</b>	<b>0,0</b>

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se čoko. mšiči 1x balení	170 [g]	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>825</b>	<b>197</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>603</b>	<b>145</b>	<b>10,1</b>	<b>1,7</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omáčka koprová	250 [g]	1 575	378	9,5	24,0	32,0	25	1,0	1 078	363	238	220	1,8	6,0	450,0	7,3	5,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	80 [g]	808	193	6,2	2,6	37,8	16	1,2	536	103	50	82	0,7	0,0	296,0	0,7	0,4	N.S.
Džus broskvový	250 [ml]	453	108	1,5	0,0	29,0	0	3,3	10	320	15	43	0,8	9,0	0,0	0,0	25,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 836</b>	<b>678</b>	<b>17,2</b>	<b>26,6</b>	<b>98,8</b>	<b>41</b>	<b>5,5</b>	<b>1 624</b>	<b>786</b>	<b>302</b>	<b>344</b>	<b>3,2</b>	<b>15,0</b>	<b>746,0</b>	<b>8,0</b>	<b>31,2</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablečný	150 [g]	1 808	432	9,2	7,4	82,5	6	0,0	342	121	38	33	1,4	0,0	447,0	1,5	18,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 808</b>	<b>432</b>	<b>9,2</b>	<b>7,4</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>342</b>	<b>121</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>447,0</b>	<b>1,5</b>	<b>18,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka	300 [g]	2 145	513	20,1	43,8	8,1	0	7,8	1 305	456	135	264	4,2	18,0	720,0	12,0	9,6	N.S.

zellačka																				
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.		
<b>Celkem:</b>		<b>2 630</b>	<b>629</b>	<b>24,0</b>	<b>45,3</b>	<b>31,1</b>	<b>0</b>	<b>9,0</b>	<b>1 632</b>	<b>603</b>	<b>178</b>	<b>311</b>	<b>6,1</b>	<b>18,0</b>	<b>861,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>		

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Ananas	150 [g]	296	71	0,8	0,3	19,1	0	2,3	24	285	32	21	1,1	36,0	3,0	0,0	18,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>556</b>	<b>133</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>31,7</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28</b>	<b>709</b>	<b>46</b>	<b>71</b>	<b>2,7</b>	<b>292,0</b>	<b>103,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jablčný	50 [ml]	540	129	0,1	0,1	33,4	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	2	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>129</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>33,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 798</b>	<b>2 343</b>	<b>71,7</b>	<b>90,8</b>	<b>320,8</b>	<b>47</b>	<b>23,8</b>	<b>3 855</b>	<b>2 166</b>	<b>830</b>	<b>808</b>	<b>13,5</b>	<b>325,0</b>	<b>2 299,2</b>	<b>25,8</b>	<b>97,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se zapečenými	170 [g] 1x balení	614	194	8,5	8,3	20,4	N.S.	1,5	104	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,9	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>614</b>	<b>194</b>	<b>8,5</b>	<b>8,3</b>	<b>20,4</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šmka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>603</b>	<b>145</b>	<b>10,1</b>	<b>1,7</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš hovězí speciál	200 [g]	2 094	500	32,2	22,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus jablčný	250 [ml]	435	105	0,0	0,0	26,0	0	0,0	5	288	3	3	0,0	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 469</b>	<b>828</b>	<b>37,1</b>	<b>25,5</b>	<b>71,2</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>5</b>	<b>288</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

														[mg]		[g]		
Párky s telecím tenké	50 [g]	598	143	6,6	13,0	0,1	35	0,0	490	100	4	56	1,1	0,9	301,5	5,2	0,1	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Jahody	48 [g] 6x kus	58	14	0,4	0,2	4,2	0	0,8	2	73	13	14	0,5	28,8	9,6	0,0	2,9	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 141</b>	<b>272</b>	<b>10,9</b>	<b>14,7</b>	<b>27,2</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>719</b>	<b>220</b>	<b>60</b>	<b>118</b>	<b>2,5</b>	<b>29,7</b>	<b>452,7</b>	<b>5,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP smažený kuřecci prsí řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 209</b>	<b>528</b>	<b>39,4</b>	<b>16,7</b>	<b>63,1</b>	<b>104</b>	<b>11,2</b>	<b>1 075</b>	<b>1 794</b>	<b>169</b>	<b>440</b>	<b>5,8</b>	<b>284,3</b>	<b>1 642,0</b>	<b>6,5</b>	<b>18,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šrnp malinový	50 [ml]	536	128	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	2	0,2	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>536</b>	<b>128</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 772</b>	<b>2 095</b>	<b>106,1</b>	<b>67,0</b>	<b>237,5</b>	<b>139</b>	<b>18,1</b>	<b>2 130</b>	<b>2 349</b>	<b>499</b>	<b>610</b>	<b>9,4</b>	<b>317,5</b>	<b>2 236,3</b>	<b>15,8</b>	<b>56,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se čoko. mňsí	170 [g] 1x balení	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>825</b>	<b>197</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>20,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	80 [g] 2x kus	970	232	7,8	3,0	46,0	0	2,4	454	94	86	95	1,8	0,0	283,2	0,2	0,2	N.S.
Eidam 30%	60 [g]	610	146	16,3	8,8	0,5	23	0,0	480	57	480	250	0,4	0,1	738,6	7,9	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 581</b>	<b>378</b>	<b>24,1</b>	<b>11,8</b>	<b>46,5</b>	<b>23</b>	<b>2,4</b>	<b>934</b>	<b>151</b>	<b>566</b>	<b>345</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1 021,8</b>	<b>8,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažený karbonát - bez trojbalu	80 [g]	1 674	398	20,0	17,6	28,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 739</b>	<b>653</b>	<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>76,8</b>	<b>10</b>	<b>7,0</b>	<b>980</b>	<b>1 113</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>2,8</b>	<b>28,3</b>	<b>325,0</b>	<b>4,0</b>	<b>9,8</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 261</b>	<b>301</b>	<b>4,7</b>	<b>8,6</b>	<b>50,8</b>	<b>63</b>	<b>2,8</b>	<b>135</b>	<b>514</b>	<b>30</b>	<b>89</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 937</b>	<b>463</b>	<b>29,5</b>	<b>19,2</b>	<b>44,5</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>1 297</b>	<b>207</b>	<b>106</b>	<b>139</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1 184,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	50 [ml]	536	128	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	2	0,2	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>536</b>	<b>128</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 879</b>	<b>2 120</b>	<b>93,5</b>	<b>73,1</b>	<b>271,3</b>	<b>98</b>	<b>15,3</b>	<b>3 448</b>	<b>1 985</b>	<b>1 064</b>	<b>760</b>	<b>8,6</b>	<b>41,4</b>	<b>2 569,2</b>	<b>18,3</b>	<b>50,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 417</b>	<b>338</b>	<b>15,0</b>	<b>4,8</b>	<b>60,4</b>	<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>261</b>	<b>606</b>	<b>364</b>	<b>94</b>	<b>1,4</b>	<b>6,0</b>	<b>290,0</b>	<b>1,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>390</b>	<b>93</b>	<b>2,0</b>	<b>0,6</b>	<b>25,5</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>7</b>	<b>482</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>1,1</b>	<b>114,1</b>	<b>47,4</b>	<b>0,0</b>	<b>21,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

														Vitamin C [mg]	Mono a
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	--------



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná pečená domácí	150 [g]	1 665	398	24,6	27,5	11,6	105	0,0	1 200	383	20	191	3,9	2,7	1 365,0	5,4	4,1	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP salát mrkvový	150 [g]	246	60	1,1	0,2	14,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 976</b>	<b>713</b>	<b>32,4</b>	<b>34,6</b>	<b>74,4</b>	<b>115</b>	<b>7,0</b>	<b>2 180</b>	<b>1 495</b>	<b>158</b>	<b>376</b>	<b>6,7</b>	<b>31,0</b>	<b>1 690,0</b>	<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puňg vanilka (kelimek) bez šlehačky	250 [ml]	1 018	243	5,5	4,3	37,8	13	0,0	150	163	240	103	0,3	0,5	202,5	2,8	30,3	N.S.
Příchoty dětské Opavia	30 [g]	494	118	3,3	1,3	23,4	0	0,5	16	29	10	40	0,5	0,0	175,8	0,0	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 511</b>	<b>360</b>	<b>8,8</b>	<b>5,6</b>	<b>61,2</b>	<b>13</b>	<b>0,5</b>	<b>166</b>	<b>191</b>	<b>250</b>	<b>142</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>378,3</b>	<b>2,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Uzený bůček s fazolemi v rajské omáčce	200 [g]	2 362	564	15,4	42,0	32,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 362</b>	<b>564</b>	<b>15,4</b>	<b>42,0</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šrnp jahodový	50 [ml]	530	127	0,1	0,1	32,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	3	3	0,2	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>530</b>	<b>127</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 186</b>	<b>2 195</b>	<b>73,7</b>	<b>87,7</b>	<b>286,0</b>	<b>178</b>	<b>12,2</b>	<b>2 614</b>	<b>2 774</b>	<b>848</b>	<b>672</b>	<b>10,1</b>	<b>154,6</b>	<b>2 405,7</b>	<b>13,2</b>	<b>88,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se čoko. másli 1x balení	170 [g]	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
Kakao - hotový nápoj 1x porce	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 390</b>	<b>332</b>	<b>17,8</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>30</b>	<b>1,4</b>	<b>252</b>	<b>475</b>	<b>519</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius																		

filety	200 [g]	508	120	28,0	1,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 626</b>	<b>387</b>	<b>35,0</b>	<b>1,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>1 361</b>	<b>1 321</b>	<b>71</b>	<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>49,9</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Máslo I - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Éidám 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
Mléko krasvské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 880</b>	<b>449</b>	<b>20,7</b>	<b>25,3</b>	<b>37,7</b>	<b>80</b>	<b>3,4</b>	<b>653</b>	<b>521</b>	<b>551</b>	<b>420</b>	<b>1,3</b>	<b>5,0</b>	<b>952,0</b>	<b>16,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Lečo	250 [g]	2 343	560	21,0	48,8	14,0	275	4,8	1 915	853	108	363	4,8	211,3	600,0	4,0	1,8	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 847</b>	<b>680</b>	<b>25,4</b>	<b>49,5</b>	<b>41,7</b>	<b>275</b>	<b>8,5</b>	<b>2 236</b>	<b>964</b>	<b>121</b>	<b>433</b>	<b>6,0</b>	<b>211,3</b>	<b>809,4</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Fantasia Jogurt + Borůvka	122 [g] 1x kelímek	598	143	2,7	6,6	18,1	5	0,2	49	238	100	145	0,1	0,1	136,6	4,3	17,4	N.S.
Jahody	24 [g] 3x kus	29	7	0,2	0,1	2,1	0	0,4	1	37	7	7	0,2	14,4	4,8	0,0	1,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>627</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>6,7</b>	<b>20,1</b>	<b>5</b>	<b>0,6</b>	<b>50</b>	<b>275</b>	<b>107</b>	<b>152</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>	<b>141,4</b>	<b>4,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šrnp ostružinový	50 [ml]	538	129	0,2	0,1	32,6	0	1,7	2	50	2	2	0,2	1,0	0,0	0,0	9,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>538</b>	<b>129</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>32,6</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 908</b>	<b>2 127</b>	<b>102,0</b>	<b>93,1</b>	<b>235,9</b>	<b>390</b>	<b>18,6</b>	<b>4 554</b>	<b>3 606</b>	<b>1 371</b>	<b>1 207</b>	<b>12,3</b>	<b>286,7</b>	<b>2 127,3</b>	<b>28,9</b>	<b>59,7</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

20.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

8 928	2 133	81,6	77,2	281,7	143	17,3	3 063	2 433	933	792	9,8	184,1	2 053,0	18,0	70,9	0,0
-------	-------	------	------	-------	-----	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	---------	------	------	-----

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
č.17 část 3 (BP Nikola 17)**

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se čoko. mlsli	170 [g] 1x balení	825	197	8,3	8,8	20,2	N.S.	1,4	102	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	4,1	12,2	N.S.
Jahody	48 [g] 6x kus	58	14	0,4	0,2	4,2	0	0,8	2	73	13	14	0,5	28,8	9,6	0,0	2,9	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>883</b>	<b>211</b>	<b>8,7</b>	<b>9,1</b>	<b>24,4</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>104</b>	<b>73</b>	<b>234</b>	<b>14</b>	<b>0,5</b>	<b>28,8</b>	<b>9,6</b>	<b>4,1</b>	<b>15,1</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 140</b>	<b>273</b>	<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>49,3</b>	<b>11</b>	<b>5,2</b>	<b>479</b>	<b>355</b>	<b>299</b>	<b>197</b>	<b>2,3</b>	<b>14,0</b>	<b>524,9</b>	<b>4,4</b>	<b>21,8</b>	<b>1,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Noky bramborové	150 [g] 1x porce	1 391	332	8,6	2,6	72,2	3	3,2	455	660	23	98	1,7	8,6	345,0	0,5	0,3	N.S.
Mák	20 [g]	429	102	4,1	8,8	4,8	0	4,1	3	166	271	187	1,8	0,0	168,2	1,0	0,6	N.S.
Cukr	20 [g]	334	80	0,0	0,0	19,9	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	19,8	N.S.
Máslo L - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 754</b>	<b>657</b>	<b>12,7</b>	<b>27,5</b>	<b>97,0</b>	<b>59</b>	<b>7,3</b>	<b>458</b>	<b>830</b>	<b>297</b>	<b>287</b>	<b>3,5</b>	<b>8,6</b>	<b>521,4</b>	<b>11,6</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>671</b>	<b>160</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>41,3</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>19</b>	<b>733</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>1,9</b>	<b>84,8</b>	<b>65,0</b>	<b>0,1</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
HP zeli kysané dñísné /HK/	100 [g]	315	75	1,3	4,5	10,0	0	2,6	939	237	56	34	0,7	21,7	40,0	0,4	N.S.	N.S.
Moravské uzené	100 [g]	1 465	350	25,5	26,7	0,1	70	0,0	599	299	23	189	4,7	0,0	1 173,0	10,7	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 614</b>	<b>624</b>	<b>31,9</b>	<b>32,7</b>	<b>53,4</b>	<b>88</b>	<b>4,6</b>	<b>1 811</b>	<b>933</b>	<b>92</b>	<b>282</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>	<b>1 420,0</b>	<b>11,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Sirup ostružinový	50 [ml]	538	129	0,2	0,1	32,6	0	1,7	2	50	2	2	0,2	1,0	0,0	0,0	9,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>538</b>	<b>129</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>32,6</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 600</b>	<b>2 054</b>	<b>69,1</b>	<b>76,6</b>	<b>298,0</b>	<b>158</b>	<b>25,3</b>	<b>2 873</b>	<b>2 974</b>	<b>982</b>	<b>855</b>	<b>14,8</b>	<b>164,0</b>	<b>2 540,9</b>	<b>31,6</b>	<b>110,9</b>	<b>1,0</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt se zapečenými mísi	170 [g] 1x balení	814	194	8,5	8,3	20,4	N.S.	1,5	104	N.S.	221	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,9	11,4	N.S.
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 506</b>	<b>359</b>	<b>18,8</b>	<b>9,7</b>	<b>52,6</b>	<b>30</b>	<b>3,0</b>	<b>257</b>	<b>682</b>	<b>545</b>	<b>22</b>	<b>1,1</b>	<b>46,3</b>	<b>20,8</b>	<b>3,9</b>	<b>17,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kvěčící šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>603</b>	<b>145</b>	<b>10,1</b>	<b>1,7</b>	<b>23,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečené hovězí na houbách	200 [g]	1 298	310	22,0	26,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže džhšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
Džus jahodový	250 [ml]	348	83	0,0	0,0	23,0	0	2,5	5	300	5	5	0,0	2,5	50,0	0,0	15,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 508</b>	<b>599</b>	<b>26,5</b>	<b>30,3</b>	<b>71,6</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>347</b>	<b>472</b>	<b>27</b>	<b>131</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>280,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tvaroh měkký 2% T	150 [g]	563	135	18,9	3,0	6,0	11	0,0	546	180	180	239	0,6	0,0	964,5	1,8	4,1	N.S.
Jahody	64 [g] 8x kus	77	19	0,5	0,3	5,6	0	1,0	3	98	18	19	0,6	38,4	12,8	0,0	3,8	0,0
Actimel Jahoda	100 [g] 1x kelímek	315	74	2,9	1,5	11,5	5	0,0	40	177	138	109	0,1	0,6	217,0	1,1	11,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>955</b>	<b>228</b>	<b>22,3</b>	<b>4,8</b>	<b>23,1</b>	<b>16</b>	<b>1,0</b>	<b>589</b>	<b>455</b>	<b>336</b>	<b>367</b>	<b>1,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1 194,3</b>	<b>2,9</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná pečená domácí	180 [g]	1 998	477	29,5	32,9	13,9	126	0,0	1 440	459	23	229	4,7	3,2	1 638,0	6,5	4,9	N.S.

HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP salát mrkvový	150 [g]	246	60	1,1	0,2	14,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 309</b>	<b>792</b>	<b>37,3</b>	<b>40,1</b>	<b>76,7</b>	<b>136</b>	<b>7,0</b>	<b>2 420</b>	<b>1 572</b>	<b>161</b>	<b>414</b>	<b>7,4</b>	<b>31,5</b>	<b>1 963,0</b>	<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup pomerančový	50 [ml]	540	129	0,2	0,1	33,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	4	3	0,2	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>129</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>33,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 684</b>	<b>2 315</b>	<b>116,5</b>	<b>87,0</b>	<b>296,1</b>	<b>182</b>	<b>18,3</b>	<b>3 844</b>	<b>3 504</b>	<b>1 162</b>	<b>1 019</b>	<b>12,0</b>	<b>195,1</b>	<b>3 626,3</b>	<b>17,8</b>	<b>82,5</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 142</b>	<b>2 185</b>	<b>92,8</b>	<b>81,8</b>	<b>297,1</b>	<b>170</b>	<b>21,8</b>	<b>3 359</b>	<b>3 239</b>	<b>1 072</b>	<b>937</b>	<b>13,4</b>	<b>179,6</b>	<b>3 083,6</b>	<b>24,7</b>	<b>96,7</b>	<b>0,5</b>

**Příloha 22:** Respondent č. 18

Věk: 7 let

Tělesná výška: 128 cm

Tělesná hmotnost: 27 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Chlapec se stravuje pravidelně. V jídelníčku je dostatek zeleniny, ovoce, mléka a mléčných výrobků. Často konzumuje sladké, Nutellu a müsli s jogurtem. Poslední jmenované je vhodné volit pouze na snídani, na večeři jde o příliš vysokou energetickou hodnotu. Chlapec pravidelně sportuje – hokej, fotbal tréninky až pětkrát týdně.

Doporučení:

Jelikož má vyšší energetický výdej, nemusí se v jídle omezovat.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 6 500 kJ, pohybuje se v rozmezí 7 000 až 11 000 kJ.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
18 (BP Nikola 18)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý 1x plátek	29 [g]	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>719</b>	<b>172</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>28,7</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý 1x plátek	29 [g]	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
Sirup máhlový	20 [ml]	214	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	0,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>933</b>	<b>223</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Španělský pražek	150 [g]	1 209	289	16,2	21,3	6,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 071</b>	<b>495</b>	<b>20,7</b>	<b>25,6</b>	<b>44,9</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>342</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík 1x kus	40 [g]	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Jogurt Dobrá Máma Rozmíxované jahody 1x kelímek	120 [g]	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>918</b>	<b>219</b>	<b>8,0</b>	<b>3,8</b>	<b>39,4</b>	<b>7</b>	<b>1,2</b>	<b>293</b>	<b>280</b>	<b>199</b>	<b>207</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>349,2</b>	<b>1,5</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek 1x kelímek	180 [g]	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Koktail vanilkový 1x kus	200 [ml]	460	110	4,4	1,6	19,8	28	0,0	120	360	138	98	0,2	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Banán 1x kus	120 [g]	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 494</b>	<b>594</b>	<b>18,6</b>	<b>16,8</b>	<b>94,9</b>	<b>50</b>	<b>5,9</b>	<b>225</b>	<b>1 105</b>	<b>429</b>	<b>298</b>	<b>1,5</b>	<b>17,8</b>	<b>423,6</b>	<b>3,7</b>	<b>36,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------



produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	[g]
Sirup jahodový	30 [ml]	318	76	0,1	0,0	19,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	2	0,1	1,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>318</b>	<b>76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 453	1 779	53,5	56,5	269,1	57	12,1	1 298	1 713	701	725	5,0	21,0	1 294,4	13,8	80,0	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	300 [ml]	627	150	1,2	0,0	36,9	0	0,6	12	438	24	39	0,9	75,0	0,0	0,0	28,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 253</b>	<b>536</b>	<b>13,9</b>	<b>14,9</b>	<b>86,5</b>	<b>22</b>	<b>4,4</b>	<b>102</b>	<b>726</b>	<b>303</b>	<b>201</b>	<b>0,9</b>	<b>76,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>37,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Játrový sýr - "Paštika"	50 [g]	739	177	7,5	15,8	1,0	65	0,0	400	75	7	111	4,8	1,0	342,5	6,5	0,9	N.S.
Sirup malinový	20 [ml]	214	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	0,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 439</b>	<b>344</b>	<b>11,4</b>	<b>17,3</b>	<b>37,0</b>	<b>65</b>	<b>1,2</b>	<b>627</b>	<b>122</b>	<b>51</b>	<b>159</b>	<b>5,7</b>	<b>1,4</b>	<b>484,1</b>	<b>6,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rajská omáčka - průměr	200 [g]	986	236	2,8	11,0	33,6	2	1,8	539	115	42	48	1,0	12,4	120,0	1,6	14,0	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Hovězí pečené přírodní	100 [g]	762	182	11,8	13,8	2,9	60	0,3	484	152	22	97	2,2	0,0	450,0	3,7	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 688</b>	<b>641</b>	<b>19,5</b>	<b>27,5</b>	<b>81,5</b>	<b>62</b>	<b>4,1</b>	<b>1 023</b>	<b>267</b>	<b>64</b>	<b>145</b>	<b>3,2</b>	<b>12,4</b>	<b>570,0</b>	<b>5,3</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
BEBE dobré ráno kakao-25% cukru	80 [g]	1 492	356	7,2	12,8	52,8	N.S.	4,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 465</b>	<b>588</b>	<b>18,1</b>	<b>14,0</b>	<b>100,7</b>	<b>30</b>	<b>6,2</b>	<b>165</b>	<b>932</b>	<b>309</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>17,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šunka se zeleninou	160 [g]	1 357	325	13,9	4,2	56,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kiwi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 484</b>	<b>355</b>	<b>14,7</b>	<b>4,5</b>	<b>66,5</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 329	2 464	77,6	78,2	372,2	179	17,4	1 920	2 254	754	565	12,2	148,9	1 498,5	15,6	87,0	0,0

## Středa

Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>859</b>	<b>205</b>	<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>36,3</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>236</b>	<b>72</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>156,6</b>	<b>4,0</b>	<b>12,9</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>719</b>	<b>172</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>28,7</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 856</b>	<b>444</b>	<b>38,6</b>	<b>12,2</b>	<b>46,4</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>1 466</b>	<b>1 389</b>	<b>63</b>	<b>336</b>	<b>9,0</b>	<b>33,4</b>	<b>1 580,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Kobliha cukrářská	100 [g]	1 706	407	6,5	16,8	50,8	126	1,3	241	114	36	101	1,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 219</b>	<b>530</b>	<b>15,0</b>	<b>20,8</b>	<b>62,8</b>	<b>139</b>	<b>1,3</b>	<b>359</b>	<b>502</b>	<b>331</b>	<b>329</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP																		

Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 226</b>	<b>292</b>	<b>5,8</b>	<b>7,9</b>	<b>51,2</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>120</b>	<b>156</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>305,0</b>	<b>4,9</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 626</b>	<b>386</b>	<b>12,7</b>	<b>14,9</b>	<b>49,6</b>	<b>22</b>	<b>3,8</b>	<b>90</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
<b>8 505</b>	<b>2 029</b>	<b>79,3</b>	<b>66,5</b>	<b>275,0</b>	<b>281</b>	<b>11,0</b>	<b>2 490</b>	<b>2 485</b>	<b>808</b>	<b>1 026</b>	<b>12,8</b>	<b>41,3</b>	<b>2 955,1</b>	<b>22,1</b>	<b>71,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý malý kelímek	120 [g] 1x kelímek	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
Křupavé čokoládové musli Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 444</b>	<b>343</b>	<b>10,2</b>	<b>13,0</b>	<b>46,1</b>	<b>14</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>192</b>	<b>186</b>	<b>108</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>256,8</b>	<b>2,4</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
Sirup máhlový	5 [ml]	54	13	0,0	0,0	3,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	0	0	0,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>772</b>	<b>184</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka gulášová	250 [g]	655	158	9,5	7,8	13,5	25	1,3	1 040	320	48	78	1,5	12,8	50,0	0,5	0,5	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Limonáda s pomerančovou příchutí	250 [ml]	288	68	0,0	0,0	17,3	0	0,0	15	30	3	3	0,0	24,5	0,0	0,0	17,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 447</b>	<b>345</b>	<b>13,9</b>	<b>8,5</b>	<b>58,5</b>	<b>25</b>	<b>5,0</b>	<b>1 376</b>	<b>461</b>	<b>64</b>	<b>151</b>	<b>2,7</b>	<b>37,3</b>	<b>259,4</b>	<b>0,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.

Nutella	20 [g]	299	71	0,2	3,3	10,6	0	0,0	7	20	1	4	0,0	N.S.	12,0	3,1	10,2	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 664</b>	<b>397</b>	<b>14,2</b>	<b>11,1</b>	<b>60,5</b>	<b>33</b>	<b>1,0</b>	<b>236</b>	<b>539</b>	<b>362</b>	<b>326</b>	<b>0,9</b>	<b>6,0</b>	<b>684,5</b>	<b>6,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší 1x kelimek	180 [g]	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Musli křupavé s ořechy Emco	60 [g]	970	231	6,1	12,2	30,3	N.S.	6,1	18	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,9	12,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 516</b>	<b>361</b>	<b>13,6</b>	<b>18,2</b>	<b>40,9</b>	<b>22</b>	<b>6,1</b>	<b>108</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>6,5</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 261</b>	<b>1 727</b>	<b>56,3</b>	<b>56,1</b>	<b>263,3</b>	<b>94</b>	<b>20,0</b>	<b>2 014</b>	<b>2 015</b>	<b>928</b>	<b>831</b>	<b>6,0</b>	<b>58,5</b>	<b>1 770,1</b>	<b>20,1</b>	<b>121,6</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>793</b>	<b>189</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>221</b>	<b>83</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>148,8</b>	<b>4,9</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>793</b>	<b>189</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>221</b>	<b>83</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>148,8</b>	<b>4,9</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP KFC Popcorn střední	110 [g] 1x porce	1 085	260	30,5	10,3	11,0	141	0,0	866	290	0	220	0,9	0,0	1 276,0	0,3	0,0	N.S.
HP KFC Hranolky velké	110 [g] 1x porce	1 338	319	3,4	19,9	41,0	0	3,9	217	558	11	64	0,8	0,0	166,1	2,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 422</b>	<b>579</b>	<b>33,9</b>	<b>30,3</b>	<b>52,0</b>	<b>141</b>	<b>3,9</b>	<b>1 082</b>	<b>848</b>	<b>11</b>	<b>284</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1 442,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	100 [g] 2x kus	852	203	5,5	3,8	37,9	20	1,0	111	131	66	94	0,9	1,0	290,0	1,0	11,2	N.S.
Nutella	24 [g]	359	86	0,3	3,9	12,8	0	0,0	9	24	1	5	0,0	N.S.	14,4	3,7	12,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 211</b>	<b>289</b>	<b>5,8</b>	<b>7,7</b>	<b>50,7</b>	<b>20</b>	<b>1,0</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>67</b>	<b>99</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>304,4</b>	<b>4,7</b>	<b>23,4</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Toustý dávkelské	70 [g]	741	177	7,4	15,3	2,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>741</b>	<b>177</b>	<b>7,4</b>	<b>15,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - 2. Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelímek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,4</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	20 [ml]	212	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>212</b>	<b>51</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 605</b>	<b>1 577</b>	<b>57,4</b>	<b>67,4</b>	<b>197,3</b>	<b>168</b>	<b>8,7</b>	<b>1 710</b>	<b>1 402</b>	<b>283</b>	<b>638</b>	<b>4,6</b>	<b>3,2</b>	<b>2 251,7</b>	<b>19,0</b>	<b>71,8</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>793</b>	<b>189</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>221</b>	<b>83</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>148,8</b>	<b>4,9</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>793</b>	<b>189</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>221</b>	<b>83</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>148,8</b>	<b>4,9</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchty s tvarohem	150 [g]	2 292	548	17,0	18,5	79,4	86	1,8	93	137	59	192	0,9	0,0	435,0	6,0	21,3	N.S.
Kakao -	250 [ml]																	

hotový nápoj	1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 857</b>	<b>683</b>	<b>26,5</b>	<b>19,5</b>	<b>101,9</b>	<b>116</b>	<b>1,8</b>	<b>243</b>	<b>612</b>	<b>356</b>	<b>192</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>435,0</b>	<b>6,0</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobliha cukrářská	100 [g]	1 706	407	6,5	16,8	50,8	126	1,3	241	114	36	101	1,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao - hotový nápoj	500 [ml] 2x porce	1 130	270	19,0	2,0	45,0	60	0,0	300	950	595	N.S.	1,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 836</b>	<b>677</b>	<b>25,5</b>	<b>18,8</b>	<b>95,8</b>	<b>186</b>	<b>1,3</b>	<b>541</b>	<b>1 064</b>	<b>631</b>	<b>101</b>	<b>2,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Čočka s masem uzeným	230 [g]	2 291	547	16,8	37,5	35,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 291</b>	<b>547</b>	<b>16,8</b>	<b>37,5</b>	<b>35,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	30 [ml]	322	77	0,1	0,1	19,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	1	0,1	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>322</b>	<b>77</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 155</b>	<b>2 425</b>	<b>76,4</b>	<b>88,0</b>	<b>331,2</b>	<b>302</b>	<b>9,1</b>	<b>1 230</b>	<b>2 118</b>	<b>1 083</b>	<b>423</b>	<b>6,0</b>	<b>88,6</b>	<b>759,2</b>	<b>15,8</b>	<b>69,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
BEBE dobré ráno-musli s ovoc.	60 [g]	1 137	270	4,9	10,8	38,4	N.S.	3,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 247</b>	<b>535</b>	<b>22,0</b>	<b>17,7</b>	<b>71,5</b>	<b>52</b>	<b>3,5</b>	<b>240</b>	<b>763</b>	<b>577</b>	<b>162</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>793</b>	<b>189</b>	<b>3,1</b>	<b>5,9</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>221</b>	<b>83</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>148,8</b>	<b>4,9</b>	<b>16,5</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuře na paprice Maggi	200 [g]	3 700	884	27,8	6,2	183,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	60 [g]	606	145	4,6	1,9	28,3	12	0,9	402	77	37	61	0,5	0,0	222,0	0,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 306</b>	<b>1 028</b>	<b>32,4</b>	<b>8,1</b>	<b>212,1</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>402</b>	<b>77</b>	<b>37</b>	<b>61</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>222,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Kobliha cukrářská	100 [g]	1 706	407	6,5	16,8	50,8	126	1,3	241	114	36	101	1,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 114</b>	<b>504</b>	<b>7,9</b>	<b>17,0</b>	<b>76,2</b>	<b>126</b>	<b>3,5</b>	<b>256</b>	<b>571</b>	<b>48</b>	<b>139</b>	<b>2,4</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	250 [g]	2 313	553	15,0	10,5	97,5	N.S.	7,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	25,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 352</b>	<b>562</b>	<b>15,5</b>	<b>10,6</b>	<b>99,9</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>4</b>	<b>167</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup ostružinový	25 [ml]	269	64	0,1	0,1	16,3	0	0,9	1	25	1	1	0,1	0,5	0,0	0,0	4,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>269</b>	<b>64</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 081	2 882	81,0	59,4	507,4	190	18,9	1 124	1 686	699	426	4,9	52,0	834,6	9,1	59,5	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 911	2 126	68,8	67,4	316,5	182	13,9	1 684	1 953	751	662	7,4	59,1	1 623,4	16,5	80,2	0,0

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: 18 2.cast (BP Nikola 18)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Křupavé čokoládové mňulky Vitalis	60 [g]	1 081	257	5,2	9,0	39,0	N.S.	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 191</b>	<b>521</b>	<b>22,2</b>	<b>15,9</b>	<b>72,1</b>	<b>52</b>	<b>3,8</b>	<b>240</b>	<b>763</b>	<b>577</b>	<b>162</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>	<b>385,2</b>	<b>3,6</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Med včelí	25 [g]	315	75	0,1	0,0	19,5	0	0,1	2	12	1	5	0,3	0,5	2,8	0,0	20,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>660</b>	<b>158</b>	<b>2,8</b>	<b>1,0</b>	<b>34,9</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>212</b>	<b>65</b>	<b>24</b>	<b>45</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>133,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Omáčka koprová	250 [g]	1 575	378	9,5	24,0	32,0	25	1,0	1 078	363	238	220	1,8	6,0	450,0	7,3	5,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	60 [g]	606	145	4,6	1,9	28,3	12	0,9	402	77	37	61	0,5	0,0	222,0	0,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 181</b>	<b>522</b>	<b>14,1</b>	<b>25,9</b>	<b>60,3</b>	<b>37</b>	<b>1,9</b>	<b>1 480</b>	<b>440</b>	<b>275</b>	<b>281</b>	<b>2,3</b>	<b>6,0</b>	<b>672,0</b>	<b>7,8</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Kiwi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>535</b>	<b>127</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>35,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>18</b>	<b>664</b>	<b>38</b>	<b>60</b>	<b>1,9</b>	<b>53,3</b>	<b>59,2</b>	<b>0,1</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka zelná	250 [g]	1 788	428	16,8	36,5	6,8	0	6,5	1 088	380	113	220	3,5	15,0	600,0	10,0	8,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 788</b>	<b>428</b>	<b>16,8</b>	<b>36,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>1 088</b>	<b>380</b>	<b>113</b>	<b>220</b>	<b>3,5</b>	<b>15,0</b>	<b>600,0</b>	<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - 2. Večeře																		
														Vitamin			Mono a	



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Srnp jahodový	30 [ml]	318	76	0,1	0,0	19,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	2	0,1	1,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>318</b>	<b>76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Ponděli:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 936	1 895	59,5	30,2	244,5	89	19,9	3 042	2 588	1 075	805	10,1	156,3	1 876,5	21,7	93,0	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Velké koučky jahod	120 [g] 1x kelímek	535	127	3,2	6,1	15,0	7	0,2	60	233	120	160	0,1	0,8	207,6	3,8	14,5	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 100</b>	<b>262</b>	<b>12,7</b>	<b>7,1</b>	<b>37,5</b>	<b>37</b>	<b>0,2</b>	<b>210</b>	<b>708</b>	<b>418</b>	<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>5,8</b>	<b>207,6</b>	<b>3,8</b>	<b>14,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>719</b>	<b>172</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>28,7</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš hovězí speciál	200 [g]	2 094	500	32,2	22,8	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus jablčný	250 [ml]	435	105	0,0	0,0	26,0	0	0,0	5	288	3	3	0,0	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 469</b>	<b>828</b>	<b>37,1</b>	<b>25,5</b>	<b>71,2</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>5</b>	<b>288</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	16 [g] 2x kus	19	5	0,1	0,1	1,4	0	0,3	1	24	4	5	0,2	9,6	3,2	0,0	1,0	0,0
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.

Celkem:	738	176	3,2	5,2	30,1	0	2,2	220	103	29	50	1,1	9,7	149,0	4,1	14,9	0,0
---------	-----	-----	-----	-----	------	---	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	-------	-----	------	-----

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP smažený kuřecci prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 105</b>	<b>503</b>	<b>38,6</b>	<b>16,5</b>	<b>58,0</b>	<b>104</b>	<b>9,5</b>	<b>1 073</b>	<b>1 624</b>	<b>163</b>	<b>420</b>	<b>5,1</b>	<b>181,9</b>	<b>1 602,0</b>	<b>6,5</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jablečný	25 [ml]	270	65	0,0	0,0	16,7	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>270</b>	<b>65</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 401	2 006	94,6	59,4	242,2	141	15,8	1 727	2 801	638	680	7,8	200,0	2 104,4	18,5	82,2	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Stracciatella	120 [g] 1x kelímek	647	155	3,4	7,2	19,2	16	1,0	60	281	162	107	0,6	0,1	171,6	4,3	18,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>647</b>	<b>155</b>	<b>3,4</b>	<b>7,2</b>	<b>19,2</b>	<b>16</b>	<b>1,0</b>	<b>60</b>	<b>281</b>	<b>162</b>	<b>107</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>171,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,7</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	25 [g]	374	89	0,3	4,1	13,3	0	0,1	9	25	1	6	0,0	N.S.	15,0	3,9	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>719</b>	<b>172</b>	<b>3,0</b>	<b>5,1</b>	<b>28,7</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>219</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>4,1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP Smažený karbanátek - bez troybalu	70 [g]	1 464	349	17,5	15,4	24,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus pomeranč-jahoda-banán	300 [ml]	627	150	1,2	0,0	36,9	0	0,6	12	438	24	39	0,9	75,0	0,0	0,0	28,8	N.S.

Celkem:	3 156	754	25,5	22,4	110,2	10	7,6	992	1 551	162	224	3,7	103,3	325,0	4,0	38,6	0,0
---------	-------	-----	------	------	-------	----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-------	-----	------	-----

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>980</b>	<b>234</b>	<b>4,0</b>	<b>8,8</b>	<b>35,1</b>	<b>63</b>	<b>2,1</b>	<b>123</b>	<b>264</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	<b>1,1</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
HP Rýže dřená	90 [g]	776	185	4,1	3,9	34,7	0	1,1	308	155	20	114	0,5	0,0	207,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 850</b>	<b>443</b>	<b>29,1</b>	<b>18,8</b>	<b>40,7</b>	<b>2</b>	<b>1,6</b>	<b>1 263</b>	<b>190</b>	<b>104</b>	<b>127</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1 161,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	30 [ml]	322	77	0,1	0,1	19,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	2	1	0,1	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>322</b>	<b>77</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 674	1 835	65,1	62,4	253,4	91	14,2	2 657	2 364	499	577	7,9	145,4	1 824,2	14,4	78,0	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP palačinky s tvarohem /HK/	150 [g]	1 151	275	13,5	5,4	44,7	15	1,4	144	180	94	174	1,4	N.S.	735,0	1,7	N.S.	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 716</b>	<b>410</b>	<b>23,0</b>	<b>6,4</b>	<b>67,2</b>	<b>45</b>	<b>1,4</b>	<b>294</b>	<b>655</b>	<b>392</b>	<b>174</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>735,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>127</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná pečeně	100 [g]	1 110	265	16,4	18,3	7,7	70	0,0	800	255	13	127	2,6	1,8	910,0	3,6	2,7	N.S.

domáci																				
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.		
HP salát mrkvový	150 [g]	246	60	1,1	0,2	14,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.		
<b>Celkem:</b>		<b>2 421</b>	<b>580</b>	<b>24,2</b>	<b>25,5</b>	<b>70,6</b>	<b>80</b>	<b>7,0</b>	<b>1 780</b>	<b>1 368</b>	<b>151</b>	<b>312</b>	<b>5,4</b>	<b>30,1</b>	<b>1 235,0</b>	<b>7,6</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>		

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Puding vanilka (kelímek) bez šlehačky	180 [ml]	733	175	4,0	3,1	27,2	9	0,0	108	117	173	74	0,2	0,4	145,8	2,0	21,8	N.S.
Pítkoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 556</b>	<b>371</b>	<b>9,5</b>	<b>5,3</b>	<b>66,2</b>	<b>9</b>	<b>0,8</b>	<b>135</b>	<b>165</b>	<b>189</b>	<b>140</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>438,8</b>	<b>2,0</b>	<b>40,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Fazole vařené, bez soli	180 [g]	958	229	15,7	0,9	51,8	0	11,5	2	729	63	248	4,0	2,2	919,8	0,2	0,5	N.S.
Párky drůbeží lehčkové	60 [g]	589	140	8,3	11,5	0,9	39	0,0	78	90	54	113	0,9	1,1	222,0	4,1	0,1	N.S.
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 702</b>	<b>406</b>	<b>25,2</b>	<b>12,8</b>	<b>60,3</b>	<b>39</b>	<b>14,0</b>	<b>83</b>	<b>1 073</b>	<b>125</b>	<b>392</b>	<b>5,8</b>	<b>156,8</b>	<b>1 201,8</b>	<b>4,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	25 [ml]	268	64	0,2	0,1	5,5	0	0,4	1	10	1	1	0,1	0,3	5,8	0,0	5,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>268</b>	<b>64</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 789	1 861	82,9	50,5	279,5	173	25,1	2 296	3 478	885	1 041	14,8	233,9	3 637,2	15,6	70,4	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý vátší kelímek	180 [g]	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Musli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
Kakao - hotový nápoj	250 [ml]	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 985</b>	<b>473</b>	<b>20,3</b>	<b>10,4</b>	<b>73,7</b>	<b>52</b>	<b>4,2</b>	<b>288</b>	<b>763</b>	<b>577</b>	<b>162</b>	<b>0,5</b>	<b>6,8</b>	<b>385,2</b>	<b>5,3</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablkový	60 [g]	723	173	3,7	2,9	33,0	2	0,0	137	48	15	13	0,5	0,0	178,8	0,6	7,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>723</b>	<b>173</b>	<b>3,7</b>	<b>2,9</b>	<b>33,0</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>137</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>178,8</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius filety	180 [g]	457	108	25,2	0,9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
HP Okurkový salát 1x porce	150 [g]	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 576</b>	<b>376</b>	<b>32,2</b>	<b>1,6</b>	<b>61,1</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>1 361</b>	<b>1 321</b>	<b>71</b>	<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>49,9</b>	<b>225,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
Kiwi 1x kus	70 [g]	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>389</b>	<b>93</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>12</b>	<b>416</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>1,5</b>	<b>51,8</b>	<b>31,3</b>	<b>0,3</b>	<b>22,4</b>	<b>0,8</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Lečo	200 [g]	1 874	448	16,8	39,0	11,2	220	3,8	1 532	682	86	290	3,8	169,0	480,0	3,2	1,4	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 652</b>	<b>634</b>	<b>21,2</b>	<b>39,4</b>	<b>53,8</b>	<b>220</b>	<b>5,2</b>	<b>2 183</b>	<b>1 529</b>	<b>116</b>	<b>416</b>	<b>5,8</b>	<b>202,4</b>	<b>660,0</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 538	1 799	78,9	55,4	255,2	274	17,2	3 982	4 085	819	832	12,3	311,1	1 484,9	9,4	66,7	0,8

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší 1x	180 [g]	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Musli křupavá s ořechy Emco	60 [g]	970	231	6,1	12,2	30,3	N.S.	6,1	18	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,9	12,1	N.S.
Kiwi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 207</b>	<b>526</b>	<b>23,9</b>	<b>19,5</b>	<b>73,1</b>	<b>52</b>	<b>7,6</b>	<b>261</b>	<b>970</b>	<b>603</b>	<b>184</b>	<b>1,1</b>	<b>48,1</b>	<b>406,0</b>	<b>6,5</b>	<b>27,1</b>	<b>0,9</b>

## Neděle - Svatina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	29 [g] 1x plátek	345	82	2,7	1,0	15,4	0	1,9	210	53	23	40	0,9	0,1	130,8	0,2	1,2	N.S.
Nutella	30 [g]	449	107	0,4	4,9	16,0	0	0,1	11	30	1	7	0,0	N.S.	18,0	4,7	15,3	N.S.
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>1 056</b>	<b>252</b>	<b>3,7</b>	<b>6,5</b>	<b>50,9</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>230</b>	<b>293</b>	<b>37</b>	<b>65</b>	<b>1,8</b>	<b>10,6</b>	<b>159,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,6</b>	<b>0,8</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečené hovězí na houbách	160 [g]	1 038	248	17,6	20,8	8,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
Džus broskvový	300 [ml]	543	129	1,8	0,0	34,8	0	3,9	12	384	18	51	0,9	10,8	0,0	0,0	30,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 443</b>	<b>583</b>	<b>23,9</b>	<b>25,1</b>	<b>81,4</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>354</b>	<b>556</b>	<b>40</b>	<b>177</b>	<b>1,4</b>	<b>10,8</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,9</b>

## Neděle - Svatina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 046</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>3,9</b>	<b>48,6</b>	<b>6</b>	<b>3,4</b>	<b>362</b>	<b>518</b>	<b>175</b>	<b>148</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>364,7</b>	<b>2,2</b>	<b>27,9</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná pečená domácí	100 [g]	1 110	265	16,4	18,3	7,7	70	0,0	800	255	13	127	2,6	1,8	910,0	3,6	2,7	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
HP salát mrkvový	150 [g]	246	60	1,1	0,2	14,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 421</b>	<b>580</b>	<b>24,2</b>	<b>25,5</b>	<b>70,6</b>	<b>80</b>	<b>7,0</b>	<b>1 780</b>	<b>1 368</b>	<b>151</b>	<b>312</b>	<b>5,4</b>	<b>30,1</b>	<b>1 235,0</b>	<b>7,6</b>	<b>12,5</b>	<b>0,9</b>

## Neděle - Nápoje

8.4.13

Tiskjidelnicku z www.nutriservis.cz

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 387	2 242	85,2	80,6	329,0	138	28,3	2 988	3 713	1 007	887	12,1	111,8	2 399,6	21,9	135,4	0,8

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 095	1 896	75,9	64,5	268,9	144	19,9	2 663	3 047	825	828	11,2	175,8	2 297,7	16,9	89,9	0,2

### **Příloha 23:** Respondent č. 19

Věk: 15 let

Tělesná výška: 164 cm

Tělesná hmotnost: 58 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Dívka se stravuje přes týden ve školní jídelně, v jídelníčku je dostatek zeleniny i ovoce. Během čtrnácti dnů dívka dvakrát navštívila fast food. Svačiny jsou často vynechávané, snídaně jen někdy. Většinou je konzumováno kuřecí nebo hovězí maso, což je dobře. Občas navečer zbytečně konzumováno sladké. Dívka pije hodně džusy a Coca-colu. Pohybová aktivita je pravidelná, dívka chodí na spinning, plavat a posilovat do fitness centra.

Doporučení:

Jelikož dívka není obézní, nemusí se v jídle omezovat. Pokud by chtěla hubnout, měla by zařazovat častěji svačiny, omezit sladké a pít převážně obyčejnou vodu.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 8 410 kJ, hodnota energetického příjmu hodně kolísá v jednotlivých dnech, pohybuje se od 7 000 do 11 000 kJ.



Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č. 19 (BP Nikola 19)

Pátek																		
Pátek - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Musli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
Jogurt Activia bílý větší kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 430</b>	<b>341</b>	<b>10,8</b>	<b>9,4</b>	<b>51,9</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>146</b>	<b>381</b>	<b>279</b>	<b>165</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>5,3</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>
Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Jogurt Activia bílý malý kelimek	120 [g] 1x kelimek	364	86	5,0	4,0	7,1	14	0,0	60	192	186	108	0,2	1,2	256,8	2,4	5,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>714</b>	<b>170</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>33,1</b>	<b>14</b>	<b>4,0</b>	<b>72</b>	<b>471</b>	<b>203</b>	<b>133</b>	<b>1,4</b>	<b>15,2</b>	<b>270,8</b>	<b>2,8</b>	<b>27,2</b>	<b>1,0</b>
Pátek - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Okurkový salát	150 [g] 1x porce	146	35	1,5	0,2	7,8	0	1,2	548	263	33	42	1,4	8,1	0,0	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 921</b>	<b>698</b>	<b>19,5</b>	<b>12,8</b>	<b>124,8</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>548</b>	<b>263</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>1,4</b>	<b>38,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pátek - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Chlébíčky RACTO rýžové	10 [g] 1x plátek	159	38	0,8	0,1	8,3	0	0,3	10	11	1	10	3,2	0,0	27,0	0,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>422</b>	<b>101</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,1</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>14</b>	<b>287</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>3,7</b>	<b>72,8</b>	<b>53,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>
Pátek - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tourový chléb tmavý	40 [g]	388	85	3,8	1,2	16,4	N.S.	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
vejce míchaná /HK/	250 [g]	1 730	413	31,0	29,8	5,5	958	N.S.	538	348	165	475	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 118</b>	<b>498</b>	<b>34,8</b>	<b>31,0</b>	<b>21,9</b>	<b>958</b>	<b>3,2</b>	<b>538</b>	<b>348</b>	<b>165</b>	<b>475</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Pátek - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Cappuccino	150 [ml]	209	50	0,3	1,5	8,4	17	0,0	81	3	6	21	0,2	0,0	214,2	2,7	5,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>209</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>17</b>	<b>0,0</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>214,2</b>	<b>2,7</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>
Statistika pro Pátek:																		
Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]		
7 814	1 858	73,3	59,9	264,2	1 011	24,1	1 399	1 753	733	881	10,7	127,9	923,8	10,8	79,5	1,0		

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Musli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 387</b>	<b>331</b>	<b>11,7</b>	<b>7,5</b>	<b>52,6</b>	<b>13</b>	<b>4,2</b>	<b>166</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>4,0</b>	<b>34,5</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hrušky	120 [g] 1x kus	272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>272</b>	<b>65</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>16,1</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>6</b>	<b>151</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.
Rajčata	80 [g]	52	13	0,7	0,2	3,2	0	1,0	5	222	16	22	0,6	10,2	53,6	0,0	2,1	N.S.
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
Majonéza klasická	30 [g] 3x lžičce (rovná)	915	218	0,3	23,6	1,2	0	0,0	170	4	2	8	0,1	0,0	17,1	3,6	0,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 975</b>	<b>710</b>	<b>28,5</b>	<b>39,3</b>	<b>62,8</b>	<b>2</b>	<b>6,4</b>	<b>982</b>	<b>629</b>	<b>113</b>	<b>91</b>	<b>3,1</b>	<b>148,0</b>	<b>943,7</b>	<b>4,9</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pazouka vepřová	200 [g]	1 096	262	41,0	10,8	0,0	132	0,0	98	718	10	444	2,4	1,8	1 638,0	3,8	0,0	N.S.
HP Brambory opekané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648	1 014	44	116	2,4	28,0	220,0	0,6	0,6	N.S.
Smetana 16%	50 [ml]	378	91	1,5	8,5	2,1	26	0,0	25	66	49	40	0,1	0,5	76,5	5,6	2,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 438</b>	<b>583</b>	<b>45,1</b>	<b>25,7</b>	<b>50,3</b>	<b>158</b>	<b>7,2</b>	<b>771</b>	<b>1 798</b>	<b>103</b>	<b>600</b>	<b>4,9</b>	<b>30,3</b>	<b>1 934,5</b>	<b>10,0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Medovnik	150 [g]	2 768	662	10,2	34,8	77,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Smetana 33% tuku	20 [ml]	263	63	0,5	6,5	0,7	22	0,0	8	19	15	11	0,0	0,2	20,2	3,6	0,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 031</b>	<b>725</b>	<b>10,7</b>	<b>41,3</b>	<b>77,6</b>	<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva-espresso	150 [ml]	12	3	0,2	0,3	0,6	0	0,0	3	81	3	2	0,0	0,3	0,0	0,2	0,0	N.S.
Ovesné sušenky Emco	20 [g]	375	98	1,7	4,0	11,9	N.S.	1,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>387</b>	<b>101</b>	<b>1,8</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 490	2 515	98,3	118,5	271,9	195	23,3	1 936	3 066	543	952	8,6	188,6	3 295,3	22,7	57,6	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	150 [g] 3x kus	1 278	305	8,3	5,7	56,9	30	1,5	167	197	100	141	1,4	1,5	435,0	1,5	16,8	N.S.
Kakao v prášku	20 [g]	360	86	3,6	4,4	9,3	0	2,4	3	380	22	133	2,4	0,0	188,2	1,6	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 638</b>	<b>391</b>	<b>11,9</b>	<b>10,1</b>	<b>66,2</b>	<b>30</b>	<b>3,9</b>	<b>170</b>	<b>577</b>	<b>122</b>	<b>274</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>623,2</b>	<b>3,1</b>	<b>17,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Losos	180 [g]	1 310	313	36,0	18,7	0,0	95	0,0	99	721	45	417	1,6	1,6	1 364,4	3,4	0,0	N.S.
HP Dušený špenát s vejcem	200 [g]	790	188	6,0	13,0	14,4	20	2,4	346	470	218	140	3,4	14,0	240,0	3,0	0,4	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 073</b>	<b>734</b>	<b>47,5</b>	<b>32,2</b>	<b>67,7</b>	<b>115</b>	<b>4,2</b>	<b>2 288</b>	<b>2 249</b>	<b>300</b>	<b>714</b>	<b>7,5</b>	<b>57,4</b>	<b>1 829,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACIO rýžové	50 [g] 5x plátek	794	190	4,0	0,6	41,5	0	1,5	50	57	3	49	15,9	0,0	135,0	0,1	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>794</b>	<b>190</b>	<b>4,0</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>15,9</b>	<b>0,0</b>	<b>135,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Paprika červená	150 [g]	195	47	1,5	0,5	9,5	0	3,2	3	318	11	38	1,2	192,0	75,0	0,0	6,3	N.S.
Majonéza klasická	30 [g] 3x lžička (rovná)	915	218	0,3	23,6	1,2	0	0,0	170	4	2	8	0,1	0,0	17,1	3,6	0,3	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 212</b>	<b>527</b>	<b>9,2</b>	<b>27,2</b>	<b>64,9</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>196</b>	<b>982</b>	<b>70</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>225,8</b>	<b>234,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Cappuccino	250 [ml]	348	83	0,5	2,5	14,0	28	0,0	135	5	10	35	0,3	0,0	357,0	4,5	9,5	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
BEBE dobré ráno kakao-25%cukru	100 [g]	1 865	445	9,0	16,0	66,0	N.S.	5,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 633</b>	<b>625</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	<b>106,3</b>	<b>28</b>	<b>5,0</b>	<b>165</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>357,0</b>	<b>4,5</b>	<b>77,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 350	2 467	82,1	88,6	346,6	173	22,9	2 829	3 873	518	1 235	31,0	284,7	3 179,2	17,7	107,5	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 551	2 280	84,6	89,0	294,2	460	23,4	2 055	2 897	598	1 023	16,8	200,4	2 466,1	17,1	81,5	0,3

**Sestavování jídelníčku:  
č.19 2 část (BP Nikola 19)**

<b>Pondělí</b>																			
<b>Pondělí - Snídaně</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Chlebičky RACIO rýžové	10 [g] 1x plátek	159	38	0,8	0,1	8,3	0	0,3	10	11	1	10	3,2	0,0	27,0	0,0	0,1	N.S.	
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>169</b>	<b>41</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>104</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Pondělí - Svačina</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
chléb kminový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.	
Sýr tavený 30%	15 [g]	107	26	2,7	1,6	0,1	5	0,0	195	15	90	54	0,1	0,0	142,4	0,7	0,1	N.S.	
Salát hlávkový	20 [g]	7	2	0,3	0,0	0,5	0	0,5	3	48	9	6	0,2	2,4	5,2	0,0	0,2	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>506</b>	<b>121</b>	<b>5,9</b>	<b>2,1</b>	<b>21,3</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>394</b>	<b>121</b>	<b>108</b>	<b>107</b>	<b>1,0</b>	<b>2,4</b>	<b>287,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	
<b>Pondělí - Oběd</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Polévka slepičí	200 [g]	206	50	4,4	2,0	3,4	20	0,2	510	153	30	54	0,6	5,4	180,0	0,6	0,2	N.S.	
HP Hovězí plátek na žampionech	174 [g] 1x porce	1 089	261	18,8	18,4	4,7	87	0,2	706	242	34	162	3,5	0,0	730,8	5,9	0,2	N.S.	
HP Rýže dšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.	
HP salát okurko-rajčatový /HE/	150 [g]	197	47	1,5	1,8	6,5	N.S.	N.S.	890	332	26	N.S.	0,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 354</b>	<b>564</b>	<b>29,2</b>	<b>26,5</b>	<b>53,1</b>	<b>107</b>	<b>1,6</b>	<b>2 448</b>	<b>899</b>	<b>112</b>	<b>342</b>	<b>5,3</b>	<b>5,4</b>	<b>1 140,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Pondělí - Svačina</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Jogurt Activia Borůvka	120 [g] 1x kelímek	466	110	4,1	3,2	16,3	5	0,1	60	234	132	143	0,1	0,8	207,6	2,0	15,7	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>466</b>	<b>110</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>16,3</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>234</b>	<b>132</b>	<b>143</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>2,0</b>	<b>15,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Pondělí - Večeře</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP Rýže dšená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.	
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 758</b>	<b>421</b>	<b>25,4</b>	<b>16,8</b>	<b>43,6</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>1 138</b>	<b>202</b>	<b>92</b>	<b>137</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1 025,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Pondělí - Nápoje</b>																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.	
Džus pomerančový	200 [ml]	408	100	1,4	0,4	22,0	0	0,4	8	104	33	29	0,8	47,4	0,0	0,0	16,8	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 063</b>	<b>256</b>	<b>8,2</b>	<b>4,4</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>138</b>	<b>425</b>	<b>274</b>	<b>223</b>	<b>2,3</b>	<b>49,7</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>27,3</b>	<b>0,0</b>	

Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 316	1 513	73,6	53,1	189,1	119	4,9	4 196	1 985	719	964	13,3	58,3	3 095,6	16,2	44,5	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
Rohlík brněnský máslový	50 [g] 1x kus	790	188	0,9	9,8	25,7	63	1,6	8	135	7	15	0,2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 445</b>	<b>344</b>	<b>7,7</b>	<b>13,8</b>	<b>49,4</b>	<b>63</b>	<b>1,9</b>	<b>137</b>	<b>456</b>	<b>248</b>	<b>208</b>	<b>1,7</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
ledový salát	30 [g]	17	4	0,3	0,0	1,0	0	0,4	3	42	5	6	0,1	0,8	6,9	0,0	0,6	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
Sazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 430</b>	<b>343</b>	<b>13,4</b>	<b>6,0</b>	<b>63,8</b>	<b>11</b>	<b>3,0</b>	<b>493</b>	<b>200</b>	<b>296</b>	<b>224</b>	<b>7,2</b>	<b>0,9</b>	<b>755,7</b>	<b>4,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsíček	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 116</b>	<b>506</b>	<b>39,2</b>	<b>10,3</b>	<b>68,6</b>	<b>94</b>	<b>6,4</b>	<b>926</b>	<b>2 049</b>	<b>109</b>	<b>454</b>	<b>6,6</b>	<b>197,2</b>	<b>1 601,0</b>	<b>2,5</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.
HP Hlávkový salát se zálivkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
Okurky salátové	200 [g]	86	20	1,6	0,2	4,4	0	1,8	18	324	36	52	1,4	19,6	56,0	0,0	2,2	N.S.
Rajčata	200 [g]	130	32	1,8	0,4	8,0	0	2,4	12	556	40	54	1,6	25,4	134,0	0,0	5,2	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 877</b>	<b>449</b>	<b>27,9</b>	<b>17,9</b>	<b>52,2</b>	<b>2</b>	<b>11,6</b>	<b>1 293</b>	<b>1 638</b>	<b>229</b>	<b>204</b>	<b>6,9</b>	<b>314,8</b>	<b>1 124,0</b>	<b>1,4</b>	<b>17,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
HP Tousty diabolské	30 [g]	318	76	3,2	6,6	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 531</b>	<b>602</b>	<b>9,2</b>	<b>41,6</b>	<b>49,0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>750</b>	<b>1 261</b>	<b>50</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>336,0</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 399	2 244	97,4	89,6	283,0	170	27,3	3 599	5 604	932	1 276	24,3	615,2	4 224,7	21,2	39,3	0,0

Středa																		
Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Múslí sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Ďaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 430</b>	<b>341</b>	<b>10,8</b>	<b>9,4</b>	<b>51,9</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>146</b>	<b>381</b>	<b>279</b>	<b>165</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>5,3</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>
Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Krůtí šunka nejvyšší kvality LEaCO	20 [g]	84	20	3,9	0,2	0,4	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 636</b>	<b>392</b>	<b>7,9</b>	<b>15,7</b>	<b>56,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Ryže chšená	120 [g]	1 034	247	5,4	5,2	46,3	0	1,4	410	207	27	152	0,6	0,0	276,0	0,5	0,4	N.S.
HP Hovězí po orientálsku	180 [g]	1 184	283	17,5	19,1	10,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 219</b>	<b>530</b>	<b>22,9</b>	<b>24,2</b>	<b>56,8</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>410</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>152</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>276,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>
Středa - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rizoto zeleninové /HK/	230 [g]	2 070	495	17,0	10,1	89,0	16	4,6	1 087	705	282	446	2,5	25,1	805,0	3,7	N.S.	N.S.
Šrnp jahodový	20 [ml]	212	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 282</b>	<b>546</b>	<b>17,1</b>	<b>10,1</b>	<b>102,0</b>	<b>16</b>	<b>4,6</b>	<b>1 087</b>	<b>705</b>	<b>283</b>	<b>447</b>	<b>2,6</b>	<b>26,3</b>	<b>805,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Středa - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15	695	50	68	2,0	31,8	167,5	0,0	6,5	N.S.
Mozzarella	100 [g]	1 176	281	19,2	21,6	2,2	0	0,0	373	67	517	371	0,2	0,0	1 014,0	13,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 339</b>	<b>321</b>	<b>21,5</b>	<b>22,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>388</b>	<b>762</b>	<b>567</b>	<b>439</b>	<b>2,2</b>	<b>31,8</b>	<b>1 181,5</b>	<b>13,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>
Středa - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Cappuccino	250 [ml]	348	83	0,5	2,5	14,0	28	0,0	135	5	10	35	0,3	0,0	357,0	4,5	9,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>348</b>	<b>83</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>14,0</b>	<b>28</b>	<b>0,0</b>	<b>135</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>357,0</b>	<b>4,5</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>
Středa - Ostatní																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koláč máslový makovo-tvarohový	70 [g]	1 123	267	6,7	11,3	35,7	39	0,9	46	84	25	99	0,4	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Chlebičky RACIO rýžové	10 [g] 1x plátek	159	38	0,8	0,1	8,3	0	0,3	10	11	1	10	3,2	0,0	27,0	0,0	0,1	N.S.

<b>Celkem:</b>	1 545	368	8,8	11,7	59,8	39	3,4	60	371	72	144	4,2	72,8	53,6	0,0	15,5	0,0
----------------	-------	-----	-----	------	------	----	-----	----	-----	----	-----	-----	------	------	-----	------	-----

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 799	2 580	89,5	95,7	352,7	105	17,9	2 453	2 478	1 301	1 429	15,8	132,7	3 199,9	32,9	64,1	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Roblík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	20 [g]	76	18	2,6	0,7	0,4	N.S.	0,4	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
Slazené minerální vody	250 [ml]	270	65	0,0	0,0	16,3	0	0,0	N.S.	N.S.	10	0	2,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 442</b>	<b>345</b>	<b>7,6</b>	<b>16,3</b>	<b>46,9</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>250</b>	<b>129</b>	<b>40</b>	<b>94</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>379,5</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Dušený špenát s vejcem	200 [g]	790	188	6,0	13,0	14,4	20	2,4	346	470	218	140	3,4	14,0	240,0	3,0	0,4	N.S.
HP Knaedíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
HP Pečené vepřová	180 [g]	2 056	491	31,7	41,6	3,6	72	0,0	835	216	25	151	3,6	0,0	792,0	5,4	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 680</b>	<b>878</b>	<b>42,8</b>	<b>56,1</b>	<b>61,3</b>	<b>110</b>	<b>4,4</b>	<b>1 454</b>	<b>1 082</b>	<b>257</b>	<b>350</b>	<b>8,0</b>	<b>19,1</b>	<b>1 239,0</b>	<b>8,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Paprika červená	150 [g]	195	47	1,5	0,5	9,5	0	3,2	3	318	11	38	1,2	192,0	75,0	0,0	6,3	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	150 [g]	896	215	20,9	12,5	5,0	2	0,5	796	29	70	11	0,9	0,0	795,0	1,4	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 192</b>	<b>523</b>	<b>29,8</b>	<b>16,1</b>	<b>68,7</b>	<b>2</b>	<b>8,7</b>	<b>821</b>	<b>1 007</b>	<b>137</b>	<b>128</b>	<b>4,4</b>	<b>225,8</b>	<b>1 012,5</b>	<b>1,4</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Nutrend ProFigur Míslí tyčinka	33 [g] 1x kus	566	135	3,5	5,3	18,3	0	2,1	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>566</b>	<b>135</b>	<b>3,5</b>	<b>5,3</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP KFC Hranolky malé	70 [g] 1x porce	851	203	2,2	12,7	26,1	0	2,5	138	355	7	41	0,5	0,0	105,7	1,8	0,0	N.S.
HP KFC Twister Premium	250 [g] 1x porce	2 493	595	24,5	33,0	58,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 344</b>	<b>798</b>	<b>26,7</b>	<b>45,7</b>	<b>84,1</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>138</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>105,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 224	2 679	110,4	139,5	279,3	112	20,7	3 665	2 573	441	613	17,3	250,4	2 736,7	19,8	13,0	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Activia Creamy jahoda 1x kelimek	115 [g]	495	117	5,4	4,0	14,7	N.S.	0,2	55	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,5	14,5	N.S.
Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>757</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,0</b>	<b>31,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>64</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>30,9</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kobličky pekařské	60 [g]	970	232	3,8	10,3	32,1	76	0,8	145	68	11	45	0,4	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 625</b>	<b>388</b>	<b>10,6</b>	<b>14,3</b>	<b>55,9</b>	<b>76</b>	<b>1,0</b>	<b>274</b>	<b>389</b>	<b>252</b>	<b>239</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	<b>408,0</b>	<b>4,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Spaghetti Bolognese 1x porce	300 [g]	1 311	312	14,4	14,4	32,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 311</b>	<b>312</b>	<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACTO rýžové 6x plátek	60 [g]	952	228	4,8	0,7	49,7	0	1,7	60	68	4	59	19,0	0,0	162,0	0,1	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>952</b>	<b>228</b>	<b>4,8</b>	<b>0,7</b>	<b>49,7</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>59</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>	<b>162,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	200 [g]	502	120	7,8	1,0	31,4	N.S.	8,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 549</b>	<b>610</b>	<b>38,3</b>	<b>16,4</b>	<b>90,6</b>	<b>2</b>	<b>10,7</b>	<b>1 768</b>	<b>1 094</b>	<b>121</b>	<b>170</b>	<b>3,6</b>	<b>41,8</b>	<b>1 179,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva- espresso	200 [ml]	16	4	0,2	0,4	0,8	0	0,0	4	108	4	2	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>436</b>	<b>102</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>27,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>24</b>	<b>111</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>67,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 630</b>	<b>1 820</b>	<b>73,7</b>	<b>50,2</b>	<b>286,5</b>	<b>78</b>	<b>13,7</b>	<b>2 190</b>	<b>1 764</b>	<b>395</b>	<b>515</b>	<b>24,7</b>	<b>44,9</b>	<b>1 751,2</b>	<b>9,2</b>	<b>109,6</b>	<b>0,0</b>

## Sobota



## Sobota - Svatina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 596</b>	<b>384</b>	<b>5,8</b>	<b>18,2</b>	<b>50,6</b>	<b>56</b>	<b>1,7</b>	<b>238</b>	<b>181</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>1,9</b>	<b>59,3</b>	<b>149,8</b>	<b>10,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsí řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 459</b>	<b>591</b>	<b>39,1</b>	<b>16,6</b>	<b>78,0</b>	<b>104</b>	<b>7,5</b>	<b>1 081</b>	<b>1 500</b>	<b>197</b>	<b>427</b>	<b>5,2</b>	<b>87,5</b>	<b>1 542,0</b>	<b>6,5</b>	<b>30,8</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Gorno šunka se zeleninou	300 [g]	2 544	609	26,1	7,8	106,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 544</b>	<b>609</b>	<b>26,1</b>	<b>7,8</b>	<b>106,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 599</b>	<b>1 584</b>	<b>71,0</b>	<b>42,6</b>	<b>235,1</b>	<b>160</b>	<b>9,2</b>	<b>1 319</b>	<b>1 681</b>	<b>284</b>	<b>514</b>	<b>7,1</b>	<b>146,8</b>	<b>1 691,8</b>	<b>16,7</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Latte Machiato	300 [ml]	756	180	9,6	9,6	14,4	0	0,0	138	423	318	276	0,0	0,0	489,6	5,7	12,6	N.S.
Chlebičky RACTO rýžové	60 [g] 6x plátek	952	228	4,8	0,7	49,7	0	1,7	60	68	4	59	19,0	0,0	162,0	0,1	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 708</b>	<b>408</b>	<b>14,4</b>	<b>10,3</b>	<b>64,1</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>198</b>	<b>491</b>	<b>322</b>	<b>335</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>	<b>651,6</b>	<b>5,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové na paprice se špagetami	380 [g]	1 987	475	20,1	26,6	38,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 987</b>	<b>475</b>	<b>20,1</b>	<b>26,6</b>	<b>38,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svatina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva- espresso	200 [ml]	16	4	0,2	0,4	0,8	0	0,0	4	108	4	2	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	N.S.
Dort tukový líčkový, stříkaný	60 [g] 1x kus	955	228	3,0	13,7	24,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	24	70	0,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>971</b>	<b>232</b>	<b>3,2</b>	<b>14,1</b>	<b>25,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>4</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

18.4.13

Tisk jídelníčku z www.nutriservis.cz

HP Omeleta vaječná	200 [g]	1 506	360	23,4	29,6	1,2	840	0,0	759	274	116	499	3,8	0,0	15 040,0	11,0	1,4	N.S.
Ananas	150 [g]	296	71	0,8	0,3	19,1	0	2,3	24	285	32	21	1,1	36,0	3,0	0,0	18,3	0,0
Kuřecí šunka standard LEaCO	20 [g]	66	16	2,9	0,1	0,7	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 020</b>	<b>483</b>	<b>31,1</b>	<b>32,2</b>	<b>21,1</b>	<b>846</b>	<b>2,4</b>	<b>903</b>	<b>574</b>	<b>268</b>	<b>583</b>	<b>4,9</b>	<b>36,0</b>	<b>15 227,7</b>	<b>13,0</b>	<b>19,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	500 [ml]	20	5	0,0	0,0	1,5	N.S.	N.S.	15	185	N.S.	5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	30 [g]	378	90	0,1	0,0	23,4	0	0,1	2	14	2	6	0,4	0,6	3,3	0,0	24,6	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>908</b>	<b>220</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>52,4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>27</b>	<b>329</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>1,4</b>	<b>59,9</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>	<b>45,6</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 594</b>	<b>1 818</b>	<b>70,6</b>	<b>83,7</b>	<b>201,9</b>	<b>846</b>	<b>4,7</b>	<b>1 132</b>	<b>1 502</b>	<b>661</b>	<b>1 038</b>	<b>25,8</b>	<b>96,3</b>	<b>15 882,6</b>	<b>19,0</b>	<b>78,4</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 509</b>	<b>2 034</b>	<b>83,7</b>	<b>79,2</b>	<b>261,1</b>	<b>227</b>	<b>14,1</b>	<b>2 651</b>	<b>2 512</b>	<b>676</b>	<b>907</b>	<b>18,3</b>	<b>177,8</b>	<b>4 654,6</b>	<b>19,3</b>	<b>57,3</b>	<b>0,0</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.19 3 část (BP Nikola 19)

Pondělí																		
Pondělí - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houška	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	20 [g]	66	16	2,9	0,1	0,7	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 310</b>	<b>316</b>	<b>12,1</b>	<b>3,3</b>	<b>58,6</b>	<b>6</b>	<b>2,3</b>	<b>434</b>	<b>205</b>	<b>176</b>	<b>157</b>	<b>1,8</b>	<b>59,3</b>	<b>379,4</b>	<b>2,1</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 608</b>	<b>383</b>	<b>15,8</b>	<b>10,2</b>	<b>59,8</b>	<b>22</b>	<b>2,4</b>	<b>234</b>	<b>1 066</b>	<b>532</b>	<b>394</b>	<b>2,8</b>	<b>16,1</b>	<b>831,6</b>	<b>8,5</b>	<b>46,7</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rybí file smažené /HK/	130 [g]	1 794	428	28,0	25,1	23,9	104	1,0	1 733	510	70	353	1,3	N.S.	1 131,0	2,9	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vřazené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 767</b>	<b>660</b>	<b>33,5</b>	<b>25,6</b>	<b>77,2</b>	<b>104</b>	<b>2,8</b>	<b>2 546</b>	<b>1 569</b>	<b>107</b>	<b>511</b>	<b>3,8</b>	<b>41,8</b>	<b>1 356,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>671</b>	<b>160</b>	<b>2,7</b>	<b>0,5</b>	<b>41,3</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>19</b>	<b>733</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>1,9</b>	<b>84,8</b>	<b>65,0</b>	<b>0,1</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>
Pondělí - Večere																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb tmavý	70 [g]	679	149	6,7	2,1	28,7	N.S.	5,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	60 [g]	177	43	9,3	0,4	0,2	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	50 [g]	509	122	13,6	7,4	0,5	19	0,0	400	48	400	208	0,3	0,1	615,5	6,6	0,5	N.S.
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.

Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 882</b>	<b>435</b>	<b>30,9</b>	<b>10,1</b>	<b>61,6</b>	<b>19</b>	<b>7,8</b>	<b>430</b>	<b>467</b>	<b>443</b>	<b>286</b>	<b>1,5</b>	<b>19,1</b>	<b>716,0</b>	<b>6,7</b>	<b>71,9</b>	<b>0,0</b>

**Ponděli - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čokoláda mléčná	10 [g]	224	53	0,8	3,2	5,7	3	0,1	6	47	21	23	0,2	0,0	40,3	1,7	5,6	N.S.
Musli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 610</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>10,7</b>	<b>58,3</b>	<b>15</b>	<b>4,3</b>	<b>172</b>	<b>435</b>	<b>316</b>	<b>250</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>422,8</b>	<b>5,7</b>	<b>40,1</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Ponděli:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 848</b>	<b>2 339</b>	<b>107,5</b>	<b>60,4</b>	<b>356,8</b>	<b>166</b>	<b>24,0</b>	<b>3 835</b>	<b>4 475</b>	<b>1 632</b>	<b>1 671</b>	<b>12,0</b>	<b>226,1</b>	<b>3 770,8</b>	<b>26,0</b>	<b>223,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý****Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb tmavý	50 [g]	485	107	4,8	1,5	20,5	N.S.	4,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	40 [g]	132	31	5,8	0,2	1,4	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Eidam 30%	30 [g]	305	73	8,1	4,4	0,3	11	0,0	240	29	240	125	0,2	0,0	369,3	4,0	0,3	N.S.
ledový salát	20 [g]	11	3	0,2	0,0	0,6	0	0,2	2	28	4	4	0,1	0,6	4,6	0,0	0,4	N.S.
Džus ostružinový	250 [ml]	398	95	0,8	0,0	19,5	0	0,3	3	338	30	30	1,3	28,3	0,0	0,0	19,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 330</b>	<b>308</b>	<b>19,6</b>	<b>6,1</b>	<b>42,3</b>	<b>11</b>	<b>4,7</b>	<b>245</b>	<b>394</b>	<b>274</b>	<b>159</b>	<b>1,5</b>	<b>28,8</b>	<b>373,9</b>	<b>4,0</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Majonéza klasická	30 [g] 3x lžičce (rovná)	915	218	0,3	23,6	1,2	0	0,0	170	4	2	8	0,1	0,0	17,1	3,6	0,3	0,0
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Okurky salátové	200 [g]	86	20	1,6	0,2	4,4	0	1,8	18	324	36	52	1,4	19,6	56,0	0,0	2,2	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 866</b>	<b>683</b>	<b>15,0</b>	<b>28,9</b>	<b>99,3</b>	<b>0</b>	<b>12,4</b>	<b>452</b>	<b>1 298</b>	<b>112</b>	<b>244</b>	<b>6,2</b>	<b>294,7</b>	<b>653,1</b>	<b>4,0</b>	<b>15,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
HP KFC Hranolky malé	70 [g] 1x porce	851	203	2,2	12,7	26,1	0	2,5	138	355	7	41	0,5	0,0	105,7	1,8	0,0	N.S.	
HP KFC	200 [g]																		

Twister	1x porce	1 770	422	21,6	21,0	37,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>3 041</b>	<b>723</b>	<b>23,8</b>	<b>33,7</b>	<b>89,4</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>158</b>	<b>357</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>105,7</b>	<b>1,8</b>	<b>67,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 237	1 714	58,4	68,7	231,0	11	19,6	855	2 049	406	481	8,2	323,5	1 132,7	9,8	102,7	0,0

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
chléb kminový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo čerstvé	20 [g]	626	150	0,1	16,5	0,1	48	0,0	3	3	4	5	0,0	0,0	6,8	9,4	0,0	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	30 [g]	99	23	4,3	0,1	1,0	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 118</b>	<b>267</b>	<b>7,4</b>	<b>17,1</b>	<b>21,8</b>	<b>48</b>	<b>0,2</b>	<b>199</b>	<b>61</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>146,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Mušli sypané s ovocem Emco	60 [g]	874	209	3,2	3,5	40,6	N.S.	4,2	48	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,7	22,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 420</b>	<b>338</b>	<b>10,8</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>	<b>138</b>	<b>288</b>	<b>279</b>	<b>162</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>385,2</b>	<b>5,3</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP rizoto zeleninové /HK/	300 [g]	2 700	645	22,2	13,2	116,1	21	6,0	1 418	920	367	581	3,3	32,7	1 050,0	4,8	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 700</b>	<b>645</b>	<b>22,2</b>	<b>13,2</b>	<b>116,1</b>	<b>21</b>	<b>6,0</b>	<b>1 418</b>	<b>920</b>	<b>367</b>	<b>581</b>	<b>3,3</b>	<b>32,7</b>	<b>1 050,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	250 [g]	2 963	708	22,5	43,3	56,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus jablčný	250 [ml]	435	105	0,0	0,0	26,0	0	0,0	5	288	3	3	0,0	2,5	0,0	0,0	24,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 398</b>	<b>813</b>	<b>22,5</b>	<b>43,3</b>	<b>82,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>5</b>	<b>288</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Káva-espresso	200 [ml]	16	4	0,2	0,4	0,8	0	0,0	4	108	4	2	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	N.S.
Džus pomerančový	750 [ml]	1 530	375	5,3	1,5	82,5	0	1,5	30	392	125	110	3,0	177,8	0,0	0,0	63,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 546</b>	<b>379</b>	<b>5,5</b>	<b>1,9</b>	<b>83,3</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>34</b>	<b>500</b>	<b>129</b>	<b>112</b>	<b>3,0</b>	<b>178,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>63,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 182	2 442	68,4	84,9	355,2	91	11,9	1 794	2 057	790	910	7,0	215,2	1 581,6	19,8	118,1	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Med včelí	30 [g]	378	90	0,1	0,0	23,4	0	0,1	2	14	2	6	0,4	0,6	3,3	0,0	24,6	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Džus ostružinový	250 [ml]	398	95	0,8	0,0	19,5	0	0,3	3	338	30	30	1,3	28,3	0,0	0,0	19,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 861</b>	<b>445</b>	<b>4,8</b>	<b>17,7</b>	<b>65,9</b>	<b>56</b>	<b>1,5</b>	<b>232</b>	<b>401</b>	<b>77</b>	<b>86</b>	<b>2,5</b>	<b>28,9</b>	<b>153,1</b>	<b>10,2</b>	<b>44,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rajčata	200 [g]	130	32	1,8	0,4	8,0	0	2,4	12	556	40	54	1,6	25,4	134,0	0,0	5,2	N.S.
Okurky salátové	200 [g]	86	20	1,6	0,2	4,4	0	1,8	18	324	36	52	1,4	19,6	56,0	0,0	2,2	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Parmezán	30 [g]	489	117	10,5	7,9	1,0	6	0,0	211	39	389	255	0,3	0,0	573,0	4,8	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>965</b>	<b>231</b>	<b>15,9</b>	<b>9,1</b>	<b>26,0</b>	<b>6</b>	<b>8,4</b>	<b>245</b>	<b>1 343</b>	<b>479</b>	<b>411</b>	<b>4,9</b>	<b>301,0</b>	<b>863,0</b>	<b>4,8</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACTO rýžové	40 [g] 4x plátek	635	152	3,2	0,4	33,2	0	1,2	40	45	2	39	12,7	0,0	108,0	0,0	0,3	N.S.
Poleva čokoládová - průměr	30 [g]	499	119	0,3	5,3	19,0	N.S.	0,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 133</b>	<b>271</b>	<b>3,5</b>	<b>5,7</b>	<b>52,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>12,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pizza Big Giorno šunka se zeleninou	250 [g]	2 120	508	21,8	6,5	88,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 120</b>	<b>508</b>	<b>21,8</b>	<b>6,5</b>	<b>88,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus jablčný	500 [ml]	870	210	0,0	0,0	52,0	0	0,0	10	575	5	5	0,0	5,0	0,0	0,0	48,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>870</b>	<b>210</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>52,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>	<b>575</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 949	1 665	46,0	39,0	284,8	62	11,3	527	2 364	563	541	20,1	334,9	1 124,1	15,0	109,1	0,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Secharydy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 554	2 040	70,1	63,3	307,0	83	16,7	1 753	2 736	848	901	11,8	274,9	1 902,3	17,7	138,3	0,0

**Příloha 24:** Respondent č. 20

Věk: 10 let

Tělesná výška: 146 cm

Tělesná hmotnost: 38 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ano

Přítomnost diabetu v rodině: ne

**Závěr:**

Chlapec se stravuje pravidelně, přes týden obědvá ve školní jídelně. Má dostatek ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků. Pravidelně sportuje, hraje hokej a fotbal, tréninky má téměř každý den. Večeře bývají menší, někdy jen ve formě ovoce nebo jablečného závinu. Jinak je jídelníček v pořádku. Jídla je dostatečné množství. Jen občas se objevují například bonbóny nebo jiná sladkost. Chlapec byl poslední tři dny výzkumu nemocný, proto je jídelníček složen převážně z vývarových polévek a ovoce.

**Doporučení:**

Jelikož chlapec má tréninky skoro každý den a o víkendu zápasy, potřebuje hodně energie.

**Výsledky z programu Nutriservis:**

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 9 424 kJ, pohybuje se v rozmezí 7 000 až 12 000 kJ.



Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.20 (BP Nikola 20)

Sobota																		
Sobota - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko krávké polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
chléb kminový	40 [g]	392	94	3,0	0,4	20,7	N.S.	N.S.	196	58	8	47	0,7	N.S.	139,6	N.S.	N.S.	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	20 [g]	176	42	2,4	2,9	1,6	13	0,0	90	20	62	43	0,0	0,0	121,4	1,8	1,2	N.S.
Křehcí šunka výběrová LEaCO	20 [g]	59	14	3,1	0,1	0,1	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 271</b>	<b>540</b>	<b>22,8</b>	<b>10,8</b>	<b>87,7</b>	<b>26</b>	<b>4,2</b>	<b>543</b>	<b>547</b>	<b>553</b>	<b>437</b>	<b>9,1</b>	<b>5,0</b>	<b>811,5</b>	<b>4,1</b>	<b>42,6</b>	<b>0,0</b>
Sobota - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>262</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>9</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,0</b>
Sobota - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	250 [g]	1 205	288	3,3	8,0	60,3	0	9,0	810	1 268	55	145	3,0	35,0	275,0	0,8	0,8	N.S.
Níva 50%	70 [g]	888	212	13,1	18,7	0,6	53	0,0	560	84	403	239	0,4	0,2	833,0	13,0	0,6	N.S.
HP Hlávkový salát se zálivkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 599</b>	<b>620</b>	<b>18,0</b>	<b>30,9</b>	<b>83,1</b>	<b>53</b>	<b>11,7</b>	<b>1 834</b>	<b>1 656</b>	<b>527</b>	<b>421</b>	<b>4,7</b>	<b>49,0</b>	<b>1 147,0</b>	<b>13,8</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>
Sobota - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bouabou Vexta JOJO	100 [g]	1 394	333	5,5	0,2	76,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	250 [ml]	10	3	0,0	0,0	0,8	N.S.	N.S.	8	93	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Med včelí	20 [g]	252	60	0,0	0,0	15,6	0	0,0	1	9	1	4	0,2	0,4	2,2	0,0	16,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 656</b>	<b>396</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>92,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>9</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,0</b>
Sobota - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablkový	150 [g]	1 808	432	9,2	7,4	82,5	6	0,0	342	121	38	33	1,4	0,0	447,0	1,5	18,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 808</b>	<b>432</b>	<b>9,2</b>	<b>7,4</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>342</b>	<b>121</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>447,0</b>	<b>1,5</b>	<b>18,0</b>	<b>0,0</b>
Sobota - 2. Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	160 [g] 20x kus	194	46	1,3	0,8	13,9	0	2,6	8	245	45	48	1,6	96,0	32,0	0,0	9,6	0,0
Víno - hrozny	200 [g]	514	122	1,4	0,6	34,0	0	3,0	14	486	42	60	1,6	8,0	18,0	0,0	31,0	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>708</b>	<b>168</b>	<b>2,7</b>	<b>1,4</b>	<b>47,9</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>23</b>	<b>731</b>	<b>87</b>	<b>108</b>	<b>3,2</b>	<b>104,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,6</b>	<b>0,4</b>
Sobota - Nápoje																		

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bonbony Vexta JOJO	100 [g]	1 394	333	5,5	0,2	76,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 394</b>	<b>333</b>	<b>5,5</b>	<b>0,2</b>	<b>76,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 318	2 942	63,7	50,9	583,5	85	21,5	2 760	3 259	1 267	1 013	33,8	158,8	2 459,9	19,4	137,2	0,4

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
Závin jablkový	100 [g]	1 205	288	6,1	4,9	55,0	4	0,0	228	81	25	22	0,9	0,0	298,0	1,0	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 974</b>	<b>708</b>	<b>20,7</b>	<b>17,8</b>	<b>119,6</b>	<b>32</b>	<b>4,1</b>	<b>473</b>	<b>613</b>	<b>587</b>	<b>407</b>	<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	<b>883,5</b>	<b>8,8</b>	<b>52,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup borůvkový	20 [ml]	214	51	0,1	0,1	4,4	0	0,3	1	8	1	1	0,1	0,2	4,6	0,0	4,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>214</b>	<b>51</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřečí prsní řízek	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	250 [g]	973	233	5,5	0,5	53,3	0	1,8	813	1 059	38	158	2,5	41,8	225,0	0,0	0,3	N.S.
Sprite	300 [ml]	534	129	0,0	0,0	31,8	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 391</b>	<b>573</b>	<b>36,1</b>	<b>9,6</b>	<b>86,8</b>	<b>94</b>	<b>1,8</b>	<b>904</b>	<b>1 316</b>	<b>55</b>	<b>363</b>	<b>3,9</b>	<b>41,8</b>	<b>1 442,0</b>	<b>2,5</b>	<b>32,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	500 [ml]	210	50	0,0	0,0	11,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>210</b>	<b>50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb pšenično-žitný	40 [g]	400	96	2,2	0,4	20,6	0	1,8	246	44	8	62	0,4	0,0	164,4	0,2	1,5	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	20 [g]	176	42	2,4	2,9	1,6	13	0,0	90	20	62	43	0,0	0,0	121,4	1,8	1,2	N.S.
Paprika červená	150 [g]	195	47	1,5	0,5	9,5	0	3,2	3	318	11	38	1,2	192,0	75,0	0,0	6,3	N.S.
Salám uherský	60 [g]	1 260	301	15,0	26,4	0,1	51	0,1	490	156	19	144	3,0	1,1	765,0	10,6	0,1	N.S.

<b>Celkem:</b>	2 031	485	21,1	30,1	31,7	64	5,1	828	538	100	287	4,6	193,1	1 125,8	12,6	9,0	0,0
----------------	-------	-----	------	------	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	---------	------	-----	-----

**Neděle - 2. Večere**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Hrušky 1x kus	120 [g]	272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>622</b>	<b>149</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>42,1</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>18</b>	<b>430</b>	<b>31</b>	<b>45</b>	<b>1,8</b>	<b>18,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,4</b>	<b>33,4</b>	<b>1,0</b>

**Neděle - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bonbony Vexta JOJO	60 [g]	836	200	3,3	0,1	45,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>836</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>45,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 278	2 216	82,6	58,9	341,8	190	19,3	2 224	2 905	774	1 103	19,9	266,4	3 484,3	24,3	131,3	1,0

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 798	2 579	73,2	54,9	462,7	138	20,4	2 492	3 082	1 021	1 058	26,9	212,6	2 972,1	21,9	134,3	0,7

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č. 20 2 část (BP Nikola 20)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Raciolky ípaldové se zázvorem Sonnentor	60 [g] 1x sáček	926	221	4,6	0,8	48,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 093</b>	<b>261</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>58,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
Chléb celozrnný pšeničný	30 [g]	267	64	2,7	0,6	14,1	0	3,1	137	60	17	62	0,8	0,0	105,0	0,2	1,7	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	15 [g]	132	31	1,8	2,2	1,2	10	0,0	68	15	47	32	0,0	0,0	91,1	1,4	0,9	N.S.
Eidam 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>962</b>	<b>230</b>	<b>9,8</b>	<b>5,8</b>	<b>45,4</b>	<b>15</b>	<b>8,1</b>	<b>336</b>	<b>474</b>	<b>217</b>	<b>191</b>	<b>2,3</b>	<b>29,0</b>	<b>407,2</b>	<b>4,0</b>	<b>28,1</b>	<b>1,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Noky bramborové	150 [g] 1x porce	1 391	332	8,6	2,6	72,2	3	3,2	455	660	23	98	1,7	8,6	345,0	0,5	0,3	N.S.
Mák	40 [g]	858	205	8,2	17,5	9,7	0	8,2	5	332	543	374	3,5	0,0	336,4	2,0	1,2	N.S.
Cukr	30 [g]	501	119	0,0	0,0	29,9	0	0,0	0	1	0	0	0,1	0,0	0,0	0,0	29,7	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Sirup borůvkový	5 [ml]	54	13	0,0	0,0	1,1	0	0,1	0	2	0	0	0,0	0,1	1,2	0,0	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 254</b>	<b>776</b>	<b>16,8</b>	<b>32,3</b>	<b>112,8</b>	<b>45</b>	<b>11,4</b>	<b>461</b>	<b>997</b>	<b>568</b>	<b>474</b>	<b>5,3</b>	<b>8,6</b>	<b>688,7</b>	<b>10,1</b>	<b>32,2</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablkový	50 [g]	603	144	3,1	2,5	27,5	2	0,0	114	40	13	11	0,5	0,0	149,0	0,5	6,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>603</b>	<b>144</b>	<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>27,5</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>114</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>149,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb celozrnný žitný	60 [g] 1x plátek	502	120	4,4	0,7	29,2	0	5,7	310	161	23	113	2,2	0,0	204,0	0,0	2,3	N.S.
Losos uzený	70 [g]	474	113	15,1	5,9	0,0	49	0,0	173	270	12	175	0,4	0,1	431,2	1,2	0,0	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.

<b>Celkem:</b>	1 577	377	19,5	22,8	29,3	105	5,7	1 484	433	39	291	2,6	0,1	643,4	11,3	2,3	0,0
----------------	-------	-----	------	------	------	-----	-----	-------	-----	----	-----	-----	-----	-------	------	-----	-----

**Pondělí - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	80 [g] 10x kus	97	23	0,6	0,4	7,0	0	1,3	4	122	22	24	0,8	48,0	16,0	0,0	4,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>97</b>	<b>23</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>4</b>	<b>122</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>48,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	500 [ml]	210	50	0,0	0,0	11,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>210</b>	<b>50</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pondělí:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 796</b>	<b>1 861</b>	<b>54,7</b>	<b>64,6</b>	<b>291,6</b>	<b>167</b>	<b>26,5</b>	<b>2 399</b>	<b>2 066</b>	<b>859</b>	<b>991</b>	<b>11,5</b>	<b>85,7</b>	<b>1 904,3</b>	<b>25,9</b>	<b>73,4</b>	<b>1,0</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
Houška tmavá	50 [g]	643	154	4,6	2,0	30,9	N.S.	N.S.	305	83	18	69	1,0	N.S.	229,5	N.S.	N.S.	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	25 [g]	220	52	3,0	3,6	2,0	16	0,0	113	25	78	54	0,1	0,0	151,8	2,3	1,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 631</b>	<b>626</b>	<b>22,2</b>	<b>18,4</b>	<b>97,5</b>	<b>44</b>	<b>4,1</b>	<b>663</b>	<b>640</b>	<b>658</b>	<b>507</b>	<b>9,6</b>	<b>12,5</b>	<b>966,8</b>	<b>10,0</b>	<b>42,1</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Břumy	50 [g]	137	33	0,4	0,2	7,9	N.S.	0,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>665</b>	<b>157</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>	<b>43,9</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>12</b>	<b>279</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sekaná pečeně domácí	150 [g]	1 665	398	24,6	27,5	11,6	105	0,0	1 200	383	20	191	3,9	2,7	1 365,0	5,4	4,1	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	250 [g]	1 065	255	6,8	7,0	48,8	10	7,0	980	1 113	138	185	2,8	28,3	325,0	4,0	9,8	N.S.
Broskvový kompot	150 [g]	471	113	0,8	0,2	30,0	0	1,2	4	175	16	21	0,8	5,4	20,3	0,0	11,7	N.S.
HP Polévka hrachová	250 [g]	730	173	11,5	2,3	29,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
									2									

<b>Celkem:</b>	<b>3 931</b>	<b>938</b>	<b>43,6</b>	<b>36,9</b>	<b>119,3</b>	<b>115</b>	<b>8,2</b>	<b>184</b>	<b>1 670</b>	<b>173</b>	<b>397</b>	<b>7,4</b>	<b>36,4</b>	<b>1 710,3</b>	<b>9,4</b>	<b>25,5</b>	<b>0,0</b>
----------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	--------------	------------	------------	------------	-------------	----------------	------------	-------------	------------

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska tmavá	40 [g]	514	123	3,7	1,6	24,7	N.S.	N.S.	244	66	15	55	0,8	N.S.	183,6	N.S.	N.S.	N.S.
Eidám 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
Žervé sýr krémový 50%	10 [g]	88	21	1,2	1,4	0,8	7	0,0	45	10	31	22	0,0	0,0	60,7	0,9	0,6	N.S.
Salám uherský	20 [g]	420	100	5,0	8,8	0,0	17	0,0	163	52	6	48	1,0	0,4	255,0	3,5	0,0	N.S.
Jahody	80 [g] 10x kus	97	23	0,6	0,4	7,0	0	1,3	4	122	22	24	0,8	48,0	16,0	0,0	4,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 272</b>	<b>304</b>	<b>14,6</b>	<b>14,4</b>	<b>32,6</b>	<b>29</b>	<b>1,3</b>	<b>576</b>	<b>265</b>	<b>194</b>	<b>211</b>	<b>2,7</b>	<b>48,4</b>	<b>700,0</b>	<b>6,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Guláš bovězí speciál	180 [g]	1 885	450	29,0	20,5	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 719</b>	<b>649</b>	<b>34,1</b>	<b>22,1</b>	<b>43,5</b>	<b>18</b>	<b>2,0</b>	<b>273</b>	<b>396</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>1,0</b>	<b>5,1</b>	<b>207,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	50 [g] 10x lžičce (rovná)	754	180	3,4	0,1	43,4	0	2,3	475	59	2	26	9,7	0,0	120,0	3,6	3,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>43,4</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>475</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>	<b>120,0</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Úterý:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 962</b>	<b>2 854</b>	<b>119,3</b>	<b>92,9</b>	<b>380,2</b>	<b>206</b>	<b>22,6</b>	<b>4 183</b>	<b>3 309</b>	<b>1 058</b>	<b>1 225</b>	<b>31,6</b>	<b>116,4</b>	<b>3 718,1</b>	<b>30,1</b>	<b>98,1</b>	<b>1,0</b>

**Středa****Středa - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Corneli klasik celozrnné cereální PěČe	50 [g] 1x balení	1 002	238	7,9	19,5	15,8	N.S.	4,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 639</b>	<b>390</b>	<b>16,6</b>	<b>29,0</b>	<b>27,1</b>	<b>28</b>	<b>4,7</b>	<b>105</b>	<b>450</b>	<b>375</b>	<b>265</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>417,5</b>	<b>7,8</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.

Eidám 30%	15 [g]	153	36	4,1	2,2	0,1	6	0,0	120	14	120	62	0,1	0,0	184,7	2,0	0,1	N.S.
Salám uherský	20 [g]	420	100	5,0	8,8	0,0	17	0,0	163	52	6	48	1,0	0,4	255,0	3,5	0,0	N.S.
Břumky	70 [g]	192	46	0,5	0,2	11,0	N.S.	1,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 346</b>	<b>321</b>	<b>12,9</b>	<b>11,7</b>	<b>41,5</b>	<b>23</b>	<b>2,7</b>	<b>587</b>	<b>127</b>	<b>141</b>	<b>168</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>634,4</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Vepřové maso na smetaně	180 [g]	1 222	292	16,4	20,9	10,1	72	0,4	194	259	86	166	3,1	2,7	648,0	6,1	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	60 [g]	606	145	4,6	1,9	28,3	12	0,9	402	77	37	61	0,5	0,0	222,0	0,5	0,3	N.S.
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>	<b>3 748</b>	<b>895</b>	<b>32,1</b>	<b>37,4</b>	<b>124,7</b>	<b>84</b>	<b>14,0</b>	<b>726</b>	<b>2 273</b>	<b>298</b>	<b>562</b>	<b>8,8</b>	<b>100,7</b>	<b>1 280,5</b>	<b>8,8</b>	<b>51,7</b>	<b>1,0</b>	

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Pečeně vepřová	150 [g]	1 713	410	26,4	34,7	3,0	60	0,0	696	180	21	126	3,0	0,0	660,0	4,5	0,0	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 491</b>	<b>596</b>	<b>30,8</b>	<b>35,1</b>	<b>45,6</b>	<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>1 347</b>	<b>1 027</b>	<b>51</b>	<b>252</b>	<b>5,0</b>	<b>33,4</b>	<b>840,0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	1600 [g] 200x kus	1 936	464	12,8	8,0	139,2	0	25,6	82	2 450	448	480	16,0	960,0	320,0	0,0	96,0	0,0
<b>Celkem:</b>	<b>1 936</b>	<b>464</b>	<b>12,8</b>	<b>8,0</b>	<b>139,2</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>82</b>	<b>2 450</b>	<b>448</b>	<b>480</b>	<b>16,0</b>	<b>960,0</b>	<b>320,0</b>	<b>0,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>168</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 328	2 706	105,5	121,2	388,1	195	48,4	2 847	6 327	1 313	1 727	31,9	1 107,0	3 492,4	26,7	159,5	1,0

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
JORDANS celozr.cereálie s ovocem a	80 [g]	1 186	281	7,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

ořechy																	
<b>Celkem:</b>	<b>1 823</b>	<b>433</b>	<b>16,0</b>	<b>9,5</b>	<b>11,3</b>	<b>28</b>	<b>0,0</b>	<b>105</b>	<b>450</b>	<b>375</b>	<b>265</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>417,5</b>	<b>7,8</b>	<b>11,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	20 [g]	59	14	3,1	0,1	0,1	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Eidam 30%	20 [g]	203	49	5,4	2,9	0,2	8	0,0	160	19	160	83	0,1	0,0	246,2	2,6	0,2	N.S.
Paprika červená	170 [g]	221	53	1,7	0,5	10,7	0	3,6	3	360	12	43	1,4	217,6	85,0	0,0	7,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 065</b>	<b>254</b>	<b>13,6</b>	<b>4,1</b>	<b>41,3</b>	<b>8</b>	<b>5,3</b>	<b>468</b>	<b>440</b>	<b>187</b>	<b>183</b>	<b>2,1</b>	<b>217,6</b>	<b>525,9</b>	<b>2,8</b>	<b>7,5</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tortillas Vitana	100 [g]	1 230	N.S.	7,5	8,0	48,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
Salát ledový	30 [g]	16	3	0,3	0,0	0,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 321</b>	<b>261</b>	<b>32,8</b>	<b>22,9</b>	<b>54,5</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>955</b>	<b>35</b>	<b>84</b>	<b>13</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>954,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	80 [g]	785	187	11,1	15,4	1,2	52	0,0	105	120	72	151	1,2	1,4	296,0	5,5	0,1	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 045</b>	<b>249</b>	<b>13,1</b>	<b>16,0</b>	<b>13,8</b>	<b>52</b>	<b>4,2</b>	<b>109</b>	<b>544</b>	<b>86</b>	<b>201</b>	<b>2,8</b>	<b>257,4</b>	<b>396,0</b>	<b>5,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	300 [g]	309	75	6,6	3,0	5,1	30	0,3	765	230	46	81	0,9	8,1	270,0	0,9	0,3	N.S.
Nudle batůžčiny	40 [g]	614	145	4,6	0,4	30,4	0	1,3	2	89	8	76	0,5	0,0	267,2	0,1	1,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>923</b>	<b>220</b>	<b>11,2</b>	<b>3,4</b>	<b>35,5</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>767</b>	<b>319</b>	<b>54</b>	<b>157</b>	<b>1,4</b>	<b>8,1</b>	<b>537,2</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>168</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 345</b>	<b>1 457</b>	<b>87,0</b>	<b>55,9</b>	<b>166,4</b>	<b>120</b>	<b>11,6</b>	<b>2 404</b>	<b>1 788</b>	<b>786</b>	<b>819</b>	<b>7,7</b>	<b>495,6</b>	<b>2 830,6</b>	<b>18,7</b>	<b>28,7</b>	<b>0,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 769</b>	<b>420</b>	<b>14,6</b>	<b>12,9</b>	<b>64,6</b>	<b>28</b>	<b>4,1</b>	<b>245</b>	<b>532</b>	<b>562</b>	<b>385</b>	<b>8,6</b>	<b>12,5</b>	<b>585,5</b>	<b>7,8</b>	<b>40,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb celozrnný žitný	60 [g] 1x plátek	502	120	4,4	0,7	29,2	0	5,7	310	161	23	113	2,2	0,0	204,0	0,0	2,3	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	20 [g]	69	16	3,5	0,1	0,1	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Máslo pomazánkové	25 [g]	361	86	0,9	8,5	1,5	24	0,0	58	25	16	12	0,0	0,0	47,3	4,9	1,0	N.S.
Okurky salátové	40 [g]	17	4	0,3	0,0	0,9	0	0,4	4	65	7	10	0,3	3,9	11,2	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>949</b>	<b>226</b>	<b>9,2</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>24</b>	<b>6,1</b>	<b>372</b>	<b>251</b>	<b>47</b>	<b>136</b>	<b>2,4</b>	<b>3,9</b>	<b>262,5</b>	<b>4,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Francouzské brambory (250g)	250 [g]	1 473	353	14,8	22,0	29,3	200	5,3	812	905	78	273	4,0	22,3	725,0	5,5	N.S.	N.S.
HP salát mrkvový s jablky /HK/	150 [g]	417	99	1,4	0,5	24,2	N.S.	N.S.	101	296	45	N.S.	1,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Džus pomerančový	250 [ml]	510	125	1,8	0,5	27,5	0	0,5	10	131	42	37	1,0	59,3	0,0	0,0	21,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 400</b>	<b>577</b>	<b>17,9</b>	<b>23,0</b>	<b>80,9</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>923</b>	<b>1 331</b>	<b>165</b>	<b>310</b>	<b>6,1</b>	<b>81,5</b>	<b>725,0</b>	<b>6,5</b>	<b>21,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřečí prsíček	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
chléb kminový	50 [g]	491	117	3,7	0,6	25,9	N.S.	N.S.	245	72	10	59	0,9	N.S.	174,5	N.S.	N.S.	N.S.
Okurky nakládané	40 [g]	34	8	0,1	0,0	0,9	0	0,5	483	9	6	8	0,2	1,2	3,6	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 408</b>	<b>336</b>	<b>34,4</b>	<b>9,7</b>	<b>28,5</b>	<b>94</b>	<b>0,5</b>	<b>819</b>	<b>338</b>	<b>33</b>	<b>272</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1 395,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Nektarinky	70 [g]	100	24	1,0	0,1	6,4	0	1,6	1	123	6	17	0,3	24,5	26,5	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>100</b>	<b>24</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>1</b>	<b>123</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>0,3</b>	<b>24,5</b>	<b>26,5</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Čaj ledový light - průměr	1000 [ml]	420	100	0,0	0,0	23,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>420</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	disachari [g]	Polyoly [g]
Bouabony Vexta JOJO	80 [g]	1 115	266	4,4	0,2	60,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 115</b>	<b>266</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>60,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
<b>8 161</b>	<b>1 949</b>	<b>81,5</b>	<b>55,2</b>	<b>296,0</b>	<b>346</b>	<b>18,1</b>	<b>2 360</b>	<b>2 575</b>	<b>813</b>	<b>1 120</b>	<b>19,9</b>	<b>123,6</b>	<b>2 994,6</b>	<b>20,7</b>	<b>72,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 098</b>	<b>498</b>	<b>15,7</b>	<b>13,3</b>	<b>82,2</b>	<b>28</b>	<b>4,7</b>	<b>265</b>	<b>544</b>	<b>589</b>	<b>402</b>	<b>9,8</b>	<b>12,5</b>	<b>609,5</b>	<b>7,8</b>	<b>44,9</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Tousty děbelské	100 [g]	1 059	253	10,5	21,9	3,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>10,5</b>	<b>21,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka bramborová kyselá	300 [g]	501	120	4,2	5,1	15,6	0	1,5	816	368	126	111	0,9	12,0	180,0	3,0	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>501</b>	<b>120</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>15,6</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>816</b>	<b>368</b>	<b>126</b>	<b>111</b>	<b>0,9</b>	<b>12,0</b>	<b>180,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin s tvarohovou náplní	100 [g]	1 550	369	9,6	14,7	51,0	56	1,3	65	90	36	132	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 035</b>	<b>485</b>	<b>13,5</b>	<b>16,2</b>	<b>74,0</b>	<b>56</b>	<b>2,5</b>	<b>292</b>	<b>137</b>	<b>79</b>	<b>179</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
vejce micaná /HE/	200 [g]	1 384	330	24,8	23,8	4,4	766	N.S.	430	278	132	380	3,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb celozrnný žitný	60 [g] 1x plátek	502	120	4,4	0,7	29,2	0	5,7	310	161	23	113	2,2	0,0	204,0	0,0	2,3	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 146</b>	<b>512</b>	<b>31,2</b>	<b>25,1</b>	<b>46,2</b>	<b>766</b>	<b>9,9</b>	<b>744</b>	<b>863</b>	<b>169</b>	<b>543</b>	<b>7,0</b>	<b>256,0</b>	<b>304,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slouette kukuričné s pohankou a mořskou sůl	60 [g] 1x balení	912	218	5,1	0,6	47,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bonbony Vexta JOJO	30 [g]	418	100	1,7	0,1	22,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 330</b>	<b>318</b>	<b>6,8</b>	<b>0,7</b>	<b>70,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus jablčný	500 [ml]	870	210	0,0	0,0	52,0	0	0,0	10	575	5	5	0,0	5,0	0,0	0,0	48,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>870</b>	<b>210</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>52,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>10</b>	<b>575</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 039	2 396	81,9	82,3	343,5	850	18,6	2 127	2 487	968	1 240	19,2	285,5	1 235,1	10,9	104,0	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Chocapic	70 [g]	1 131	267	5,9	3,4	53,3	0	4,1	140	82	187	120	8,3	0,0	168,0	0,0	29,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 769</b>	<b>420</b>	<b>14,6</b>	<b>12,9</b>	<b>64,6</b>	<b>28</b>	<b>4,1</b>	<b>245</b>	<b>532</b>	<b>562</b>	<b>385</b>	<b>8,6</b>	<b>12,5</b>	<b>585,5</b>	<b>7,8</b>	<b>40,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>258</b>	<b>63</b>	<b>5,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4,3</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>638</b>	<b>191</b>	<b>38</b>	<b>68</b>	<b>0,8</b>	<b>6,8</b>	<b>225,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře pečené HK/	200 [g]	1 528	366	57,8	14,8	0,0	178	N.S.	172	486	30	390	2,4	N.S.	2 296,0	4,0	N.S.	N.S.
HP zelí kysané dušené HK/	80 [g]	252	60	1,0	3,6	8,0	0	2,1	751	190	45	27	0,6	17,4	32,0	0,3	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	180 [g]	700	167	4,0	0,4	38,3	0	1,3	586	762	27	113	1,8	30,1	162,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 480</b>	<b>593</b>	<b>62,8</b>	<b>18,8</b>	<b>46,3</b>	<b>178</b>	<b>3,3</b>	<b>1 509</b>	<b>1 438</b>	<b>102</b>	<b>531</b>	<b>4,8</b>	<b>47,4</b>	<b>2 490,0</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Kinder pingui	30 [g]	558	N.S.	2,2	8,8	11,5	N.S.	N.S.	27	N.S.	45	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pítkotky dětské	50 [g]	779	186	4,5	2,7	36,1	0	0,8	27	48	18	107	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 337</b>	<b>186</b>	<b>6,6</b>	<b>11,4</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>62</b>	<b>107</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Závin jablkový tažený	150 [g]	1 835	438	7,5	12,5	76,4	27	12,0	113	135	26	99	1,2	6,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 835</b>	<b>438</b>	<b>7,5</b>	<b>12,5</b>	<b>76,4</b>	<b>27</b>	<b>12,0</b>	<b>113</b>	<b>135</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	160 [g] 20x kus	194	46	1,3	0,8	13,9	0	2,6	8	245	45	48	1,6	96,0	32,0	0,0	9,6	0,0
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>456</b>	<b>109</b>	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>17</b>	<b>454</b>	<b>57</b>	<b>66</b>	<b>2,5</b>	<b>106,5</b>	<b>42,5</b>	<b>0,3</b>	<b>25,7</b>	<b>0,8</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazená minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 215</b>	<b>2 069</b>	<b>98,9</b>	<b>59,5</b>	<b>337,6</b>	<b>258</b>	<b>26,1</b>	<b>2 576</b>	<b>2 798</b>	<b>887</b>	<b>1 256</b>	<b>28,7</b>	<b>179,2</b>	<b>3 636,0</b>	<b>13,3</b>	<b>86,0</b>	<b>0,8</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 407</b>	<b>2 185</b>	<b>89,8</b>	<b>75,9</b>	<b>314,8</b>	<b>306</b>	<b>24,6</b>	<b>2 699</b>	<b>3 050</b>	<b>955</b>	<b>1 197</b>	<b>21,5</b>	<b>341,9</b>	<b>2 830,2</b>	<b>20,9</b>	<b>88,8</b>	<b>0,5</b>

Jidelniček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.20 část 3 (BP Nikola 20)

**Pondělí****Pondělí - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kozi	250 [ml]	638	153	8,8	9,5	11,3	28	0,0	105	450	375	265	0,3	12,5	417,5	7,8	11,3	N.S.
Závin jablkový	100 [g]	1 205	288	6,1	4,9	55,0	4	0,0	228	81	25	22	0,9	0,0	298,0	1,0	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 843</b>	<b>441</b>	<b>14,9</b>	<b>14,4</b>	<b>66,3</b>	<b>32</b>	<b>0,0</b>	<b>333</b>	<b>531</b>	<b>400</b>	<b>287</b>	<b>1,2</b>	<b>12,5</b>	<b>715,5</b>	<b>8,8</b>	<b>23,3</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>350</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>26,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>12</b>	<b>279</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Palačinky s džemem	150 [g] 3x kus	1 278	305	8,3	5,7	56,9	30	1,5	167	197	100	141	1,4	1,5	435,0	1,5	16,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 278</b>	<b>305</b>	<b>8,3</b>	<b>5,7</b>	<b>56,9</b>	<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>167</b>	<b>197</b>	<b>100</b>	<b>141</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>435,0</b>	<b>1,5</b>	<b>16,8</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pletyňka sýrová	90 [g] 1x kus	1 138	271	7,5	2,6	53,9	50	2,7	432	123	106	88	0,7	0,0	380,7	1,9	1,4	N.S.
Kobliha cukrářská	50 [g]	853	204	3,3	8,4	25,4	63	0,7	121	57	18	51	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 991</b>	<b>474</b>	<b>10,7</b>	<b>11,0</b>	<b>79,3</b>	<b>113</b>	<b>3,4</b>	<b>553</b>	<b>180</b>	<b>124</b>	<b>139</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>380,7</b>	<b>1,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
Bageta	60 [g]	751	179	5,4	3,4	36,2	N.S.	N.S.	279	62	11	57	0,8	N.S.	277,2	N.S.	N.S.	N.S.
Okurky nakládané	40 [g]	34	8	0,1	0,0	0,9	0	0,5	483	9	6	8	0,2	1,2	3,6	0,0	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 393</b>	<b>809</b>	<b>37,1</b>	<b>40,4</b>	<b>78,9</b>	<b>121</b>	<b>1,6</b>	<b>1 954</b>	<b>322</b>	<b>72</b>	<b>271</b>	<b>4,9</b>	<b>2,3</b>	<b>1 204,8</b>	<b>12,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	80 [g] 10x kus	97	23	0,6	0,4	7,0	0	1,3	4	122	22	24	0,8	48,0	16,0	0,0	4,8	0,0

<b>Celkem:</b>	97	23	0,6	0,4	7,0	0	1,3	4	122	22	24	0,8	48,0	16,0	0,0	4,8	0,0
----------------	----	----	-----	-----	-----	---	-----	---	-----	----	----	-----	------	------	-----	-----	-----

**Ponděli - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		168	40	0,3	0,0	10,0	0	0,0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Statistika pro Ponděli:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 120	2 176	72,7	72,7	324,4	296	11,8	3 023	1 631	736	887	10,8	78,3	2 766,0	25,4	68,3	1,0

**Úterý****Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Příkory dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		990	237	5,8	2,2	49,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	0,0

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hrušky	120 [g] 1x kus	272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0
<b>Celkem:</b>		272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	300 [g]	2 775	663	18,0	12,6	117,0	N.S.	9,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	30,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		2 775	663	18,0	12,6	117,0	0	9,0	0	0	0	0	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí prsní šunka Duľano	30 [g]	129	31	6,0	0,6	0,3	N.S.	N.S.	348	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		615	147	9,9	2,1	23,3	0	1,2	575	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	0,0

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka																		

19.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

hovězí vývar s těstovinou*	300 [g]	609	144	11,7	4,8	13,2		N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb kroužek kmínový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>1 029</b>	<b>244</b>	<b>15,4</b>	<b>5,4</b>	<b>36,3</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>268</b>	<b>93</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>174,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	

## Úterý - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - hrozny	200 [g]	514	122	1,4	0,6	34,0	0	3,0	14	486	42	60	1,6	8,0	18,0	0,0	31,0	0,4
Jahody	80 [g] 10x kus	97	23	0,6	0,4	7,0	0	1,3	4	122	22	24	0,8	48,0	16,0	0,0	4,8	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>611</b>	<b>145</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>41,0</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>18</b>	<b>608</b>	<b>64</b>	<b>84</b>	<b>2,4</b>	<b>56,0</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>	<b>35,8</b>	<b>0,4</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 292	1 501	51,6	23,7	282,8	0	22,4	894	947	150	277	5,7	90,8	657,5	0,3	68,9	0,4

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pikoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>990</b>	<b>237</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Meloun vodní červený	300 [g]	315	75	2,1	0,6	18,0	0	0,6	60	666	60	48	1,2	24,0	56,7	0,0	15,0	0,0
Jahody	120 [g] 15x kus	145	35	1,0	0,6	10,4	0	1,9	6	184	34	36	1,2	72,0	24,0	0,0	7,2	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>460</b>	<b>110</b>	<b>3,1</b>	<b>1,2</b>	<b>28,4</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>66</b>	<b>850</b>	<b>94</b>	<b>84</b>	<b>2,4</b>	<b>96,0</b>	<b>80,7</b>	<b>0,0</b>	<b>22,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - hrozny	300 [g]	771	183	2,1	0,9	51,0	0	4,5	22	728	63	90	2,4	12,0	27,0	0,0	46,5	0,6
Pecník slané NB	70 [g]	784	187	0,6	4,2	37,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 555</b>	<b>370</b>	<b>2,7</b>	<b>5,1</b>	<b>88,1</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>22</b>	<b>728</b>	<b>63</b>	<b>90</b>	<b>2,4</b>	<b>12,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,5</b>	<b>0,6</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Meloun vodní červený	400 [g]	420	100	2,8	0,8	24,0	0	0,8	80	888	80	64	1,6	32,0	75,6	0,0	20,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>420</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>80</b>	<b>888</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>1,6</b>	<b>32,0</b>	<b>75,6</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	300 [g]	609	144	11,7	4,8	13,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>609</b>	<b>144</b>	<b>11,7</b>	<b>4,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - hrozny	250 [g]	643	153	1,8	0,8	42,5	0	3,8	18	607	53	75	2,0	10,0	22,5	0,0	38,8	0,5
<b>Celkem:</b>		<b>643</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>42,5</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>18</b>	<b>607</b>	<b>53</b>	<b>75</b>	<b>2,0</b>	<b>10,0</b>	<b>22,5</b>	<b>0,0</b>	<b>38,8</b>	<b>0,5</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 677	1 114	27,9	14,9	245,3	0	12,4	213	3 121	307	380	9,2	150,0	498,8	0,1	146,6	1,1

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pšikoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>990</b>	<b>237</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Meloun vodní červený	600 [g]	630	150	4,2	1,2	36,0	0	1,2	120	1 332	120	96	2,4	48,0	113,4	0,0	30,0	0,0
Okurky salátové	200 [g]	86	20	1,6	0,2	4,4	0	1,8	18	324	36	52	1,4	19,6	56,0	0,0	2,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>716</b>	<b>170</b>	<b>5,8</b>	<b>1,4</b>	<b>40,4</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>138</b>	<b>1 656</b>	<b>156</b>	<b>148</b>	<b>3,8</b>	<b>67,6</b>	<b>169,4</b>	<b>0,0</b>	<b>32,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	300 [g]	609	144	11,7	4,8	13,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>609</b>	<b>144</b>	<b>11,7</b>	<b>4,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - hrozny	250 [g]	643	153	1,8	0,8	42,5	0	3,8	18	607	53	75	2,0	10,0	22,5	0,0	38,8	0,5



Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
<b>Celkem:</b>	<b>1 080</b>	<b>268</b>	<b>2,8</b>	<b>1,8</b>	<b>75,0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>33</b>	<b>956</b>	<b>73</b>	<b>106</b>	<b>3,6</b>	<b>27,5</b>	<b>40,0</b>	<b>0,5</b>	<b>65,5</b>	<b>1,8</b>	

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kynuté knedlíky s ovocem	200 [g]	2 280	544	13,2	17,6	85,6	40	1,8	592	248	86	150	1,4	2,2	660,0	8,0	14,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 280</b>	<b>544</b>	<b>13,2</b>	<b>17,6</b>	<b>85,6</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>592</b>	<b>248</b>	<b>86</b>	<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>2,2</b>	<b>660,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	

**Čtvrtek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hrušky 1x kus	120 [g]	272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0
Příkoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 095</b>	<b>261</b>	<b>6,0</b>	<b>2,6</b>	<b>55,1</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>33</b>	<b>199</b>	<b>31</b>	<b>87</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>307,4</b>	<b>0,1</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>6 770</b>	<b>1 614</b>	<b>45,3</b>	<b>30,4</b>	<b>318,4</b>	<b>40</b>	<b>19,1</b>	<b>823</b>	<b>3 107</b>	<b>363</b>	<b>558</b>	<b>10,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1 469,8</b>	<b>8,7</b>	<b>162,3</b>	<b>1,8</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb celozrnný žitný	60 [g]	502	120	4,4	0,7	29,2	0	5,7	310	161	23	113	2,2	0,0	204,0	0,0	2,3	N.S.
HP Pomazánka tvarohová	50 [g]	917	219	3,4	22,2	1,8	30	0,3	192	47	23	40	0,5	1,8	175,0	12,6	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 419</b>	<b>339</b>	<b>7,8</b>	<b>22,8</b>	<b>31,0</b>	<b>30</b>	<b>6,0</b>	<b>502</b>	<b>207</b>	<b>46</b>	<b>153</b>	<b>2,7</b>	<b>1,8</b>	<b>379,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	250 [g]	438	105	1,0	1,0	32,5	0	5,0	15	349	21	31	1,5	17,5	17,5	0,5	26,8	1,3
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>502</b>	<b>120</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>592</b>	<b>48</b>	<b>70</b>	<b>2,6</b>	<b>32,2</b>	<b>59,5</b>	<b>0,5</b>	<b>28,4</b>	<b>1,3</b>	

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí se špagetami v omáčce rajčatové	320 [g]	1 414	338	18,6	13,8	32,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 414</b>	<b>338</b>	<b>18,6</b>	<b>13,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Příkoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
čaj slazený (100 ml=1 kostka cukru)	250 [ml] 1x porce	168	40	0,3	0,0	10,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>990</b>	<b>237</b>	<b>5,8</b>	<b>2,2</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Paprika červená	150 [g]	195	47	1,5	0,5	9,5	0	3,2	3	318	11	38	1,2	192,0	75,0	0,0	6,3	N.S.
Olej olivový	15 [g]	562	134	0,0	14,9	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0,1	0,0	0,0	2,2	0,0	N.S.
Chléb celozrnný žitný	60 [g] 1x plátek	502	120	4,4	0,7	29,2	0	5,7	310	161	23	113	2,2	0,0	204,0	0,0	2,3	N.S.
Parmezán	20 [g]	326	78	7,0	5,3	0,6	4	0,0	140	26	259	170	0,2	0,0	382,0	3,2	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 747</b>	<b>418</b>	<b>15,4</b>	<b>21,7</b>	<b>48,6</b>	<b>4</b>	<b>12,0</b>	<b>476</b>	<b>1 165</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>5,9</b>	<b>225,8</b>	<b>803,5</b>	<b>5,4</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - 2. Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Meloun vodní červený	300 [g]	315	75	2,1	0,6	18,0	0	0,6	60	666	60	48	1,2	24,0	56,7	0,0	15,0	0,0
Víno - hrozný	200 [g]	514	122	1,4	0,6	34,0	0	3,0	14	486	42	60	1,6	8,0	18,0	0,0	31,0	0,4
<b>Celkem:</b>		<b>829</b>	<b>197</b>	<b>3,5</b>	<b>1,2</b>	<b>52,0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>74</b>	<b>1 152</b>	<b>102</b>	<b>108</b>	<b>2,8</b>	<b>32,0</b>	<b>74,7</b>	<b>0,0</b>	<b>46,0</b>	<b>0,4</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 901	1 649	53,3	62,9	248,5	34	28,8	1 107	3 164	563	798	14,8	291,8	1 609,7	18,6	110,9	1,7

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
6 752	1 611	50,2	40,9	283,9	74	18,9	1 212	2 394	424	580	10,3	142,6	1 400,4	10,6	111,4	1,2

## **Příloha 25:** Respondent č. 21

Věk: 18 let

Tělesná výška: 168 cm

Tělesná hmotnost: 65 kg

Pohlaví: žena

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ne

### Závěr:

Dívka se přes týden stravuje na internátě U Hvízdala v Českých Budějovicích, o víkendu se stravuje doma. Aktivně pravidelně sportuje (až šest hodin týdně). Navštěvuje hodiny fitboxu, adk a pumpu. Jídlo je ve většině dnů nedostačující z energetického hlediska. Zeleniny a ovoce je v jídelníčku dostatek. Snídaně většinou bývá stejná, jen ve formě chleba a másla – dobré dělat obměny, například přidat plátkový sýr, kvalitní šunku, volit i jiné pečivo (celozrnné) než jen chléb. Svačiny jsou často během dne vynechávány. Obědy jsou v pořádku. Večeře jsou velmi malé a skládají se většinou jen z ovoce a zeleniny, večeře by měla obsahovat především kvalitní bílkovinu, která u dívky chybí, pokud ještě dívka navečer sportuje, je bílkovina velmi důležitá. Bylo by vhodné tedy ještě k zelenině přidat například sýr cottage, nízkotučný sýr, kuřecí plátek nebo kus ryby (ovoce na večer spíše vynechávat – moc sacharidů na noc). Dívka pije často džusy, lepší je nepít moc často, anebo je ředit obyčejnou vodou. Na to, jak dívka sportuje, přijímá velmi málo energie ve stravě. Jelikož má dívka optimální váhu ke svému věku, nemusí se v jídle zvláště omezovat.

### Doporučení:

Dívka by měla zvětšit a obměňovat snídaně. Přidat více potravin obsahující kvalitní bílkovinu – ryby, libové maso, vejce, sýry, šunky atd. Zařazovat častěji menší svačiny, změnit večerní jídlo. Pít více obyčejné vody.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem by se měl pohybovat kolem 10 010 kJ, pohybuje se však kolem 7 000 kJ.

Jidelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
21 (BP Nikola 21)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Fit sýr tavený 30%	15 [g]	113	27	3,2	1,5	0,1	5	0,0	195	15	90	48	0,1	0,0	160,7	0,9	0,0	N.S.
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	150 [ml]	6	2	0,0	0,0	0,5	N.S.	N.S.	5	56	N.S.	2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>604</b>	<b>144</b>	<b>7,1</b>	<b>3,0</b>	<b>23,6</b>	<b>5</b>	<b>1,2</b>	<b>427</b>	<b>118</b>	<b>133</b>	<b>97</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>302,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>130</b>	<b>31</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>2</b>	<b>212</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>0,8</b>	<b>128,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Paprika žlutá	220 [g]	249	59	2,2	0,4	13,9	0	2,0	4	466	24	53	1,1	402,6	68,2	0,0	9,0	N.S.
Chlebičky RATIO pšeničné	40 [g]	626	150	5,4	0,9	29,5	0	2,8	304	180	48	120	0,7	0,0	71,2	0,3	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 420</b>	<b>339</b>	<b>15,2</b>	<b>7,3</b>	<b>54,0</b>	<b>22</b>	<b>4,8</b>	<b>398</b>	<b>934</b>	<b>351</b>	<b>335</b>	<b>1,8</b>	<b>404,4</b>	<b>524,6</b>	<b>3,9</b>	<b>17,9</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino - brozno	300 [g]	771	183	2,1	0,9	51,0	0	4,5	22	728	63	90	2,4	12,0	27,0	0,0	46,5	0,6
<b>Celkem:</b>		<b>771</b>	<b>183</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>51,0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>22</b>	<b>728</b>	<b>63</b>	<b>90</b>	<b>2,4</b>	<b>12,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,0</b>	<b>46,5</b>	<b>0,6</b>

## Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
Paprika červená	150 [g]	195	47	1,5	0,5	9,5	0	3,2	3	318	11	38	1,2	192,0	75,0	0,0	6,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 259</b>	<b>301</b>	<b>5,8</b>	<b>1,9</b>	<b>78,9</b>	<b>0</b>	<b>12,5</b>	<b>43</b>	<b>1 492</b>	<b>103</b>	<b>162</b>	<b>5,0</b>	<b>300,6</b>	<b>182,0</b>	<b>0,5</b>	<b>71,8</b>	<b>1,0</b>

## Pondělí - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	2000 [ml]	80	20	0,0	0,0	6,0	N.S.	N.S.	60	740	N.S.	20	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>80</b>	<b>20</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>60</b>	<b>740</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
4 264	1 018	31,2	13,4	219,8	27	25,1	952	4 224	667	729	11,0	845,0	1 085,9	5,4	140,6	1,6

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmivový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Kakao - hotový nápoj	150 [ml]	339	81	5,7	0,6	13,5	18	0,0	90	285	179	N.S.	0,3	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Čaj neslazený (ovocný, zelený, bylinný)	150 [ml]	6	2	0,0	0,0	0,5	N.S.	N.S.	5	56	N.S.	2	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 377</b>	<b>329</b>	<b>10,2</b>	<b>15,3</b>	<b>41,8</b>	<b>18</b>	<b>3,7</b>	<b>416</b>	<b>452</b>	<b>192</b>	<b>72</b>	<b>1,5</b>	<b>3,0</b>	<b>209,4</b>	<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hrušky	240 [g] 2x kus	545	130	1,0	0,7	32,2	0	7,9	12	302	29	41	1,2	9,6	28,8	0,0	24,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>545</b>	<b>130</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>12</b>	<b>302</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>1,2</b>	<b>9,6</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	150 [g]	942	225	6,2	8,3	36,2	0	5,3	71	995	95	186	2,4	50,4	237,9	1,1	18,0	0,0
HP Zapečená brokolice	150 [g]	875	209	10,1	14,0	14,3	75	3,5	759	672	284	245	2,3	75,0	600,0	5,4	0,8	N.S.
Nudle babiččiny	40 [g]	614	145	4,6	0,4	30,4	0	1,3	2	89	8	76	0,5	0,0	267,2	0,1	1,1	N.S.
HP salát mrkvový	100 [g]	164	40	0,7	0,1	9,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mošt jablečný	300 [ml]	519	123	0,3	0,0	30,6	0	0,0	12	303	21	18	0,3	3,0	0,0	0,0	28,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 114</b>	<b>741</b>	<b>21,8</b>	<b>22,7</b>	<b>120,8</b>	<b>75</b>	<b>10,0</b>	<b>844</b>	<b>2 059</b>	<b>407</b>	<b>524</b>	<b>5,5</b>	<b>128,4</b>	<b>1 105,1</b>	<b>6,6</b>	<b>48,6</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chlebičky RACIO pšeničné	40 [g]	626	150	5,4	0,9	29,5	0	2,8	304	180	48	120	0,7	0,0	71,2	0,3	0,2	N.S.
Citrony	80 [g] 1x kus	95	22	0,6	0,4	7,4	0	3,4	2	143	21	18	0,8	61,6	10,4	0,0	2,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>722</b>	<b>172</b>	<b>6,0</b>	<b>1,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>306</b>	<b>323</b>	<b>69</b>	<b>138</b>	<b>1,5</b>	<b>61,6</b>	<b>81,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	150 [g]	783	186	4,1	2,3	37,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Rajčata	150 [g]	98	24	1,4	0,3	6,0	0	1,8	9	417	30	41	1,2	19,1	100,5	0,0	3,9	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	100 [g] 1x kus	329	78	14,4	0,4	3,4	N.S.	0,5	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
Ananasový kompot	100 [g]	356	85	0,5	0,2	22,1	0	1,0	1	57	16	11	6,7	14,0	13,5	0,0	14,3	N.S.
Koktail vanilkový	200 [ml] 1x kus	460	110	4,4	1,6	19,8	28	0,0	120	360	138	98	0,2	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 090</b>	<b>498</b>	<b>25,9</b>	<b>4,9</b>	<b>92,1</b>	<b>28</b>	<b>6,3</b>	<b>145</b>	<b>1 077</b>	<b>211</b>	<b>189</b>	<b>9,2</b>	<b>51,8</b>	<b>156,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 848	1 870	64,9	44,9	323,8	121	34,2	1 723	4 213	908	964	18,9	254,4	1 580,9	12,7	97,0	0,0

Středa																		
Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmínový	100 [g]	840	200	7,3	1,2	46,2	0	6,2	535	185	23	118	2,0	0,0	349,0	0,1	3,8	N.S.
Máslo pomazánkové	30 [g]	433	103	1,1	10,2	1,8	29	0,0	69	30	20	14	0,0	0,0	56,7	5,8	1,2	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	300 [ml]	12	3	0,0	0,0	0,9	N.S.	N.S.	9	111	N.S.	3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 812</b>	<b>432</b>	<b>8,5</b>	<b>25,4</b>	<b>49,0</b>	<b>29</b>	<b>6,2</b>	<b>613</b>	<b>326</b>	<b>43</b>	<b>135</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>405,7</b>	<b>11,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný)	750 [ml]	30	8	0,0	0,0	2,3	N.S.	N.S.	23	278	N.S.	8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>23</b>	<b>278</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Plíčky vepřové na smetaně	180 [g]	1 597	381	27,4	25,2	9,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Ryžé chléva	90 [g]	776	185	4,1	3,9	34,7	0	1,1	308	155	20	114	0,5	0,0	207,0	0,4	0,3	N.S.
Perník plněný v čokoládě	40 [g]	568	136	2,4	2,6	26,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	18	42	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Moit' jablčný	450 [ml]	779	185	0,5	0,0	45,9	0	0,0	18	455	32	27	0,5	4,5	0,0	0,0	43,2	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	150 [ml]	308	74	5,1	2,4	7,2	8	0,0	71	233	177	137	0,0	3,0	229,5	1,4	7,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 026</b>	<b>960</b>	<b>39,3</b>	<b>34,0</b>	<b>123,9</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>	<b>396</b>	<b>842</b>	<b>246</b>	<b>319</b>	<b>1,2</b>	<b>7,5</b>	<b>436,5</b>	<b>1,7</b>	<b>50,7</b>	<b>0,0</b>

Středa - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Hrušky	120 [g] 1x kus	272	65	0,5	0,4	16,1	0	4,0	6	151	14	20	0,6	4,8	14,4	0,0	12,0	0,0
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Ředkvičky	200 [g]	128	30	2,0	0,2	7,8	0	3,0	64	514	80	58	2,4	51,6	72,0	0,0	3,8	N.S.
Mléko příchut'	300 [ml]	765	183	10,5	4,8	15,9	27	0,0	180	510	390	300	0,3	3,0	535,5	0,9	15,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 492</b>	<b>356</b>	<b>14,8</b>	<b>6,1</b>	<b>62,6</b>	<b>27</b>	<b>11,3</b>	<b>272</b>	<b>1 628</b>	<b>524</b>	<b>436</b>	<b>5,3</b>	<b>84,6</b>	<b>674,4</b>	<b>1,2</b>	<b>49,4</b>	<b>0,8</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 360</b>	<b>1 756</b>	<b>62,6</b>	<b>65,5</b>	<b>237,8</b>	<b>64</b>	<b>18,6</b>	<b>1 304</b>	<b>3 074</b>	<b>813</b>	<b>898</b>	<b>8,5</b>	<b>92,1</b>	<b>1 516,6</b>	<b>14,4</b>	<b>105,1</b>	<b>0,8</b>

Čtvrtek																		
Čtvrtek - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní krmínový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	8,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 295</b>	<b>309</b>	<b>4,5</b>	<b>21,7</b>	<b>27,9</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>321</b>	<b>111</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>209,4</b>	<b>8,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>
Čtvrtek - Svačina																		
Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	
Paprika zelená	200 [g]	167	40	1,8	0,8	9,2	0	3,4	6	350	28	40	1,0	160,0	184,0	0,0	4,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>167</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>6</b>	<b>350</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>1,0</b>	<b>160,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuřecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dšiená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 600</b>	<b>620</b>	<b>29,9</b>	<b>30,1</b>	<b>50,3</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>342</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>126</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>230,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	400 [g]	700	168	1,6	1,6	52,0	0	8,0	23	558	33	49	2,4	28,0	28,0	0,8	42,8	2,0
<b>Celkem:</b>		<b>700</b>	<b>168</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>52,0</b>	<b>0</b>	<b>8,0</b>	<b>23</b>	<b>558</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>2,4</b>	<b>28,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,8</b>	<b>2,0</b>

## Čtvrtek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Silouette kukuričné s mořskou soli	115 [g]	1 748	417	9,8	1,2	90,5	N.S.	5,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 011</b>	<b>480</b>	<b>11,0</b>	<b>1,4</b>	<b>106,3</b>	<b>0</b>	<b>7,4</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vino bílé přírodní suché	200 [ml]	678	162	0,2	0,0	4,2	0	0,0	26	220	28	26	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>678</b>	<b>162</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>26</b>	<b>220</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 451</b>	<b>1 779</b>	<b>49,0</b>	<b>55,6</b>	<b>249,9</b>	<b>0</b>	<b>23,7</b>	<b>722</b>	<b>1 687</b>	<b>171</b>	<b>347</b>	<b>6,9</b>	<b>260,8</b>	<b>678,0</b>	<b>9,6</b>	<b>66,8</b>	<b>2,0</b>

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	100 [g]	840	200	7,3	1,2	46,2	0	6,2	535	185	23	118	2,0	0,0	349,0	0,1	3,8	N.S.
Máslo pomazánkové	30 [g]	433	103	1,1	10,2	1,8	29	0,0	69	30	20	14	0,0	0,0	56,7	5,8	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 273</b>	<b>303</b>	<b>8,4</b>	<b>11,4</b>	<b>48,0</b>	<b>29</b>	<b>6,2</b>	<b>604</b>	<b>215</b>	<b>43</b>	<b>132</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>405,7</b>	<b>5,9</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Paprika červená	120 [g]	156	37	1,2	0,4	7,6	0	2,5	2	254	8	30	1,0	153,6	60,0	0,0	5,0	N.S.
Káva mletá	7 [g] 1x porce	132	31	0,9	1,1	4,6	0	0,0	57	64	9	11	0,4	0,0	7,0	0,0	4,1	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	20 [ml]	41	10	0,7	0,3	1,0	1	0,0	9	31	24	18	0,0	0,4	30,6	0,2	1,0	N.S.



<b>Celkem:</b>	1 282	305	11,7	7,9	49,2	23	4,7	174	1 094	332	260	2,6	167,8	521,2	3,9	46,4	0,0
----------------	-------	-----	------	-----	------	----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-------	-----	------	-----

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Dušený špenát s vejcem	200 [g]	790	188	6,0	13,0	14,4	20	2,4	1 346	470	218	140	3,4	14,0	240,0	3,0	0,4	N.S.
Džus pomerančový	150 [ml]	306	75	1,1	0,3	16,5	0	0,3	6	78	25	22	0,6	35,6	0,0	0,0	12,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 036</b>	<b>486</b>	<b>11,9</b>	<b>16,0</b>	<b>75,9</b>	<b>20</b>	<b>4,7</b>	<b>1 352</b>	<b>548</b>	<b>243</b>	<b>162</b>	<b>4,0</b>	<b>49,6</b>	<b>240,0</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Skofice	25 [g]	259	62	1,0	0,3	20,2	0	13,3	3	108	251	16	2,1	1,0	36,5	0,1	0,6	N.S.
Mušli krupavé s ořechy Emco	50 [g]	809	193	5,1	10,2	25,3	N.S.	5,1	15	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	2,4	10,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 612</b>	<b>384</b>	<b>13,6</b>	<b>16,4</b>	<b>56,0</b>	<b>22</b>	<b>18,4</b>	<b>108</b>	<b>396</b>	<b>530</b>	<b>178</b>	<b>2,1</b>	<b>2,8</b>	<b>421,7</b>	<b>6,1</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 125</b>	<b>273</b>	<b>10,6</b>	<b>4,6</b>	<b>45,0</b>	<b>13</b>	<b>0,6</b>	<b>130</b>	<b>544</b>	<b>345</b>	<b>272</b>	<b>1,2</b>	<b>76,1</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>37,2</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 328	1 751	56,2	56,3	274,1	107	34,6	2 368	2 797	1 493	1 004	11,9	296,3	1 971,1	21,2	120,9	0,0

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb šmečnicový	60 [g]	492	116	3,9	2,6	19,3	0	5,2	0	111	14	71	1,2	0,0	226,2	0,5	0,1	N.S.
Lučina líná	50 [g]	292	70	4,9	5,0	1,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Jogurt Activia bílý větší kelimek	180 [g] 1x kelimek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Skofice	20 [g]	207	49	0,8	0,2	16,1	0	10,6	2	86	200	13	1,7	0,8	29,2	0,1	0,4	N.S.
Kukuřičné lupinky (Corn flakes) bez příchuti	25 [g] 5x lžice (rovná)	377	90	1,7	0,0	21,7	0	1,1	237	29	1	13	4,8	0,0	60,0	1,8	1,6	N.S.
Džus pomerančový	150 [ml]	306	75	1,1	0,3	16,5	0	0,3	6	78	25	22	0,6	35,6	0,0	0,0	12,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 284</b>	<b>546</b>	<b>20,8</b>	<b>14,3</b>	<b>89,6</b>	<b>22</b>	<b>18,5</b>	<b>342</b>	<b>871</b>	<b>539</b>	<b>308</b>	<b>9,1</b>	<b>50,8</b>	<b>767,6</b>	<b>5,9</b>	<b>26,0</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Raciolky špaldové se zářvorem Sonnentor	60 [g] 1x sáček	926	221	4,6	0,8	48,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>926</b>	<b>221</b>	<b>4,6</b>	<b>0,8</b>	<b>48,1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Název produktu	Množství	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	C [mg]	[mg]	[g]	disachari [g]	[g]
HP Špagety mlánské	180 [g]	2 133	509	16,2	31,1	40,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Čokoláda hořká	5 [g]	111	27	0,2	1,6	3,0	0	0,5	7	18	3	7	0,2	0,0	12,5	0,9	2,4	N.S.	
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 856</b>	<b>686</b>	<b>18,5</b>	<b>33,3</b>	<b>76,9</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>19</b>	<b>175</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>1,4</b>	<b>71,1</b>	<b>12,5</b>	<b>0,9</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mandle	90 [g]	2 225	531	18,4	48,1	16,7	0	12,8	9	712	227	432	3,4	4,1	971,1	4,1	3,5	N.S.
Vlašské ořechy - jádra	90 [g]	2 519	601	14,2	57,1	13,1	0	14,4	4	428	86	339	2,4	4,7	661,5	6,0	2,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 744</b>	<b>1 132</b>	<b>32,6</b>	<b>105,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>	<b>27,2</b>	<b>13</b>	<b>1 139</b>	<b>313</b>	<b>771</b>	<b>5,9</b>	<b>8,7</b>	<b>1 632,6</b>	<b>10,1</b>	<b>5,9</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Džus ostružinový	400 [ml]	636	152	1,2	0,0	31,2	0	0,4	4	540	48	48	2,0	45,2	0,0	0,0	30,8	N.S.
Džus pomerančový	300 [ml]	612	150	2,1	0,6	33,0	0	0,6	12	157	50	44	1,2	71,1	0,0	0,0	25,2	N.S.
Káva mlátá 7 [g] 1x porce		132	31	0,9	1,1	4,6	0	0,0	57	64	9	11	0,4	0,0	7,0	0,0	4,1	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	20 [ml]	41	10	0,7	0,3	1,0	1	0,0	9	31	24	18	0,0	0,4	30,6	0,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 421</b>	<b>343</b>	<b>4,8</b>	<b>2,0</b>	<b>69,7</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>83</b>	<b>791</b>	<b>131</b>	<b>121</b>	<b>3,6</b>	<b>116,7</b>	<b>37,6</b>	<b>0,2</b>	<b>61,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 231	2 928	81,3	155,5	314,1	23	47,8	457	2 976	1 036	1 251	20,0	247,3	2 450,3	17,1	120,6	0,0

## Neděle

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený 1x porce	110 [g]	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	1 192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Raciolky špaldové se zářvorem Sonnenrot 1x sáček	60 [g]	926	221	4,6	0,8	48,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 740</b>	<b>894</b>	<b>31,8</b>	<b>34,4</b>	<b>118,1</b>	<b>121</b>	<b>4,7</b>	<b>1 700</b>	<b>1 407</b>	<b>126</b>	<b>366</b>	<b>7,3</b>	<b>53,6</b>	<b>1 168,0</b>	<b>12,8</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Šiloutte kukuričné s pohankou a mořskou solí	115 [g]	1 748	417	9,8	1,2	90,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 748</b>	<b>417</b>	<b>9,8</b>	<b>1,2</b>	<b>90,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Limonáda citrónovou příchutí	300 [ml]	345	81	0,0	0,0	20,7	0	0,0	18	36	3	3	0,0	58,8	0,0	0,0	20,7	N.S.
Káva instantní 9 [g] 3x lžička (rovná)		91	22	1,1	0,0	3,7	0	0,0	3	318	13	27	0,4	0,0	23,6	0,0	0,0	N.S.
Mléko kravské																		

5.4.13

Tisk jídelníčku z [www.nutriservis.cz](http://www.nutriservis.cz)

polotučné 1.5% mléko	20 [ml]	41	10	0,7	0,3	1,0	1	0,0	9	31	24	18	0,0	0,4	30,6	0,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>477</b>	<b>112</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>25,4</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>31</b>	<b>385</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>0,4</b>	<b>59,2</b>	<b>54,2</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
5 965	1 423	43,4	36,0	234,0	122	4,7	1 731	1 792	165	414	7,7	112,8	1 222,2	13,0	26,2	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
7 492	1 789	55,5	61,0	264,8	66	27,0	1 322	2 966	749	801	12,1	301,2	1 500,7	13,3	96,7	0,6

### Sestavování jídelníčku: 21 2.cast (BP Nikola 21)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
Pomeranče	280 [g] 2x kus	526	126	2,5	0,6	31,6	0	4,5	8	552	92	70	1,1	145,6	53,2	0,0	30,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 631</b>	<b>389</b>	<b>7,0</b>	<b>17,5</b>	<b>59,4</b>	<b>56</b>	<b>8,2</b>	<b>330</b>	<b>666</b>	<b>109</b>	<b>144</b>	<b>2,4</b>	<b>145,6</b>	<b>270,8</b>	<b>10,2</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius filety	150 [g]	381	90	21,0	0,8	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
Jablka	400 [g]	700	168	1,6	1,6	52,0	0	8,0	23	558	33	49	2,4	28,0	28,0	0,8	42,8	2,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 470</b>	<b>351</b>	<b>24,8</b>	<b>2,6</b>	<b>73,3</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>349</b>	<b>982</b>	<b>48</b>	<b>112</b>	<b>3,4</b>	<b>44,7</b>	<b>118,0</b>	<b>0,8</b>	<b>42,9</b>	<b>2,0</b>

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
Rajčata	80 [g]	52	13	0,7	0,2	3,2	0	1,0	5	222	16	22	0,6	10,2	53,6	0,0	2,1	N.S.
Paprika zelená	120 [g]	100	24	1,1	0,5	5,5	0	2,0	4	210	17	24	0,6	96,0	110,4	0,0	2,9	N.S.
Koktail vanilkový	200 [ml] 1x kus	460	110	4,4	1,6	19,8	28	0,0	120	360	138	98	0,2	4,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 138</b>	<b>273</b>	<b>8,1</b>	<b>3,1</b>	<b>63,8</b>	<b>28</b>	<b>8,2</b>	<b>141</b>	<b>1 278</b>	<b>229</b>	<b>197</b>	<b>2,9</b>	<b>193,5</b>	<b>201,1</b>	<b>0,3</b>	<b>36,4</b>	<b>0,8</b>

#### Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>4 239</b>	<b>1 013</b>	<b>39,9</b>	<b>23,2</b>	<b>196,5</b>	<b>84</b>	<b>25,1</b>	<b>820</b>	<b>2 926</b>	<b>386</b>	<b>453</b>	<b>8,7</b>	<b>383,8</b>	<b>589,9</b>	<b>11,3</b>	<b>112,4</b>	<b>2,8</b>

#### Úterý

##### Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
HP Pomazánka sýrová s ředvičkami	50 [g]	1 010	241	2,8	25,3	0,7	35	0,1	36	30	67	60	0,2	1,7	135,0	13,5	0,1	N.S.
Jablka	400 [g]	700	168	1,6	1,6	52,0	0	8,0	23	558	33	49	2,4	28,0	28,0	0,8	42,8	2,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 214</b>	<b>529</b>	<b>8,8</b>	<b>27,6</b>	<b>80,4</b>	<b>35</b>	<b>11,8</b>	<b>380</b>	<b>699</b>	<b>114</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>29,7</b>	<b>372,4</b>	<b>14,4</b>	<b>46,1</b>	<b>2,0</b>

Úterý - Úoea																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	200 [g]	1 256	300	8,2	11,0	48,2	0	7,0	94	1 326	126	248	3,2	67,2	317,2	1,4	24,0	0,0
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Zelí červené	150 [g]	189	45	2,1	0,3	11,1	0	3,2	48	365	68	45	1,2	85,5	54,0	0,0	5,7	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	150 [ml]	308	74	5,1	2,4	7,2	8	0,0	71	233	177	137	0,0	3,0	229,5	1,4	7,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 636</b>	<b>630</b>	<b>18,8</b>	<b>22,1</b>	<b>98,5</b>	<b>36</b>	<b>11,2</b>	<b>701</b>	<b>2 560</b>	<b>395</b>	<b>525</b>	<b>5,9</b>	<b>180,8</b>	<b>739,8</b>	<b>7,8</b>	<b>37,1</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	240 [g] 2x kus	816	194	2,9	0,5	50,9	0	4,3	30	914	24	77	2,6	24,0	76,8	0,2	55,2	0,0
Kiwi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
BeBe Dobré ráno, oříkové s medem	60 [g]	1 131	270	4,7	10,2	39,6	N.S.	2,9	198	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 074</b>	<b>495</b>	<b>8,3</b>	<b>11,0</b>	<b>100,1</b>	<b>0</b>	<b>8,7</b>	<b>230</b>	<b>1 121</b>	<b>50</b>	<b>99</b>	<b>3,2</b>	<b>65,3</b>	<b>97,6</b>	<b>0,2</b>	<b>61,6</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius filety	180 [g]	457	108	25,2	0,9	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP salát okurko-rajčatový HK	150 [g]	197	47	1,5	1,8	6,5	N.S.	N.S.	890	332	26	N.S.	0,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Tyčinka mlíši Classic Tekmar	30 [g] 1x kus	507	120	2,0	2,7	21,9	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko příchut'	150 [ml]	383	92	5,3	2,4	8,0	14	0,0	90	255	195	150	0,2	1,5	267,8	0,5	8,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 543</b>	<b>366</b>	<b>33,9</b>	<b>7,8</b>	<b>36,3</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>980</b>	<b>587</b>	<b>221</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>1,5</b>	<b>267,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 467	2 020	69,8	68,5	315,3	85	31,7	2 291	4 967	780	954	13,8	277,3	1 477,6	22,9	151,8	2,0

## Středa

Středa - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kmínový	120 [g]	1 008	240	8,8	1,4	55,4	0	7,4	642	222	28	142	2,4	0,0	418,8	0,1	4,6	N.S.
Máslo pomazánkové	30 [g]	433	103	1,1	10,2	1,8	29	0,0	69	30	20	14	0,0	0,0	56,7	5,8	1,2	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Nutrend ProFigur	33 [g] 1x kus	566	135	3,5	5,3	18,3	0	2,1	2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,5	N.S.	1,7	N.S.	N.S.

Mísli tyčinka																		
Kakao - botový nápoj	150 [ml]	339	81	5,7	0,6	13,5	18	0,0	90	285	179	N.S.	0,3	3,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 873</b>	<b>685</b>	<b>19,1</b>	<b>31,6</b>	<b>89,1</b>	<b>47</b>	<b>9,5</b>	<b>803</b>	<b>537</b>	<b>226</b>	<b>166</b>	<b>2,7</b>	<b>8,5</b>	<b>475,5</b>	<b>13,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rajčata	60 [g]	39	10	0,5	0,1	2,4	0	0,7	4	167	12	16	0,5	7,6	40,2	0,0	1,6	N.S.
BeBe Dobré ráno, oříškové s medem	60 [g]	1 131	270	4,7	10,2	39,6	N.S.	2,9	198	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 170</b>	<b>280</b>	<b>5,2</b>	<b>10,3</b>	<b>42,0</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>202</b>	<b>167</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	

Středa - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Květák vařený	200 [g]	192	46	3,6	1,0	8,8	0	4,6	30	284	32	64	0,6	88,6	132,0	0,2	4,2	N.S.
vejce míchaná /HK/	100 [g]	692	165	12,4	11,9	2,2	383	N.S.	215	139	66	190	1,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	100 [g]	389	93	2,2	0,2	21,3	0	0,7	325	424	15	63	1,0	16,7	90,0	0,0	0,1	N.S.
Mořt jablečný	300 [ml]	519	123	0,3	0,0	30,6	0	0,0	12	303	21	18	0,3	3,0	0,0	0,0	28,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 792</b>	<b>427</b>	<b>18,5</b>	<b>13,1</b>	<b>62,9</b>	<b>383</b>	<b>5,3</b>	<b>582</b>	<b>1 150</b>	<b>134</b>	<b>335</b>	<b>3,5</b>	<b>108,3</b>	<b>222,0</b>	<b>0,2</b>	<b>33,1</b>	<b>0,0</b>	

Středa - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Silhouette kukuřičné s pohankou a mořskou solí	60 [g] 1x balení	912	218	5,1	0,6	47,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>912</b>	<b>218</b>	<b>5,1</b>	<b>0,6</b>	<b>47,2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

Středa - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
Paprika červená	130 [g]	169	40	1,3	0,4	8,2	0	2,7	3	276	9	33	1,0	166,4	65,0	0,0	5,5	N.S.
Okurky salátové	50 [g]	22	5	0,4	0,1	1,1	0	0,5	5	81	9	13	0,4	4,9	14,0	0,0	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 124</b>	<b>269</b>	<b>5,0</b>	<b>1,6</b>	<b>70,1</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>35</b>	<b>1 299</b>	<b>89</b>	<b>137</b>	<b>4,2</b>	<b>266,6</b>	<b>154,5</b>	<b>0,4</b>	<b>65,1</b>	<b>0,8</b>	

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>7 871</b>	<b>1 879</b>	<b>52,9</b>	<b>57,2</b>	<b>311,3</b>	<b>430</b>	<b>29,1</b>	<b>1 622</b>	<b>3 153</b>	<b>461</b>	<b>644</b>	<b>10,9</b>	<b>391,0</b>	<b>892,2</b>	<b>13,8</b>	<b>105,6</b>	<b>0,8</b>

## Pátek

Pátek - Snídaně																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní	120 [g]	1 008	240	8,8	1,4	55,4	0	7,4	642	222	28	142	2,4	0,0	418,8	0,1	4,6	N.S.

kminový																			
Fit sýr tavený 30%	20 [g]	150	36	4,2	2,0	0,1	7	0,0	260	20	120	64	0,1	0,0	214,2	1,2	0,1	N.S.	
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8	
Bílá káva s cukrem	250 [ml]	655	156	6,8	4,0	23,8	0	0,3	130	321	241	194	1,5	2,3	408,0	4,8	10,5	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 076</b>	<b>495</b>	<b>20,3</b>	<b>8,0</b>	<b>98,8</b>	<b>7</b>	<b>10,7</b>	<b>1 040</b>	<b>772</b>	<b>401</b>	<b>417</b>	<b>4,9</b>	<b>12,8</b>	<b>1 051,5</b>	<b>6,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,8</b>	

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Tuňák ve vlastní šťávě	100 [g]	770	184	19,9	11,6	0,1	42	0,0	377	237	14	217	1,0	0,0	922,0	0,8	0,0	N.S.
HP Omáčková Fantazie sýrová Knorr	50 [g]	742	177	6,9	2,9	33,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Míchaná zelenina sterilovaná	150 [g]	477	114	7,4	0,3	22,7	0	6,0	N.S.	N.S.	50	134	2,1	12,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 929</b>	<b>698</b>	<b>39,0</b>	<b>17,5</b>	<b>101,2</b>	<b>42</b>	<b>8,0</b>	<b>377</b>	<b>237</b>	<b>64</b>	<b>351</b>	<b>3,1</b>	<b>12,0</b>	<b>922,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
Věnečky kakaové	80 [g]	1 580	378	6,2	16,6	50,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	91	116	2,1	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Káva instantní	9 [g] 3x lžička (rovná)	91	22	1,1	0,0	3,7	0	0,0	3	318	13	27	0,4	0,0	23,6	0,0	0,0	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	20 [ml]	41	10	0,7	0,3	1,0	1	0,0	9	31	24	18	0,0	0,4	30,6	0,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 975</b>	<b>472</b>	<b>9,2</b>	<b>17,3</b>	<b>70,7</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>	<b>17</b>	<b>625</b>	<b>174</b>	<b>196</b>	<b>3,0</b>	<b>73,2</b>	<b>80,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Slazená minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 105</b>	<b>265</b>	<b>9,5</b>	<b>1,0</b>	<b>55,0</b>	<b>30</b>	<b>0,0</b>	<b>150</b>	<b>475</b>	<b>318</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 085</b>	<b>1 930</b>	<b>78,0</b>	<b>43,8</b>	<b>325,7</b>	<b>80</b>	<b>20,9</b>	<b>1 584</b>	<b>2 109</b>	<b>957</b>	<b>964</b>	<b>16,5</b>	<b>103,0</b>	<b>2 054,3</b>	<b>7,4</b>	<b>47,6</b>	<b>0,8</b>

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Musli křupavé s	80 [g]	1 294	308	8,1	16,3	40,4	N.S.	8,2	24	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	3,8	16,2	N.S.

ořechy Emco																		
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Skořice	20 [g]	207	49	0,8	0,2	16,1	0	10,6	2	86	200	13	1,7	0,8	29,2	0,1	0,4	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>2 454</b>	<b>584</b>	<b>17,9</b>	<b>22,7</b>	<b>92,6</b>	<b>22</b>	<b>20,9</b>	<b>131</b>	<b>831</b>	<b>491</b>	<b>213</b>	<b>3,0</b>	<b>14,6</b>	<b>452,8</b>	<b>7,6</b>	<b>52,8</b>	<b>0,0</b>

Sobota - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
BEBE mini - kakaové	80 [g]	768	183	3,3	6,4	26,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 281</b>	<b>306</b>	<b>11,8</b>	<b>10,4</b>	<b>38,8</b>	<b>13</b>	<b>0,0</b>	<b>118</b>	<b>388</b>	<b>295</b>	<b>228</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>382,5</b>	<b>2,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>

Sobota - Oběd																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Tuňák ve vlastní šťávě	100 [g]	770	184	19,9	11,6	0,1	42	0,0	377	237	14	217	1,0	0,0	922,0	0,8	0,0	N.S.
HP Omačková Fantazie sýrová Knorr	50 [g]	742	177	6,9	2,9	33,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Míchaná zelenina sterilovaná	150 [g]	477	114	7,4	0,3	22,7	0	6,0	N.S.	N.S.	50	134	2,1	12,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 929</b>	<b>698</b>	<b>39,0</b>	<b>17,5</b>	<b>101,2</b>	<b>42</b>	<b>8,0</b>	<b>377</b>	<b>237</b>	<b>64</b>	<b>351</b>	<b>3,1</b>	<b>12,0</b>	<b>922,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Sobota - Svačina																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Skořice	20 [g]	207	49	0,8	0,2	16,1	0	10,6	2	86	200	13	1,7	0,8	29,2	0,1	0,4	N.S.
Kiwi	140 [g] 2x kus	253	60	1,5	0,7	19,3	0	2,9	6	413	53	43	1,1	82,6	41,6	0,0	12,7	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>1 006</b>	<b>239</b>	<b>9,9</b>	<b>6,9</b>	<b>46,1</b>	<b>22</b>	<b>13,6</b>	<b>98</b>	<b>787</b>	<b>533</b>	<b>218</b>	<b>2,8</b>	<b>85,2</b>	<b>456,0</b>	<b>3,7</b>	<b>21,8</b>	<b>0,0</b>

Sobota - Večeře																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyol [g]
Houška tmavá	60 [g]	772	184	5,5	2,3	37,0	N.S.	N.S.	366	99	22	83	1,1	N.S.	275,4	N.S.	N.S.	N.S.
Lučina linie	100 [g] 1x balení	584	139	9,8	10,0	2,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Paprika červená	130 [g]	169	40	1,3	0,4	8,2	0	2,7	3	276	9	33	1,0	166,4	65,0	0,0	5,5	N.S.
Musli s jahodami, křupavé - Albert Quality	60 [g]	1 115	267	5,0	9,0	41,0	N.S.	4,3	24	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	13,2	N.S.
Mléko kravské polotučné	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.





polotučné 1.5% tuku	20 [ml]	41	10	0,7	0,3	1,0	1	0,0	9	31	24	18	0,0	0,4	30,6	0,2	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 717</b>	<b>409</b>	<b>8,0</b>	<b>14,2</b>	<b>60,7</b>	<b>1</b>	<b>0,0</b>	<b>67</b>	<b>95</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>37,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Activia bílý větší kelímek	180 [g] 1x kelímek	545	130	7,6	5,9	10,6	22	0,0	90	288	279	162	0,0	1,8	385,2	3,6	8,6	N.S.
Skořice	20 [g]	207	49	0,8	0,2	16,1	0	10,6	2	86	200	13	1,7	0,8	29,2	0,1	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>752</b>	<b>179</b>	<b>8,4</b>	<b>6,2</b>	<b>26,7</b>	<b>22</b>	<b>10,6</b>	<b>92</b>	<b>374</b>	<b>479</b>	<b>175</b>	<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>414,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>

**Neděle - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Káva instantní	3 [g] 1x lžička (rovná)	30	7	0,4	0,0	1,2	0	0,0	1	106	4	9	0,1	0,0	7,9	0,0	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>570</b>	<b>137</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>33,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1</b>	<b>106</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 304</b>	<b>1 980</b>	<b>55,6</b>	<b>80,9</b>	<b>282,3</b>	<b>48</b>	<b>38,6</b>	<b>2 253</b>	<b>2 508</b>	<b>1 052</b>	<b>944</b>	<b>19,2</b>	<b>197,7</b>	<b>1 910,8</b>	<b>16,7</b>	<b>54,3</b>	<b>0,0</b>

**Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 073</b>	<b>1 926</b>	<b>67,5</b>	<b>59,5</b>	<b>308,3</b>	<b>140</b>	<b>32,5</b>	<b>1 634</b>	<b>3 112</b>	<b>895</b>	<b>885</b>	<b>14,4</b>	<b>273,5</b>	<b>1 643,5</b>	<b>14,8</b>	<b>98,2</b>	<b>1,1</b>

**Příloha 26:** Respondent č. 22

Věk: 8 let

Tělesná výška: 132 cm

Tělesná hmotnost: 28 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ne

Závěr:

Chlapec pravidelně sportuje, má tréninky fotbalu a tenisu skoro každý den. Pravidelně jí, přes týden se stravuje ve školní jídelně. O víkendech se objevují různé dobroty, např. chipsy nebo lízátko, přes týden skoro vůbec. Pitný režim je v pořádku, občas se objevuje v jídelníčku šťáva. Zeleniny i ovoce je v jídelníčku dostatek.

Doporučení:

Více mléčných výrobků, jinak v pořádku.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem se pohybuje kolem 8 000 až 11 000 kJ, měl by se však pohybovat kolem 5 740 kJ.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

### Sestavování jídelníčku: č.22 část 1 (BP Nikola 22)

#### Pondělí

##### Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	45 [g]	171	41	5,8	1,5	1,0	N.S.	0,9	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,5	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 106</b>	<b>264</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>24,0</b>	<b>42</b>	<b>2,1</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>8,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka fazolová	250 [g]	433	103	5,5	6,8	5,5	0	0,8	588	128	35	60	1,5	3,5	0,3	1,0	0,3	N.S.
HP Kynuté knedlíky s ovocem	150 [g]	1 710	408	9,9	13,2	64,2	30	1,4	444	186	65	113	1,1	1,7	495,0	6,0	10,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 143</b>	<b>511</b>	<b>15,4</b>	<b>20,0</b>	<b>69,7</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>1 032</b>	<b>314</b>	<b>100</b>	<b>173</b>	<b>2,6</b>	<b>5,2</b>	<b>495,3</b>	<b>7,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík se sýrem	140 [g] 2x kus	1 770	421	11,6	4,1	83,9	0	4,2	774	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jahodová vodová zmrzlina	120 [g]	468	114	0,5	0,4	26,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	26,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 238</b>	<b>535</b>	<b>12,1</b>	<b>4,4</b>	<b>110,3</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>774</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,4</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Brambory opékané	300 [g]	1 446	345	3,9	9,6	72,3	0	10,8	972	1 521	66	174	3,6	42,0	330,0	0,9	0,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 446</b>	<b>345</b>	<b>3,9</b>	<b>9,6</b>	<b>72,3</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>972</b>	<b>1 521</b>	<b>66</b>	<b>174</b>	<b>3,6</b>	<b>42,0</b>	<b>330,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

##### Pondělí - 2. večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
	50 [g]																	

Mandarinky	1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>61</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kivi	70 [g] 1x kus	127	30	0,8	0,4	9,7	0	1,5	3	207	27	22	0,6	41,3	20,8	0,0	6,4	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>127</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>207</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>41,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 824	2 104	56,0	56,7	360,6	82	26,4	3 264	2 600	705	748	17,4	107,5	1 504,4	17,8	92,1	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo pomazánkové	20 [g]	288	69	0,7	6,8	1,2	19	0,0	46	20	13	10	0,0	0,0	37,8	3,9	0,8	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>887</b>	<b>212</b>	<b>8,5</b>	<b>9,3</b>	<b>24,9</b>	<b>19</b>	<b>1,8</b>	<b>273</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>179,4</b>	<b>4,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedlíčky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.
HP rybí filé smažené /HK/	80 [g]	1 104	263	17,2	15,4	14,7	64	0,6	1 066	314	43	218	0,8	N.S.	696,0	1,8	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
HP Hlávkový salát se zálivkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 107</b>	<b>742</b>	<b>33,3</b>	<b>35,2</b>	<b>82,9</b>	<b>97</b>	<b>9,2</b>	<b>3 409</b>	<b>1 649</b>	<b>315</b>	<b>466</b>	<b>5,1</b>	<b>39,4</b>	<b>1 070,0</b>	<b>5,2</b>	<b>9,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g]	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.

	1x kus																		
Šmka krůti Delicioso sušená na vzduchu	46 [g]	301	53	14,7	1,2	0,5	29	0,0	418	116	3	133	0,5	0,0	750,7	0,6	0,4	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>786</b>	<b>169</b>	<b>18,6</b>	<b>2,6</b>	<b>23,6</b>	<b>29</b>	<b>1,2</b>	<b>645</b>	<b>163</b>	<b>46</b>	<b>180</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>892,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		

Úterý - Večeře																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Mozzarella	120 [g]	1 411	337	23,0	25,9	2,6	0	0,0	448	80	620	445	0,2	0,0	1 216,8	15,8	1,2	N.S.	
Rajčata	250 [g]	163	40	2,3	0,5	10,0	0	3,0	15	695	50	68	2,0	31,8	167,5	0,0	6,5	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>1 574</b>	<b>377</b>	<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>463</b>	<b>775</b>	<b>670</b>	<b>513</b>	<b>2,2</b>	<b>31,8</b>	<b>1 384,3</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,0</b>		

Úterý - 2. večeře																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Kukuřičné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	50 [g] 10x lžičce (rovná)	754	180	3,4	0,1	43,4	0	2,3	475	59	2	26	9,7	0,0	120,0	3,6	3,3	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>754</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>43,4</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>475</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>	<b>120,0</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>		

Úterý - Ostatní																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Ovesné sušenky Emco	60 [g]	1 126	293	5,0	12,1	35,7	N.S.	4,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>1 126</b>	<b>293</b>	<b>5,0</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

Úterý - Nápoje																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Sízené minerální vody	1400 [ml]	1 512	364	0,0	0,0	91,0	0	0,0	N.S.	N.S.	56	0	14,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>1 512</b>	<b>364</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>91,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
11 449	2 741	107,6	92,7	384,6	155	26,8	5 519	3 117	1 595	1 561	42,7	75,2	4 144,0	31,3	65,5	0,0

## Středa

Středa - Snídaně																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.	
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>		

Středa - Svačina																			
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.	

Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEACO	46 [g]	178	42	7,9	1,0	0,6	N.S.	0,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 113</b>	<b>266</b>	<b>11,9</b>	<b>14,6</b>	<b>23,7</b>	<b>42</b>	<b>1,7</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Svičková omáčka - průměr	200 [g]	794	190	4,4	13,0	15,8	0	1,6	130	298	122	112	1,2	8,8	200,0	3,6	3,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	120 [g]	1 212	289	9,2	3,8	56,6	24	1,8	804	155	75	123	1,1	0,0	444,0	1,1	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 514</b>	<b>599</b>	<b>23,4</b>	<b>20,8</b>	<b>83,4</b>	<b>24</b>	<b>3,4</b>	<b>1 934</b>	<b>453</b>	<b>197</b>	<b>235</b>	<b>2,3</b>	<b>8,8</b>	<b>644,0</b>	<b>4,7</b>	<b>3,6</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Rajčata	120 [g]	78	19	1,1	0,2	4,8	0	1,4	7	334	24	32	1,0	15,2	80,4	0,0	3,1	N.S.
Okurky salátové	150 [g]	65	15	1,2	0,2	3,3	0	1,4	14	243	27	39	1,1	14,7	42,0	0,0	1,7	N.S.
Salát hlávkový	100 [g]	33	8	1,3	0,2	2,5	0	2,3	15	240	47	31	1,0	12,0	26,0	0,0	1,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>436</b>	<b>104</b>	<b>5,6</b>	<b>1,2</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>1 241</b>	<b>112</b>	<b>152</b>	<b>4,6</b>	<b>297,9</b>	<b>248,4</b>	<b>0,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bůlky hamburgerové NB	50 [g]	709	170	0,5	1,7	36,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Pečené hovězí přírodní	120 [g]	850	203	17,5	14,6	4,0	72	0,4	581	182	26	116	2,6	0,0	540,0	4,4	0,7	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 559</b>	<b>372</b>	<b>18,0</b>	<b>16,3</b>	<b>40,6</b>	<b>72</b>	<b>0,4</b>	<b>581</b>	<b>182</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>540,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Krokety bramborové smažené	150 [g]	1 257	300	7,5	12,5	42,0	60	2,3	593	554	87	138	1,4	6,5	330,0	2,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 257</b>	<b>300</b>	<b>7,5</b>	<b>12,5</b>	<b>42,0</b>	<b>60</b>	<b>2,3</b>	<b>593</b>	<b>554</b>	<b>87</b>	<b>138</b>	<b>1,4</b>	<b>6,5</b>	<b>330,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 582</b>	<b>2 045</b>	<b>79,9</b>	<b>72,4</b>	<b>283,5</b>	<b>208</b>	<b>21,8</b>	<b>3 630</b>	<b>2 883</b>	<b>917</b>	<b>1 010</b>	<b>21,3</b>	<b>317,2</b>	<b>2 408,2</b>	<b>21,2</b>	<b>62,2</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>264</b>	<b>404</b>	<b>460</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	116	28	5,2	0,6	0,4	N.S.	0,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 051</b>	<b>251</b>	<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>23,5</b>	<b>42</b>	<b>1,5</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Háše z hovězího masa	114 [g] 1x porce	933	222	19,5	16,0	0,3	137	0,0	876	241	36	173	4,1	0,0	855,0	7,9	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 281</b>	<b>783</b>	<b>34,1</b>	<b>30,1</b>	<b>103,2</b>	<b>137</b>	<b>10,2</b>	<b>1 644</b>	<b>2 745</b>	<b>224</b>	<b>609</b>	<b>10,1</b>	<b>117,4</b>	<b>1 431,5</b>	<b>9,6</b>	<b>30,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo čerstvé	15 [g]	470	112	0,1	12,4	0,1	36	0,0	2	3	3	4	0,0	0,0	5,1	7,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>955</b>	<b>228</b>	<b>4,0</b>	<b>13,9</b>	<b>23,1</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>	<b>229</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>146,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Vejce na tvrdo	60 [g]	377	150	7,6	6,4	0,7	254	N.S.	74	76	30	103	0,7	N.S.	400,8	N.S.	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 286</b>	<b>367</b>	<b>14,5</b>	<b>9,2</b>	<b>43,1</b>	<b>272</b>	<b>1,4</b>	<b>678</b>	<b>192</b>	<b>86</b>	<b>195</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>733,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 770</b>	<b>421</b>	<b>4,8</b>	<b>28,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>600</b>	<b>1 009</b>	<b>40</b>	<b>149</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>268,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:



Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 046	2 454	80,1	102,5	301,9	497	22,5	3 633	4 449	891	1 373	24,4	121,4	3 226,6	33,7	75,2	0,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík se sýrem	70 [g] 1x kus	885	211	5,8	2,0	41,9	0	2,1	387	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>885</b>	<b>211</b>	<b>5,8</b>	<b>2,0</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>387</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	120 [g]	716	172	16,7	10,0	4,0	1	0,4	637	24	56	9	0,7	0,0	636,0	1,1	N.S.	N.S.
HP Ryže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 086</b>	<b>498</b>	<b>30,9</b>	<b>18,3</b>	<b>53,6</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>979</b>	<b>196</b>	<b>78</b>	<b>135</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>866,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
Jogurt Dobrá Máma S vanilkovou příchutí	120 [g] 1x kelimek	431	102	4,1	2,3	16,2	6	0,1	60	263	156	162	0,1	1,0	207,6	1,4	15,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>781</b>	<b>186</b>	<b>4,9</b>	<b>3,1</b>	<b>42,2</b>	<b>6</b>	<b>4,1</b>	<b>72</b>	<b>542</b>	<b>173</b>	<b>187</b>	<b>1,3</b>	<b>15,0</b>	<b>221,6</b>	<b>1,8</b>	<b>36,6</b>	<b>1,0</b>

## Pátek - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Francouzské brambory (250g)	200 [g]	1 178	282	11,8	17,6	23,4	160	4,2	650	724	62	218	3,2	17,8	580,0	4,4	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 178</b>	<b>282</b>	<b>11,8</b>	<b>17,6</b>	<b>23,4</b>	<b>160</b>	<b>4,2</b>	<b>650</b>	<b>724</b>	<b>62</b>	<b>218</b>	<b>3,2</b>	<b>17,8</b>	<b>580,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tyčinky solené	50 [g]	761	182	5,5	1,5	37,3	0	1,2	151	87	10	56	0,8	0,0	270,5	0,5	0,2	N.S.
Sladká																		

vášeň bouboniera Figaro	36 [g] 4x kus	830	200	2,4	12,8	18,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 590</b>	<b>381</b>	<b>7,9</b>	<b>14,3</b>	<b>55,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>151</b>	<b>87</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>270,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 080</b>	<b>260</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>65,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 303	2 222	74,8	62,3	352,1	177	17,9	2 493	1 953	813	915	26,0	36,8	2 436,1	10,0	80,3	1,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb krajčejný NB	60 [g]	638	152	0,3	0,6	36,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Máslo I. - Cerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Fit sýr tavený 30%	20 [g]	150	36	4,2	2,0	0,1	7	0,0	260	20	120	64	0,1	0,0	214,2	1,2	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 088</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>10,7</b>	<b>36,7</b>	<b>35</b>	<b>0,0</b>	<b>261</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>218,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Buchta s makovou náplní	80 [g]	1 313	314	6,8	12,8	42,6	46	1,0	50	73	120	106	1,3	0,0	384,0	2,0	15,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 313</b>	<b>314</b>	<b>6,8</b>	<b>12,8</b>	<b>42,6</b>	<b>46</b>	<b>1,0</b>	<b>50</b>	<b>73</b>	<b>120</b>	<b>106</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>384,0</b>	<b>2,0</b>	<b>15,1</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Palačinky s džemem	150 [g] 3x kus	1 278	305	8,3	5,7	56,9	30	1,5	167	197	100	141	1,4	1,5	435,0	1,5	16,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 848</b>	<b>680</b>	<b>18,5</b>	<b>19,5</b>	<b>117,1</b>	<b>30</b>	<b>10,3</b>	<b>284</b>	<b>1 854</b>	<b>257</b>	<b>451</b>	<b>5,4</b>	<b>85,5</b>	<b>831,5</b>	<b>3,3</b>	<b>46,8</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP salát okurko-rajčatový /HK/	250 [g]	328	78	2,5	3,0	10,8	N.S.	N.S.	1 483	553	43	N.S.	1,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>328</b>	<b>78</b>	<b>2,5</b>	<b>3,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>1 483</b>	<b>553</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí plátek na žampionech	174 [g] 1x porce	1 089	261	18,8	18,4	4,7	87	0,2	706	242	34	162	3,5	0,0	730,8	5,9	0,2	N.S.
Vejce na tvrdo	40 [g]	251	100	5,0	4,2	0,4	170	N.S.	50	50	20	69	0,5	N.S.	267,2	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb krájený NB	50 [g]	532	127	0,3	0,5	30,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 872</b>	<b>488</b>	<b>24,1</b>	<b>23,2</b>	<b>35,6</b>	<b>257</b>	<b>0,2</b>	<b>756</b>	<b>292</b>	<b>54</b>	<b>231</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>998,0</b>	<b>5,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	150 [g]	1 388	332	9,0	6,3	58,5	N.S.	4,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	15,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 388</b>	<b>332</b>	<b>9,0</b>	<b>6,3</b>	<b>58,5</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	500 [ml]	540	130	0,0	0,0	32,5	0	0,0	N.S.	N.S.	20	0	5,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>540</b>	<b>130</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 377</b>	<b>2 282</b>	<b>65,5</b>	<b>75,5</b>	<b>333,8</b>	<b>368</b>	<b>16,0</b>	<b>2 834</b>	<b>2 794</b>	<b>616</b>	<b>853</b>	<b>17,1</b>	<b>100,5</b>	<b>2 431,8</b>	<b>17,5</b>	<b>62,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 306</b>	<b>312</b>	<b>17,5</b>	<b>16,8</b>	<b>23,9</b>	<b>457</b>	<b>1,2</b>	<b>431</b>	<b>194</b>	<b>102</b>	<b>255</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>876,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřový řízek smažený	110 [g] 1x porce	2 101	502	21,8	33,0	30,8	121	1,1	192	251	56	206	4,0	1,1	924,0	12,8	0,1	N.S.

HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
HP Hlívkový salát se záhvkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 459</b>	<b>826</b>	<b>28,8</b>	<b>42,8</b>	<b>92,0</b>	<b>129</b>	<b>9,4</b>	<b>2 440</b>	<b>1 445</b>	<b>236</b>	<b>391</b>	<b>7,5</b>	<b>37,5</b>	<b>1 223,0</b>	<b>16,0</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	80 [g]	1 487	N.S.	5,8	23,4	30,7	N.S.	N.S.	72	N.S.	119	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>1 750</b>	<b>63</b>	<b>6,4</b>	<b>24,0</b>	<b>50,2</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>81</b>	<b>209</b>	<b>132</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,8</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové maso na smetaně	120 [g]	815	194	10,9	13,9	6,7	48	0,2	130	173	58	110	2,0	1,8	432,0	4,1	N.S.	N.S.
HP Knedlíky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 724</b>	<b>411</b>	<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>49,2</b>	<b>66</b>	<b>1,6</b>	<b>733</b>	<b>289</b>	<b>113</b>	<b>203</b>	<b>2,9</b>	<b>1,8</b>	<b>765,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kukuřičné lupinky (Corn flakes) bez příchuti	50 [g] 10x lžičce (rovná)	754	180	3,4	0,1	43,4	0	2,3	475	59	2	26	9,7	0,0	120,0	3,6	3,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>754</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>43,4</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>475</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>0,0</b>	<b>120,0</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Free Style ryžová kolečka rajče a bazalka Racio 10 ks = 25 g	25 [g] 1x balení	114	27	0,4	0,9	4,4	N.S.	0,2	75	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	0,2	N.S.
Čokoláda mléčná	25 [g]	559	134	2,0	8,0	14,3	7	0,3	15	118	51	57	0,5	0,0	100,8	4,2	13,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>673</b>	<b>161</b>	<b>2,4</b>	<b>9,0</b>	<b>18,7</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>90</b>	<b>118</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>100,8</b>	<b>4,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>11 369</b>	<b>2 357</b>	<b>89,9</b>	<b>116,5</b>	<b>348,0</b>	<b>669</b>	<b>22,7</b>	<b>4 504</b>	<b>2 718</b>	<b>1 086</b>	<b>1 269</b>	<b>33,9</b>	<b>53,8</b>	<b>3 593,9</b>	<b>35,3</b>	<b>87,7</b>	<b>0,8</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 850</b>	<b>2 315</b>	<b>79,1</b>	<b>82,7</b>	<b>337,8</b>	<b>308</b>	<b>22,0</b>	<b>3 697</b>	<b>2 931</b>	<b>946</b>	<b>1 104</b>	<b>26,1</b>	<b>116,1</b>	<b>2 820,7</b>	<b>23,8</b>	<b>75,0</b>	<b>0,3</b>

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.22 část 2 (BP Nikola 22)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 049</b>	<b>251</b>	<b>7,8</b>	<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>42</b>	<b>1,8</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Čočka vařená, bez soli	180 [g]	875	209	16,2	0,7	36,2	0	14,2	4	664	34	324	5,9	2,7	801,0	0,2	3,2	N.S.
Vejce na tvrdo	50 [g]	314	125	6,3	5,3	0,6	212	N.S.	62	63	25	86	0,6	N.S.	334,0	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb konzumní kminový	60 [g]	504	120	4,4	0,7	27,7	0	3,7	321	111	14	71	1,2	0,0	209,4	0,1	2,3	N.S.
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 950</b>	<b>516</b>	<b>32,4</b>	<b>9,2</b>	<b>68,7</b>	<b>237</b>	<b>18,2</b>	<b>1 024</b>	<b>1 029</b>	<b>111</b>	<b>548</b>	<b>8,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1 569,4</b>	<b>1,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík se sýrem	70 [g] 1x kus	885	211	5,8	2,0	41,9	0	2,1	387	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jahody	200 [g] 25x kus	242	58	1,6	1,0	17,4	0	3,2	10	306	56	60	2,0	120,0	40,0	0,0	12,0	0,0
Smetana 33% tuku	50 [ml]	659	158	1,2	16,3	1,7	55	0,0	20	48	37	29	0,1	0,5	50,5	9,1	1,7	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 785</b>	<b>426</b>	<b>8,6</b>	<b>19,3</b>	<b>61,0</b>	<b>55</b>	<b>5,3</b>	<b>417</b>	<b>354</b>	<b>93</b>	<b>89</b>	<b>2,1</b>	<b>120,5</b>	<b>90,5</b>	<b>9,1</b>	<b>13,7</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí se špagetami v omáčce rajčatové	200 [g]	884	211	11,6	8,6	20,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>884</b>	<b>211</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Free Style rýžová kolečka rajče a bazalka Racio 10 ks = 25 g	25 [g] 1x balení	114	27	0,4	0,9	4,4	N.S.	0,2	75	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>114</b>	<b>27</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1800 [ml]	1 944	468	0,0	0,0	117,0	0	0,0	N.S.	N.S.	72	0	18,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 944</b>	<b>468</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>117,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Ponděli:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 429</b>	<b>2 303</b>	<b>74,3</b>	<b>59,7</b>	<b>365,4</b>	<b>344</b>	<b>30,2</b>	<b>1 998</b>	<b>1 836</b>	<b>771</b>	<b>1 006</b>	<b>39,0</b>	<b>134,0</b>	<b>2 305,7</b>	<b>20,0</b>	<b>63,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	15 [g]	450	108	0,1	12,2	0,0	42	0,0	1	2	2	2	0,0	0,0	6,2	7,6	0,0	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	30 [g]	114	27	3,8	1,0	0,7	N.S.	0,6	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 049</b>	<b>251</b>	<b>7,8</b>	<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>42</b>	<b>1,8</b>	<b>228</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>147,8</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se seleniovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	180 [g]	1 665	398	10,8	7,6	70,2	N.S.	5,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	18,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 235</b>	<b>773</b>	<b>21,1</b>	<b>21,3</b>	<b>130,5</b>	<b>0</b>	<b>14,2</b>	<b>118</b>	<b>1 658</b>	<b>158</b>	<b>310</b>	<b>4,0</b>	<b>102,0</b>	<b>396,5</b>	<b>1,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Másto I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 086</b>	<b>259</b>	<b>4,0</b>	<b>17,7</b>	<b>23,1</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>	<b>228</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>149,8</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Hovězí se špagetami v omáčce rajčatové	200 [g]	884	211	11,6	8,6	20,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>884</b>	<b>211</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Karamely čokoládové	25 [g]	415	99	0,4	1,3	21,5	1	0,0	11	29	9	14	0,2	0,0	18,0	0,3	14,1	N.S.
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>476</b>	<b>114</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>25,5</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>12</b>	<b>134</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>30,5</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 433</b>	<b>2 012</b>	<b>58,9</b>	<b>70,6</b>	<b>293,4</b>	<b>109</b>	<b>22,9</b>	<b>840</b>	<b>2 295</b>	<b>725</b>	<b>753</b>	<b>15,7</b>	<b>121,0</b>	<b>1 222,6</b>	<b>22,1</b>	<b>91,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
JORDANS celozr. cereálie s ovocem a ořechy	80 [g]	1 186	281	7,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jogurt Dobrá Máma S vanilkovou příchutí	120 [g] 1x kelímek	431	102	4,1	2,3	16,2	6	0,1	60	263	156	162	0,1	1,0	207,6	1,4	15,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 616</b>	<b>383</b>	<b>11,4</b>	<b>2,3</b>	<b>16,2</b>	<b>6</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>263</b>	<b>156</b>	<b>162</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bebe Brumík mléčný	30 [g]	477	N.S.	1,8	4,4	17,3	N.S.	N.S.	114	N.S.	54	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jablka	150 [g]	263	63	0,6	0,6	19,5	0	3,0	9	209	12	18	0,9	10,5	10,5	0,3	16,1	0,8
<b>Celkem:</b>		<b>740</b>	<b>63</b>	<b>2,4</b>	<b>5,0</b>	<b>36,8</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>123</b>	<b>209</b>	<b>66</b>	<b>18</b>	<b>0,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,8</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP smažený kuřecí prsíček	100 [g] 1x porce	884	211	30,6	9,1	1,7	94	N.S.	91	257	17	205	1,4	N.S.	1 217,0	2,5	N.S.	N.S.
HP Krokety																		

bramborové smažené	150 [g]	1 257	300	7,5	12,5	42,0	60	2,3	593	554	87	138	1,4	6,5	330,0	2,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 141</b>	<b>511</b>	<b>38,1</b>	<b>21,6</b>	<b>43,7</b>	<b>154</b>	<b>2,3</b>	<b>684</b>	<b>811</b>	<b>104</b>	<b>343</b>	<b>2,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1 547,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Toustový chléb světlý	58 [g] 2x plátek	690	165	5,5	2,1	30,8	0	3,7	421	106	46	80	1,8	0,1	261,6	0,4	2,4	N.S.
Fit sýr tavený 30%	26 [g]	195	47	5,5	2,6	0,2	9	0,0	338	26	156	83	0,2	0,0	278,5	1,6	0,1	N.S.
Křutí šunka výběrová LEaCO	26 [g]	100	24	4,5	0,5	0,4	N.S.	0,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>985</b>	<b>235</b>	<b>15,4</b>	<b>5,2</b>	<b>31,3</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>759</b>	<b>132</b>	<b>202</b>	<b>163</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>540,0</b>	<b>2,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pangasius filety	100 [g]	254	60	14,0	0,5	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	150 [g]	377	90	5,9	0,8	23,6	N.S.	6,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Brambory opekané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648	1 014	44	116	2,4	28,0	220,0	0,6	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 595</b>	<b>380</b>	<b>22,5</b>	<b>7,7</b>	<b>71,8</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>648</b>	<b>1 014</b>	<b>44</b>	<b>116</b>	<b>2,4</b>	<b>28,0</b>	<b>220,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

**Středa - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	200 [g] 25x kus	242	58	1,6	1,0	17,4	0	3,2	10	306	56	60	2,0	120,0	40,0	0,0	12,0	0,0
Mandarinky	50 [g] 1x kus	61	15	0,5	0,1	4,0	0	1,0	1	105	17	10	0,2	15,0	12,5	0,0	4,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>303</b>	<b>73</b>	<b>2,1</b>	<b>1,1</b>	<b>21,4</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>11</b>	<b>411</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>2,2</b>	<b>135,0</b>	<b>52,5</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>

**Středa - Ostatní**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky čoko	50 [g]	1 065	217	2,7	14,1	29,1	6	0,5	27	116	63	68	0,5	0,0	111,5	8,5	21,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 065</b>	<b>217</b>	<b>2,7</b>	<b>14,1</b>	<b>29,1</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>63</b>	<b>68</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>111,5</b>	<b>8,5</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>8 445</b>	<b>1 862</b>	<b>94,6</b>	<b>57,0</b>	<b>250,3</b>	<b>175</b>	<b>27,6</b>	<b>2 312</b>	<b>2 956</b>	<b>708</b>	<b>940</b>	<b>10,9</b>	<b>181,1</b>	<b>2 689,1</b>	<b>17,8</b>	<b>72,2</b>	<b>0,8</b>

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>



## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	30 [g]	89	22	4,7	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Fit sýr tavený 30%	13 [g]	98	23	2,7	1,3	0,1	5	0,0	169	13	78	41	0,1	0,0	139,2	0,8	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>671</b>	<b>161</b>	<b>11,3</b>	<b>3,0</b>	<b>23,2</b>	<b>5</b>	<b>1,4</b>	<b>396</b>	<b>60</b>	<b>121</b>	<b>89</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>280,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka slepičí	250 [g]	258	63	5,5	2,5	4,3	25	0,3	638	191	38	68	0,8	6,8	225,0	0,8	0,3	N.S.
HP Rajska omáčka - průměr	200 [g]	986	236	2,8	11,0	33,6	2	1,8	539	115	42	48	1,0	12,4	120,0	1,6	14,0	N.S.
HP Kolínka	180 [g]	986	236	9,4	2,0	52,4	59	1,1	11	56	11	113	2,0	0,0	444,6	0,4	4,9	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 230</b>	<b>534</b>	<b>17,7</b>	<b>15,5</b>	<b>90,2</b>	<b>86</b>	<b>3,1</b>	<b>1 187</b>	<b>362</b>	<b>91</b>	<b>229</b>	<b>3,7</b>	<b>19,2</b>	<b>789,6</b>	<b>2,7</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 086</b>	<b>259</b>	<b>4,0</b>	<b>17,7</b>	<b>23,1</b>	<b>56</b>	<b>1,2</b>	<b>228</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>149,8</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Vepřové maso na žampionech	200 [g]	1 740	416	19,4	34,4	8,0	80	0,6	1 230	252	50	172	5,0	2,6	860,0	4,6	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 602</b>	<b>622</b>	<b>23,9</b>	<b>38,7</b>	<b>46,6</b>	<b>80</b>	<b>1,8</b>	<b>1 572</b>	<b>424</b>	<b>72</b>	<b>298</b>	<b>5,5</b>	<b>2,6</b>	<b>1 090,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jablka	200 [g]	350	84	0,8	0,8	26,0	0	4,0	12	279	17	25	1,2	14,0	14,0	0,4	21,4	1,0
<b>Celkem:</b>		<b>350</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>26,0</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>12</b>	<b>279</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,4</b>	<b>21,4</b>	<b>1,0</b>

## Čtvrtek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jablečný	20 [ml]	216	52	0,0	0,0	13,3	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>216</b>	<b>52</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Čtvrtek:

Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
8 858	2 116	71,2	82,7	293,0	237	16,2	3 649	1 579	798	1 011	21,9	39,8	2 822,2	21,0	84,3	1,0

## Pátek

## Pátek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocopic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1,5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	20 [g]	243	58	2,0	0,7	11,5	0	0,6	114	24	21	24	0,4	0,0	70,8	0,0	0,1	N.S.
Máslo I - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEACO	13 [g]	38	9	2,0	0,1	0,0	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>581</b>	<b>139</b>	<b>4,0</b>	<b>8,9</b>	<b>11,6</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	<b>114</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>74,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka kapustová	200 [g]	1 396	334	14,0	30,0	6,0	60	1,2	870	304	90	176	2,0	11,8	480,0	8,0	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	180 [g]	1 075	257	25,0	14,9	5,9	2	0,5	955	35	84	13	1,1	0,0	954,0	1,6	N.S.	N.S.
Zelenina mražená - mrkev, kukuřice, hrášek	150 [g]	377	90	5,9	0,8	23,6	N.S.	6,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	100 [g]	862	206	4,5	4,3	38,6	0	1,2	342	172	22	126	0,5	0,0	230,0	0,4	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 709</b>	<b>887</b>	<b>49,4</b>	<b>50,0</b>	<b>74,1</b>	<b>62</b>	<b>9,2</b>	<b>2 167</b>	<b>511</b>	<b>196</b>	<b>315</b>	<b>3,6</b>	<b>11,8</b>	<b>1 664,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík se sýrem	70 [g] 1x kus	885	211	5,8	2,0	41,9	0	2,1	387	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>885</b>	<b>211</b>	<b>5,8</b>	<b>2,0</b>	<b>41,9</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>387</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka bramborová kyselá	250 [g]	418	100	3,5	4,3	13,0	0	1,3	680	306	105	93	0,8	10,0	150,0	2,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>418</b>	<b>100</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>680</b>	<b>306</b>	<b>105</b>	<b>93</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>150,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. večeře

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

produktu	[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
HP Brambory opekané	180 [g]	868	207	2,3	5,8	43,4	0	6,5	583	913	40	105	2,2	25,2	198,0	0,5	0,5	N.S.
Paprika zelená	100 [g]	84	20	0,9	0,4	4,6	0	1,7	3	175	14	20	0,5	80,0	92,0	0,0	2,4	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 059</b>	<b>253</b>	<b>4,9</b>	<b>6,5</b>	<b>54,2</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>601</b>	<b>1 528</b>	<b>92</b>	<b>178</b>	<b>4,2</b>	<b>127,7</b>	<b>385,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
8 355	1 994	81,1	78,7	265,4	100	28,3	4 203	2 774	866	930	18,6	153,5	2 771,9	19,9	50,5	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažená vejce	100 [g]	821	196	13,6	15,3	0,9	457	0,0	204	147	59	208	2,0	0,0	735,0	4,3	0,8	N.S.
Paprika červená	200 [g]	260	62	2,0	0,6	12,6	0	4,2	4	424	14	50	1,6	256,0	100,0	0,0	8,4	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 566</b>	<b>374</b>	<b>19,5</b>	<b>17,4</b>	<b>36,5</b>	<b>457</b>	<b>5,4</b>	<b>435</b>	<b>618</b>	<b>116</b>	<b>305</b>	<b>4,5</b>	<b>256,0</b>	<b>976,6</b>	<b>4,4</b>	<b>9,3</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Kuřecí soté	160 [g] 1x porce	1 738	414	25,4	25,8	11,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 677</b>	<b>638</b>	<b>30,3</b>	<b>28,5</b>	<b>56,7</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Tatranky oříškové	50 [g]	1 065	217	3,7	13,5	29,5	6	0,5	27	116	63	68	0,5	0,0	153,5	8,5	21,7	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 065</b>	<b>217</b>	<b>3,7</b>	<b>13,5</b>	<b>29,5</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>63</b>	<b>68</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>153,5</b>	<b>8,5</b>	<b>21,7</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Těstoviny	180 [g]	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

važené	1x porce																			
Máslo I. - čerstvé	20 [g]	600	143	0,1	16,2	0,1	56	0,0	1	3	3	3	0,0	0,0	8,2	10,1	0,0	0,0	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>1 540</b>	<b>367</b>	<b>5,0</b>	<b>18,9</b>	<b>45,1</b>	<b>56</b>	<b>2,0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,2</b>	<b>10,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Lízátko - průměrné	10 [g] 1x kus	169	40	0,0	0,0	9,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 275</b>	<b>303</b>	<b>3,0</b>	<b>17,5</b>	<b>33,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>375</b>	<b>631</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>168,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 826</b>	<b>2 303</b>	<b>75,0</b>	<b>102,8</b>	<b>272,2</b>	<b>529</b>	<b>16,8</b>	<b>1 092</b>	<b>1 772</b>	<b>657</b>	<b>788</b>	<b>15,5</b>	<b>260,0</b>	<b>1 804,3</b>	<b>28,9</b>	<b>74,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chocapic	80 [g]	1 293	306	6,7	3,8	61,0	0	4,7	160	94	214	137	9,5	0,0	192,0	0,0	33,6	N.S.
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	200 [ml]	410	98	6,8	3,2	9,6	10	0,0	94	310	236	182	0,0	4,0	306,0	1,8	9,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 703</b>	<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>70,6</b>	<b>10</b>	<b>4,7</b>	<b>254</b>	<b>404</b>	<b>450</b>	<b>319</b>	<b>9,5</b>	<b>4,0</b>	<b>498,0</b>	<b>1,8</b>	<b>43,2</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Máslo I. - čerstvé	10 [g]	300	72	0,1	8,1	0,0	28	0,0	1	2	2	1	0,0	0,0	4,1	5,1	0,0	N.S.
Eidam 30%	26 [g]	264	63	7,0	3,8	0,2	10	0,0	208	25	208	108	0,2	0,0	320,1	3,4	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 050</b>	<b>251</b>	<b>11,0</b>	<b>13,4</b>	<b>23,3</b>	<b>38</b>	<b>1,2</b>	<b>436</b>	<b>73</b>	<b>252</b>	<b>157</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>465,8</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	180 [g]	767	184	4,9	5,0	35,1	7	5,0	706	801	99	133	2,0	20,3	234,0	2,9	7,0	N.S.
HP Hlávkový salát se zálivkou	150 [g]	506	120	1,7	4,2	22,2	0	2,7	464	305	69	38	1,4	13,8	39,0	0,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 350</b>	<b>562</b>	<b>40,7</b>	<b>21,0</b>	<b>61,1</b>	<b>107</b>	<b>7,9</b>	<b>1 985</b>	<b>1 647</b>	<b>201</b>	<b>381</b>	<b>10,3</b>	<b>34,1</b>	<b>1 673,0</b>	<b>6,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Tatranky čoko	50 [g]	1 065	217	2,7	14,1	29,1	6	0,5	27	116	63	68	0,5	0,0	111,5	8,5	21,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 065</b>	<b>217</b>	<b>2,7</b>	<b>14,1</b>	<b>29,1</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>63</b>	<b>68</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>111,5</b>	<b>8,5</b>	<b>21,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	180 [g]	767	184	4,9	5,0	35,1	7	5,0	706	801	99	133	2,0	20,3	234,0	2,9	7,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 845</b>	<b>442</b>	<b>39,1</b>	<b>16,8</b>	<b>38,9</b>	<b>107</b>	<b>5,2</b>	<b>1 521</b>	<b>1 343</b>	<b>132</b>	<b>344</b>	<b>9,0</b>	<b>20,3</b>	<b>1 634,0</b>	<b>6,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pítkoty dětské Opavia	50 [g]	823	197	5,6	2,2	39,1	0	0,8	27	48	17	67	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>823</b>	<b>197</b>	<b>5,6</b>	<b>2,2</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 107</b>	<b>263</b>	<b>3,0</b>	<b>17,5</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>375</b>	<b>631</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>168,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup jahodový	20 [ml]	212	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>212</b>	<b>51</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 155</b>	<b>2 387</b>	<b>115,6</b>	<b>92,0</b>	<b>299,1</b>	<b>268</b>	<b>22,5</b>	<b>4 625</b>	<b>4 262</b>	<b>1 141</b>	<b>1 430</b>	<b>32,3</b>	<b>59,6</b>	<b>4 843,3</b>	<b>35,3</b>	<b>100,7</b>	<b>0,0</b>

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 072</b>	<b>2 140</b>	<b>81,5</b>	<b>77,6</b>	<b>291,3</b>	<b>252</b>	<b>23,5</b>	<b>2 674</b>	<b>2 496</b>	<b>809</b>	<b>980</b>	<b>22,0</b>	<b>135,6</b>	<b>2 637,0</b>	<b>23,6</b>	<b>76,7</b>	<b>0,3</b>

**Příloha 27:** Respondent č. 23

Věk: 12 let

Tělesná výška: 150 cm

Tělesná hmotnost: 32 kg

Pohlaví: muž

Obézní alespoň jeden z rodičů: ne

Přítomnost diabetu v rodině: ano

Závěr:

Chlapec se stravuje přes týden ve škole a o víkendech doma, kdy bývá zařazena častěji návštěva restaurací. Příjem potravin je pravidelnější v týdnu než o víkendu. Přes týden bývá snídaneň jen formou Kinder pingui. Často jsou v jídelníčku zbytečně zařazovány párky, chipsy a sladké nápoje. Chlapec pravidelně sportuje, má tréninky fotbalu a hokeje čtyři dny v týdnu a o víkendu zápasy. Takže jídla potřebuje dostatek. Porce většinou nejsou snědeny celé.

Doporučení:

Preferovat celozrnné pečivo, více mléčných výrobků, více ovoce a zeleniny. Dávat přednost obyčejné vodě před slazenými nápoji. Jelikož chlapec není obézní a ani netrpí nadváhou, nemusí se v jídle omezovat.

Výsledky z programu Nutriservis:

Energetický příjem se pohybuje kolem 12 000 kJ, měl by se pohybovat kolem 9 344 kJ.

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

Sestavování jídelníčku:  
č.23 část 1 (BP Nikola 23)

## Pondělí

## Pondělí - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 131</b>	<b>271</b>	<b>10,2</b>	<b>15,7</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka čočková	250 [g]	763	183	11,3	8,0	19,5	25	3,5	698	325	55	140	5,0	4,5	500,0	1,0	1,3	N.S.
HP Kysané knedlíky ovocné	300 [g] 3x kus	3 420	816	19,8	26,4	128,4	60	2,7	888	372	129	225	2,1	3,3	990,0	8,1	21,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 183</b>	<b>999</b>	<b>31,1</b>	<b>34,4</b>	<b>147,9</b>	<b>85</b>	<b>6,2</b>	<b>1 586</b>	<b>697</b>	<b>184</b>	<b>365</b>	<b>7,1</b>	<b>7,8</b>	<b>1 490,0</b>	<b>9,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuřecí stehno pečené HK	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 286</b>	<b>258</b>	<b>38,9</b>	<b>30,8</b>	<b>28,8</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>874</b>	<b>542</b>	<b>130</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1 400,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mozzarella	100 [g]	1 176	281	19,2	21,6	2,2	0	0,0	373	67	517	371	0,2	0,0	1 014,0	13,2	1,0	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
Okurky salátové	100 [g]	43	10	0,8	0,1	2,2	0	0,9	9	162	18	26	0,7	9,8	28,0	0,0	1,1	N.S.
Paprika červená	100 [g]	130	31	1,0	0,3	6,3	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128,0	50,0	0,0	4,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 414</b>	<b>338</b>	<b>21,9</b>	<b>22,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>390</b>	<b>719</b>	<b>562</b>	<b>449</b>	<b>2,5</b>	<b>150,5</b>	<b>1 159,0</b>	<b>13,2</b>	<b>8,9</b>	<b>0,0</b>

## Pondělí - 2. večeře

Název	Množství	Energie	Energie	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy	Cholesterol	Vláknina	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Železo	Vitamin C	Fenylalanin	SAFA	Mono a disachari	Polyoly
-------	----------	---------	---------	-----------	-----	-----------	-------------	----------	-------	---------	--------	--------	--------	-----------	-------------	------	------------------	---------

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	50 [g]	165	39	7,2	0,2	1,7	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>650</b>	<b>155</b>	<b>11,1</b>	<b>1,7</b>	<b>24,7</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>228</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Ponděli - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1000 [ml]	1 080	260	0,0	0,0	65,0	0	0,0	N.S.	N.S.	40	0	10,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Širup jahodový	20 [ml]	212	51	0,0	0,0	13,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	1	0,1	1,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 292</b>	<b>311</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>78,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>10,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Ponděli:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 164	2 332	117,9	123,8	342,3	185	13,5	3 364	2 052	1 100	1 119	28,5	159,5	4 332,2	31,4	32,0	0,0

## Úterý

## Úterý - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingui	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	40 [g]	152	36	5,1	1,4	0,9	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,4	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 164</b>	<b>278</b>	<b>9,1</b>	<b>16,8</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka krupicová s vejci	250 [g]	338	80	1,8	5,0	7,5	25	0,3	1 320	115	39	30	0,5	6,5	75,0	1,3	0,3	N.S.
HP rybí filé smažené /HK/	180 [g]	2 484	592	38,7	34,7	33,1	144	1,4	2 399	707	96	489	1,8	N.S.	1 566,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Brambory nové vařené	150 [g]	584	140	3,3	0,3	32,0	0	1,1	488	635	23	95	1,5	25,1	135,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 405</b>	<b>812</b>	<b>43,8</b>	<b>40,0</b>	<b>72,6</b>	<b>169</b>	<b>2,7</b>	<b>4 207</b>	<b>1 457</b>	<b>158</b>	<b>614</b>	<b>3,8</b>	<b>31,6</b>	<b>1 776,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Svačina



Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	40 [g]	152	36	5,1	1,4	0,9	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,4	N.S.	N.S.
Rama maslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Mléko zahřívání slazené Salco 10% tuku	70 [g]	1 011	242	6,0	7,0	38,8	25	0,0	97	252	217	161	0,2	1,4	280,0	3,6	38,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 175</b>	<b>520</b>	<b>15,2</b>	<b>23,8</b>	<b>62,8</b>	<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>324</b>	<b>299</b>	<b>260</b>	<b>208</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>421,6</b>	<b>9,7</b>	<b>38,9</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky drůbeží lahůdkové	30 [g]	294	70	4,2	5,8	0,5	20	0,0	39	45	27	57	0,5	0,5	111,0	2,1	0,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>294</b>	<b>70</b>	<b>4,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,5</b>	<b>20</b>	<b>0,0</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>27</b>	<b>57</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>111,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - 2. večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Moravské uzené	50 [g]	733	175	12,8	13,4	0,1	35	0,0	300	150	12	95	2,4	0,0	586,5	5,4	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 218</b>	<b>291</b>	<b>16,7</b>	<b>14,8</b>	<b>23,1</b>	<b>35</b>	<b>1,2</b>	<b>527</b>	<b>197</b>	<b>54</b>	<b>142</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>728,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mrož ovocný v polevě 1 ks = 43 g	43 [g]	385	92	0,9	5,9	8,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>385</b>	<b>92</b>	<b>0,9</b>	<b>5,9</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Úterý - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sirup malinový	10 [ml]	107	26	0,0	0,0	6,5	0	N.S.	N.S.	N.S.	1	0	0,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>107</b>	<b>26</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 956</b>	<b>2 089</b>	<b>94,6</b>	<b>126,1</b>	<b>223,3</b>	<b>249</b>	<b>7,9</b>	<b>5 383</b>	<b>2 045</b>	<b>640</b>	<b>1 068</b>	<b>9,5</b>	<b>33,7</b>	<b>3 178,3</b>	<b>28,4</b>	<b>39,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

pingu																			
<b>Celkem:</b>	<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	40 [g]	138	33	7,1	0,3	0,3	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 151</b>	<b>275</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>23,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Svičková omáčka - průměr	200 [g]	794	190	4,4	13,0	15,8	0	1,6	130	298	122	112	1,2	8,8	200,0	3,6	3,0	N.S.
HP Knedlíky houskové	60 [g]	606	145	4,6	1,9	28,3	12	0,9	402	77	37	61	0,5	0,0	222,0	0,5	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 908</b>	<b>455</b>	<b>18,8</b>	<b>18,9</b>	<b>55,1</b>	<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>1 532</b>	<b>375</b>	<b>159</b>	<b>173</b>	<b>1,7</b>	<b>8,8</b>	<b>422,0</b>	<b>4,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bučka s náplní tvarohovou	90 [g]	1 355	324	9,9	10,8	46,6	51	1,1	56	82	35	112	0,5	0,0	261,0	3,6	12,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 355</b>	<b>324</b>	<b>9,9</b>	<b>10,8</b>	<b>46,6</b>	<b>51</b>	<b>1,1</b>	<b>56</b>	<b>82</b>	<b>35</b>	<b>112</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>261,0</b>	<b>3,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska kaiserka	60 [g]	634	151	4,9	0,6	32,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Krůtí prsa přírodní	200 [g]	1 194	286	27,8	16,6	6,6	2	0,6	1 061	39	93	14	1,2	0,0	1 060,0	1,8	N.S.	N.S.
Rajčata	120 [g]	78	19	1,1	0,2	4,8	0	1,4	7	334	24	32	1,0	15,2	80,4	0,0	3,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 906</b>	<b>456</b>	<b>33,8</b>	<b>17,4</b>	<b>43,6</b>	<b>2</b>	<b>2,0</b>	<b>1 068</b>	<b>373</b>	<b>117</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>	<b>15,2</b>	<b>1 140,4</b>	<b>1,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Houska	55 [g] 1x kus	581	139	3,4	0,5	30,3	0	1,7	304	61	15	58	0,7	0,0	194,7	0,1	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>581</b>	<b>139</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>30,3</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>304</b>	<b>61</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>194,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
----------------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

Mléko zahusťené slazené Salko 10% tuku	70 [g]	1 011	242	6,0	7,0	38,8	25	0,0	97	252	217	161	0,2	1,4	280,0	3,6	38,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 011</b>	<b>242</b>	<b>6,0</b>	<b>7,0</b>	<b>38,8</b>	<b>25</b>	<b>0,0</b>	<b>97</b>	<b>252</b>	<b>217</b>	<b>161</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>280,0</b>	<b>3,6</b>	<b>38,8</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 120	1 891	87,7	89,4	262,8	90	8,5	3 343	1 190	683	598	6,2	25,4	2 439,7	18,9	58,3	0,0

## Čtvrtek

## Čtvrtek - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Chocopic	100 [g]	1 616	382	8,4	4,8	76,2	0	5,9	200	117	267	171	11,9	0,0	240,0	0,0	42,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 129</b>	<b>505</b>	<b>16,9</b>	<b>8,8</b>	<b>88,2</b>	<b>13</b>	<b>5,9</b>	<b>318</b>	<b>505</b>	<b>562</b>	<b>399</b>	<b>11,9</b>	<b>5,0</b>	<b>622,5</b>	<b>2,3</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama másllová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Křutí šunka pro děti LEaCO	40 [g]	138	33	7,1	0,3	0,3	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 151</b>	<b>275</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>23,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka krupicová s vejci	250 [g]	338	80	1,8	5,0	7,5	25	0,3	1 320	115	39	30	0,5	6,5	75,0	1,3	0,3	N.S.
HP Hovězí masa	114 [g] 1x porce	933	222	19,5	16,0	0,3	137	0,0	876	241	36	173	4,1	0,0	855,0	7,9	0,1	N.S.
HP Brambory nové vařené	200 [g]	778	186	4,4	0,4	42,6	0	1,4	651	847	30	126	2,0	33,4	180,0	0,0	0,2	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 048</b>	<b>488</b>	<b>25,6</b>	<b>21,4</b>	<b>50,4</b>	<b>162</b>	<b>1,7</b>	<b>2 846</b>	<b>1 203</b>	<b>105</b>	<b>329</b>	<b>6,6</b>	<b>39,9</b>	<b>1 110,0</b>	<b>9,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Jahody	200 [g] 25x kus	242	58	1,6	1,0	17,4	0	3,2	10	306	56	60	2,0	120,0	40,0	0,0	12,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>727</b>	<b>174</b>	<b>5,5</b>	<b>2,5</b>	<b>40,4</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>237</b>	<b>353</b>	<b>99</b>	<b>107</b>	<b>2,9</b>	<b>120,0</b>	<b>181,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>0,0</b>

## Čtvrtek - Večeře

Název	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
-------	----------	--------------	----------------	---------------	---------	---------------	------------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------	----------------	------------------	----------	----------------------	-------------

produktu		[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	[g]	[g]	[g]
HP Polévka žampionová	250 [g]	595	143	5,0	5,0	20,8	0	1,8	548	405	143	135	1,3	12,3	225,0	2,0	1,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>595</b>	<b>143</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>548</b>	<b>405</b>	<b>143</b>	<b>135</b>	<b>1,3</b>	<b>12,3</b>	<b>225,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jahody	250 [g]	303	73	2,0	1,3	21,8	0	4,0	13	383	70	75	2,5	150,0	50,0	0,0	15,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>303</b>	<b>73</b>	<b>2,0</b>	<b>1,3</b>	<b>21,8</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>13</b>	<b>383</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>2,5</b>	<b>150,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	2500 [ml]	2 700	650	0,0	0,0	162,5	0	0,0	N.S.	N.S.	100	0	25,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 700</b>	<b>650</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>162,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>9 653</b>	<b>2 308</b>	<b>66,1</b>	<b>54,8</b>	<b>407,5</b>	<b>175</b>	<b>19,0</b>	<b>4 189</b>	<b>2 896</b>	<b>1 122</b>	<b>1 092</b>	<b>51,1</b>	<b>327,2</b>	<b>2 330,7</b>	<b>19,2</b>	<b>83,6</b>	<b>0,0</b>

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kruti šunka pro děti LEaCO	40 [g]	138	33	7,1	0,3	0,3	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 151</b>	<b>275</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>23,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Španělský ptáček	200 [g]	1 612	385	21,6	28,4	8,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rýže dušená	180 [g]	1 552	371	8,1	7,7	69,5	0	2,2	616	310	40	228	0,9	0,0	414,0	0,7	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>4 734</b>	<b>1 131</b>	<b>40,0</b>	<b>49,9</b>	<b>138,1</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>733</b>	<b>1 967</b>	<b>198</b>	<b>538</b>	<b>4,9</b>	<b>84,0</b>	<b>810,5</b>	<b>2,5</b>	<b>30,5</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelimek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>16,4</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>66</b>	<b>233</b>	<b>156</b>	<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky extra výběr	40 [g]	359	86	5,6	5,9	0,8	36	0,0	500	52	20	54	0,6	0,7	255,6	2,4	0,8	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kečup	20 [g]	92	22	0,3	0,1	5,0	0	0,1	223	76	4	7	0,1	3,0	11,9	0,0	4,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>936</b>	<b>224</b>	<b>9,8</b>	<b>7,4</b>	<b>28,9</b>	<b>36</b>	<b>1,3</b>	<b>950</b>	<b>175</b>	<b>66</b>	<b>108</b>	<b>1,6</b>	<b>3,7</b>	<b>409,1</b>	<b>2,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,0</b>

**Pátek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	2000 [ml]	2160	520	0,0	0,0	130,0	0	0,0	N.S.	N.S.	80	0	20,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2160</b>	<b>520</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Pátek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>10 622</b>	<b>2 253</b>	<b>69,7</b>	<b>94,4</b>	<b>361,8</b>	<b>43</b>	<b>13,4</b>	<b>2 035</b>	<b>2 422</b>	<b>640</b>	<b>853</b>	<b>27,5</b>	<b>88,5</b>	<b>1 568,8</b>	<b>12,0</b>	<b>51,5</b>	<b>0,0</b>

**Sobota****Sobota - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kakao - hotový nápoj	250 [ml] 1x porce	565	135	9,5	1,0	22,5	30	0,0	150	475	298	N.S.	0,5	5,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
chléb kminový	80 [g]	785	187	5,9	0,9	41,4	N.S.	N.S.	391	115	16	94	1,4	N.S.	279,2	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEACCO	60 [g]	177	43	9,3	0,4	0,2	N.S.	0,3	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 054</b>	<b>491</b>	<b>24,8</b>	<b>16,2</b>	<b>64,2</b>	<b>30</b>	<b>0,3</b>	<b>542</b>	<b>590</b>	<b>314</b>	<b>94</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>279,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dukátky sušenky smetanové	70 [g]	1 472	351	4,3	17,8	43,6	8	0,7	38	162	18	75	0,6	0,0	189,0	12,6	34,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 472</b>	<b>351</b>	<b>4,3</b>	<b>17,8</b>	<b>43,6</b>	<b>8</b>	<b>0,7</b>	<b>38</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>189,0</b>	<b>12,6</b>	<b>34,1</b>	<b>0,0</b>

**Sobota - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP -																		

polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pstruh	180 [g]	889	212	34,0	8,5	0,0	97	0,0	104	851	29	432	0,7	2,3	1 364,4	1,6	0,0	N.S.	
HP Brambory opékané	200 [g]	964	230	2,6	6,4	48,2	0	7,2	648	1 014	44	116	2,4	28,0	220,0	0,6	0,6	N.S.	
<b>Celkem:</b>	<b>2 361</b>	<b>562</b>	<b>46,4</b>	<b>18,9</b>	<b>59,2</b>	<b>97</b>	<b>7,2</b>	<b>752</b>	<b>1 865</b>	<b>73</b>	<b>548</b>	<b>3,1</b>	<b>30,3</b>	<b>1 584,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Párky draždanské	50 [g]	771	184	8,0	16,6	0,1	43	0,0	700	65	12	68	1,6	0,9	365,5	6,7	0,1	N.S.
Chléb konzumní kminový	50 [g]	420	100	3,7	0,6	23,1	0	3,1	268	93	12	59	1,0	0,0	174,5	0,1	1,9	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 191</b>	<b>284</b>	<b>11,6</b>	<b>17,2</b>	<b>23,2</b>	<b>43</b>	<b>3,1</b>	<b>968</b>	<b>158</b>	<b>23</b>	<b>127</b>	<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>540,0</b>	<b>6,7</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	100 [g]	2 213	526	6,0	35,0	48,0	0	4,4	750	1 261	50	186	1,9	0,0	336,0	8,1	1,2	N.S.
Lízátko - průměrné	10 [g] 1x kus	169	40	0,0	0,0	9,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 382</b>	<b>566</b>	<b>6,0</b>	<b>35,0</b>	<b>57,8</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>750</b>	<b>1 261</b>	<b>50</b>	<b>186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>336,0</b>	<b>8,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sprite	500 [ml]	890	215	0,0	0,0	53,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	53,0	N.S.
Coca cola	250 [ml]	420	98	0,0	0,0	26,3	0	0,0	20	3	13	38	0,0	0,0	0,0	0,0	67,5	0,0
Slazená minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 930</b>	<b>703</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>176,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>73</b>	<b>38</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>120,5</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Sobotu:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>12 390</b>	<b>2 957</b>	<b>93,1</b>	<b>105,1</b>	<b>424,8</b>	<b>178</b>	<b>15,7</b>	<b>3 070</b>	<b>4 039</b>	<b>551</b>	<b>1 068</b>	<b>25,1</b>	<b>36,2</b>	<b>2 928,6</b>	<b>35,2</b>	<b>158,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb krájený NB	80 [g]	850	203	0,4	0,8	48,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Med včelí	40 [g]	504	120	0,1	0,0	31,2	0	0,1	2	18	2	8	0,5	0,8	4,4	0,0	32,8	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 882</b>	<b>450</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>80,0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>4,4</b>	<b>5,6</b>	<b>32,8</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková																		

polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Vepřové maso se zelím	250 [g]	1 525	365	20,3	28,0	15,0	0	7,0	1 268	723	163	280	7,5	N.S.	1,0	3,8	N.S.	N.S.
HP Knedlíky bramborové	90 [g] 3x kus	834	199	5,1	1,5	43,3	18	2,0	273	396	14	59	1,0	5,1	207,0	0,3	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 929</b>	<b>939</b>	<b>35,6</b>	<b>43,3</b>	<b>118,5</b>	<b>18</b>	<b>17,7</b>	<b>1 658</b>	<b>2 776</b>	<b>334</b>	<b>649</b>	<b>12,5</b>	<b>89,1</b>	<b>604,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,3</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Světina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	280 [g] 2x kus	526	126	2,5	0,6	31,6	0	4,5	8	552	92	70	1,1	145,6	53,2	0,0	30,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>526</b>	<b>126</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>31,6</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>8</b>	<b>552</b>	<b>92</b>	<b>70</b>	<b>1,1</b>	<b>145,6</b>	<b>53,2</b>	<b>0,0</b>	<b>30,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>508</b>	<b>120</b>	<b>9,8</b>	<b>4,0</b>	<b>11,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pítkotky dětské	50 [g]	779	186	4,5	2,7	36,1	0	0,8	27	48	18	107	0,8	0,0	293,0	0,1	19,1	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>779</b>	<b>186</b>	<b>4,5</b>	<b>2,7</b>	<b>36,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>107</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>293,0</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sazené minerální vody	2000 [ml]	2 160	520	0,0	0,0	130,0	0	0,0	N.S.	N.S.	80	0	20,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 160</b>	<b>520</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
9 784	2 341	53,0	65,4	407,2	18	23,1	1 695	3 394	526	834	34,9	235,5	955,1	11,5	113,0	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
10 527	2 310	83,2	94,1	347,1	134	14,4	3 297	2 577	752	947	26,1	129,4	2 533,3	22,4	76,6	0,0

Jídelníček sestaven na www.nutriservis.cz | (c) 2013 NutriServis.cz | Nutriservis.cz je produktem Forsapi

**Sestavování jídelníčku:  
č. 23 část 2.. (BP Nikola 23)**

**Pondělí****Pondělí - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	250 [ml]	513	123	8,5	4,0	12,0	13	0,0	118	388	295	228	0,0	5,0	382,5	2,3	12,0	N.S.
Chocapic	100 [g]	1 616	382	8,4	4,8	76,2	0	5,9	200	117	267	171	11,9	0,0	240,0	0,0	42,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 129</b>	<b>505</b>	<b>16,9</b>	<b>8,8</b>	<b>88,2</b>	<b>13</b>	<b>5,9</b>	<b>318</b>	<b>505</b>	<b>562</b>	<b>399</b>	<b>11,9</b>	<b>5,0</b>	<b>622,5</b>	<b>2,3</b>	<b>54,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb krájený NB	55 [g]	585	140	0,3	0,6	33,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Krůtí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	154	37	6,9	0,8	0,6	N.S.	0,4	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 267</b>	<b>303</b>	<b>7,3</b>	<b>15,4</b>	<b>34,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Čočka s párkem	180 [g]	1 854	443	17,1	29,2	29,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chléb krájený NB	40 [g]	425	102	0,2	0,4	24,4	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Vejce na tvrdo	30 [g]	188	75	3,8	3,2	0,3	127	N.S.	37	38	15	52	0,4	N.S.	200,4	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 975</b>	<b>739</b>	<b>30,8</b>	<b>36,7</b>	<b>64,9</b>	<b>127</b>	<b>0,0</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>15</b>	<b>52</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>200,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	30 [g]	791	189	0,2	21,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	8,3	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 277</b>	<b>305</b>	<b>4,1</b>	<b>22,5</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>8,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Koleno vepřové	180 [g]	2 282	545	31,3	46,6	0,2	126	0,0	142	341	32	188	2,9	0,0	1 029,6	12,6	0,0	N.S.
Rohlík celozrnný	55 [g] 1x kus	568	136	5,0	1,6	30,1	0	2,6	250	129	30	94	1,9	0,0	379,5	0,4	0,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 851</b>	<b>681</b>	<b>36,3</b>	<b>48,2</b>	<b>30,3</b>	<b>126</b>	<b>2,6</b>	<b>392</b>	<b>470</b>	<b>63</b>	<b>282</b>	<b>4,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1 409,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>

**Pondělí - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	280 [g] 2x kus	526	126	2,5	0,6	31,6	0	4,5	8	552	92	70	1,1	145,6	53,2	0,0	30,8	N.S.



Jahody	250 [g]	303	73	2,0	1,3	21,8	0	4,0	13	383	70	75	2,5	150,0	50,0	0,0	15,0	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>829</b>	<b>199</b>	<b>4,5</b>	<b>1,8</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>	<b>8,5</b>	<b>21</b>	<b>934</b>	<b>162</b>	<b>145</b>	<b>3,6</b>	<b>295,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,0</b>	<b>45,8</b>	<b>0,0</b>

**Ponděli - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Statistika pro Ponděli:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
<b>12 948</b>	<b>3 122</b>	<b>99,9</b>	<b>133,4</b>	<b>391,7</b>	<b>266</b>	<b>18,6</b>	<b>995</b>	<b>1 994</b>	<b>905</b>	<b>925</b>	<b>36,6</b>	<b>300,6</b>	<b>2 476,8</b>	<b>29,5</b>	<b>100,3</b>	<b>0,0</b>

**Úterý****Úterý - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
HP Rizoto kuřecí se zeleninou	200 [g]	1 850	442	12,0	8,4	78,0	N.S.	6,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	20,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 420</b>	<b>817</b>	<b>22,3</b>	<b>22,2</b>	<b>138,3</b>	<b>0</b>	<b>14,8</b>	<b>118</b>	<b>1 658</b>	<b>158</b>	<b>310</b>	<b>4,0</b>	<b>104,0</b>	<b>396,5</b>	<b>1,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Salám drůbeží jemný	50 [g]	402	96	8,2	6,8	0,1	43	0,1	770	117	6	55	0,4	0,9	375,0	2,7	0,1	N.S.
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované jahody	120 [g] 1x kelímek	433	103	4,1	2,3	16,4	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 320</b>	<b>315</b>	<b>16,2</b>	<b>10,6</b>	<b>39,5</b>	<b>60</b>	<b>1,3</b>	<b>1 063</b>	<b>396</b>	<b>205</b>	<b>262</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>724,2</b>	<b>4,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Špagety milánské	250 [g]	2 963	708	22,5	43,3	56,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 963</b>	<b>708</b>	<b>22,5</b>	<b>43,3</b>	<b>56,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

**Úterý - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kremrole listové s bílkovýmkrémem	50 [g] 1x kus	1 016	243	3,0	13,8	27,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	10	37	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 016</b>	<b>243</b>	<b>3,0</b>	<b>13,8</b>	<b>27,3</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

Úterý - Nápoje																		
Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 620</b>	<b>390</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
<b>11 547</b>	<b>2 473</b>	<b>68,7</b>	<b>108,9</b>	<b>384,4</b>		<b>50</b>	<b>16,1</b>	<b>1 240</b>	<b>2 054</b>	<b>530</b>	<b>609</b>	<b>20,7</b>	<b>105,7</b>	<b>1 120,7</b>	<b>6,0</b>	<b>45,5</b>	<b>0,0</b>

## Středa

## Středa - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	130 [g]	2 417	N.S.	9,4	38,1	49,9	N.S.	N.S.	117	N.S.	194	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 417</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>38,1</b>	<b>49,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Banán	120 [g] 1x kus	408	97	1,4	0,2	25,4	0	2,2	15	457	12	38	1,3	12,0	38,4	0,1	27,6	0,0
<b>Celkem:</b>		<b>408</b>	<b>97</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,4</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1,3</b>	<b>12,0</b>	<b>38,4</b>	<b>0,1</b>	<b>27,6</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bageta	80 [g]	1 002	239	7,2	4,5	48,2	N.S.	N.S.	372	83	14	76	1,0	N.S.	369,6	N.S.	N.S.	N.S.
Salám drůbeží jemný	70 [g]	562	134	11,4	9,5	0,1	60	0,1	1 078	163	8	77	0,6	1,3	525,0	3,8	0,1	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEaCO	50 [g]	173	41	8,9	0,4	0,4	N.S.	0,0	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rajčata	120 [g]	78	19	1,1	0,2	4,8	0	1,4	7	334	24	32	1,0	15,2	80,4	0,0	3,1	N.S.
Rama máslová	40 [g]	1 055	252	0,2	28,0	0,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	11,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 870</b>	<b>686</b>	<b>28,7</b>	<b>42,6</b>	<b>53,7</b>	<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>1 458</b>	<b>580</b>	<b>46</b>	<b>186</b>	<b>2,6</b>	<b>16,5</b>	<b>975,0</b>	<b>15,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Dukátky sušenky smetanové	80 [g]	1 682	402	4,9	20,3	49,8	9	0,8	43	185	21	86	0,6	0,0	216,0	14,4	39,0	N.S.
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka standard LEaCO	40 [g]	132	31	5,8	0,2	1,4	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 827</b>	<b>675</b>	<b>14,7</b>	<b>36,0</b>	<b>74,3</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>	<b>271</b>	<b>232</b>	<b>64</b>	<b>133</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>357,6</b>	<b>20,1</b>	<b>39,1</b>	<b>0,0</b>

## Středa - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP česneková polévka se zeleninovým vývarem	250 [g]	1 570	375	10,3	13,8	60,3	0	8,8	118	1 658	158	310	4,0	84,0	396,5	1,8	30,0	0,0
Bohemis chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.

<b>Celkem:</b>	2 677	638	13,3	31,3	84,3	0	11,0	493	2 288	183	403	5,0	84,0	564,5	5,8	30,6	0,0
----------------	-------	-----	------	------	------	---	------	-----	-------	-----	-----	-----	------	-------	-----	------	-----

**Středa - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kremrole listové s bílkovými krémem	50 [g] 1x kus	1 016	243	3,0	13,8	27,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	10	37	0,3	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		1 016	243	3,0	13,8	27,3	0	0,0	0	0	10	37	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Středa - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slažené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	0	0	60	0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Statistika pro Středa:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
13 835	2 729	70,5	162,0	412,4	69	16,9	2 354	3 557	569	797	25,7	112,5	1 935,5	41,0	100,5	0,0

**Čtvrtek****Čtvrtek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingui	130 [g]	2 417	N.S.	9,4	38,1	49,9	N.S.	N.S.	117	N.S.	194	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		2 417	0	9,4	38,1	49,9	0	0,0	117	0	194	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka standardní LEaCO	40 [g]	152	36	5,1	1,4	0,9	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,4	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		1 164	278	9,1	16,8	24,0	0	2,0	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	6,0	0,1	0,0

**Čtvrtek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP Rajská omáčka - průměr	200 [g]	986	236	2,8	11,0	33,6	2	1,8	539	115	42	48	1,0	12,4	120,0	1,6	14,0	N.S.
HP Těstoviny vařené	180 [g] 1x porce	940	223	4,9	2,7	45,0	N.S.	2,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		2 433	579	17,4	17,7	89,6	2	3,8	539	115	42	48	1,0	12,4	120,0	1,6	14,0	0,0

**Čtvrtek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Kinder pingui	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.

Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 759</b>	<b>132</b>	<b>9,5</b>	<b>20,7</b>	<b>52,0</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>292</b>	<b>325</b>	<b>160</b>	<b>74</b>	<b>1,7</b>	<b>12,7</b>	<b>208,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	

**Čtvrtek - Večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP houbová omáčka (jiška, smetana, houby, cibule, koření)	300 [g] 1x porce	612	147	2,4	12,6	5,4	22	0,6	402	33	21	18	2,7	3,0	60,0	4,5	0,6	N.S.
HP Knešdličky houskové	90 [g]	909	217	6,9	2,9	42,5	18	1,4	603	116	56	92	0,8	0,0	333,0	0,8	0,5	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 521</b>	<b>364</b>	<b>9,3</b>	<b>15,5</b>	<b>47,9</b>	<b>40</b>	<b>2,0</b>	<b>1 005</b>	<b>149</b>	<b>77</b>	<b>110</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>393,0</b>	<b>5,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	

**Čtvrtek - 2. večeře**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
pomelo	200 [g]	336	80	1,2	0,8	18,0	N.S.	N.S.	2	514	N.S.	N.S.	1,4	86,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>599</b>	<b>143</b>	<b>2,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>6</b>	<b>790</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>2,0</b>	<b>158,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>	

**Čtvrtek - Nápoje**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	2500 [ml]	2 700	650	0,0	0,0	162,5	0	0,0	N.S.	N.S.	100	0	25,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 700</b>	<b>650</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>162,5</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Statistika pro Čtvrtek:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
12 593	2 146	57,2	109,9	459,7	42	12,4	2 186	1 426	662	314	34,1	186,9	889,8	13,0	33,3	0,0

**Pátek****Pátek - Snídaně**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	130 [g]	2 417	N.S.	9,4	38,1	49,9	N.S.	N.S.	117	N.S.	194	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 417</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>38,1</b>	<b>49,9</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Svačina**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Krůtí šunka pro děti LEACO	40 [g]	138	33	7,1	0,3	0,3	N.S.	0,0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,1	N.S.	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 151</b>	<b>275</b>	<b>11,1</b>	<b>15,8</b>	<b>23,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

**Pátek - Oběd**

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hrachová	250 [g]	730	173	11,5	2,3	29,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP rizoto									1									

zeleninové HK/	250 [g]	2 250	538	18,5	11,0	96,8	18	5,0	182	767	306	485	2,8	27,3	875,0	4,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 980</b>	<b>710</b>	<b>30,0</b>	<b>13,3</b>	<b>125,8</b>	<b>18</b>	<b>5,0</b>	<b>1 182</b>	<b>767</b>	<b>306</b>	<b>485</b>	<b>2,8</b>	<b>27,3</b>	<b>875,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Jogurt Dobrá Máma Rozmixované lesní ovoce	120 [g] 1x kelimek	436	103	4,1	2,3	16,6	7	0,0	66	233	156	160	0,1	0,8	207,6	1,4	15,4	N.S.
Kinder pingui	130 [g]	2 417	N.S.	9,4	38,1	49,9	N.S.	N.S.	117	N.S.	194	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>3 959</b>	<b>366</b>	<b>16,4</b>	<b>57,9</b>	<b>90,5</b>	<b>7</b>	<b>2,2</b>	<b>558</b>	<b>863</b>	<b>375</b>	<b>253</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>375,6</b>	<b>5,5</b>	<b>16,0</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kukuričné lupínky (Corn flakes) bez příchuti	100 [g] 1x lžice (rovná)	1 507	360	6,7	0,1	86,7	0	4,5	949	117	3	52	19,3	0,0	240,0	7,2	6,5	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 015</b>	<b>480</b>	<b>16,5</b>	<b>4,1</b>	<b>97,7</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>949</b>	<b>117</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	<b>19,3</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
pomelo	100 [g]	168	40	0,6	0,4	9,0	N.S.	N.S.	1	257	N.S.	N.S.	0,7	43,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>431</b>	<b>103</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>24,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>5</b>	<b>533</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>1,3</b>	<b>115,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Pátek - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Slazené minerální vody	2000 [ml]	2 160	520	0,0	0,0	130,0	0	0,0	N.S.	N.S.	80	0	20,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 160</b>	<b>520</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>130,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Pátek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
15 113	2 454	85,3	129,9	542,1	25	15,1	3 038	2 327	1 047	872	45,4	143,9	1 658,8	22,4	38,0	0,0

## Sobota

## Sobota - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 131</b>	<b>271</b>	<b>10,2</b>	<b>15,7</b>	<b>23,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>227</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>141,6</b>	<b>5,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]	
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Bohemia chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.	
<b>Celkem:</b>		<b>2 315</b>	<b>263</b>	<b>7,7</b>	<b>36,5</b>	<b>49,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>434</b>	<b>631</b>	<b>122</b>	<b>93</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>168,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	

## Sobota - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP - polévka hovězí vývar s těstovinou*	250 [g]	508	120	9,8	4,0	11,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
HP kuřecí stehno pečené /HK/	200 [g]	1 078	258	34,2	11,8	3,8	100	0,2	815	542	33	210	7,0	N.S.	1 400,0	3,2	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	180 [g]	767	184	4,9	5,0	35,1	7	5,0	706	801	99	133	2,0	20,3	234,0	2,9	7,0	N.S.
Mandarinový kompot 1x porce	150 [g]	396	95	0,6	0,2	25,1	0	0,3	2	267	33	21	0,6	33,0	34,5	0,0	35,0	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 748</b>	<b>656</b>	<b>49,4</b>	<b>21,0</b>	<b>75,0</b>	<b>107</b>	<b>5,5</b>	<b>1 523</b>	<b>1 610</b>	<b>165</b>	<b>365</b>	<b>9,6</b>	<b>53,3</b>	<b>1 668,5</b>	<b>6,1</b>	<b>42,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Ovesné sušenky Emco	100 [g]	1 877	488	8,4	20,2	59,5	N.S.	7,7	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Lizátko - průměrné 1x kus	10 [g]	169	40	0,0	0,0	9,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 046</b>	<b>528</b>	<b>8,4</b>	<b>20,2</b>	<b>69,3</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Polévka hovězí s masovými knedličky	250 [g]	645	155	9,0	10,0	7,0	25	0,3	1 095	140	93	63	0,8	3,0	75,0	0,3	0,3	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>645</b>	<b>155</b>	<b>9,0</b>	<b>10,0</b>	<b>7,0</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>1 095</b>	<b>140</b>	<b>93</b>	<b>63</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>75,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - 2. večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sušinky máslové	80 [g]	1 682	402	4,9	20,3	49,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	21	86	0,6	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 682</b>	<b>402</b>	<b>4,9</b>	<b>20,3</b>	<b>49,8</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>86</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemia chips - pikantní paprika	80 [g]	1 770	421	4,8	28,0	38,4	0	3,5	600	1 009	40	149	1,5	0,0	268,8	6,5	1,0	N.S.
Bonbony Vexta JOJO	10 [g]	139	33	0,6	0,0	7,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 910</b>	<b>454</b>	<b>5,4</b>	<b>28,0</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>600</b>	<b>1 009</b>	<b>40</b>	<b>149</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>268,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>

## Sobota - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]

Sprite	250 [ml]	445	108	0,0	0,0	26,5	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	26,5	N.S.
Slazené minerální vody	1500 [ml]	1 620	390	0,0	0,0	97,5	0	0,0	N.S.	N.S.	60	0	15,0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>2 065</b>	<b>498</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>124,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>26,5</b>	<b>0,0</b>	

## Statistika pro Sobota:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
14 542	3 227	95,0	151,7	443,3	132	20,6	3 879	3 437	544	803	29,4	56,3	2 321,9	22,7	70,5	0,0

## Neděle

## Neděle - Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Rohlík	40 [g] 1x kus	485	116	3,9	1,5	23,0	0	1,2	227	47	43	47	0,9	0,0	141,6	0,1	0,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	40 [g]	118	29	6,2	0,2	0,1	N.S.	0,2	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Hermelin sedláčský	30 [g]	374	90	5,2	7,7	0,1	22	0,0	253	56	180	104	0,1	0,0	331,5	4,6	0,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 504</b>	<b>361</b>	<b>15,4</b>	<b>23,4</b>	<b>23,3</b>	<b>22</b>	<b>1,4</b>	<b>480</b>	<b>103</b>	<b>223</b>	<b>152</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>473,1</b>	<b>10,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Kinder pingvi	65 [g]	1 208	N.S.	4,7	19,0	25,0	N.S.	N.S.	59	N.S.	97	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 208</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>19,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP Smažený eidam	150 [g] 1x porce	2 718	650	33,6	45,2	28,5	135	1,1	1 085	191	1 073	740	1,5	0,2	1 785,0	20,9	0,2	N.S.
HP Krokety bramborové smažené	200 [g]	1 676	400	10,0	16,6	56,0	80	3,0	790	738	116	184	1,8	8,6	440,0	3,2	0,2	N.S.
Rajčata	120 [g]	78	19	1,1	0,2	4,8	0	1,4	7	334	24	32	1,0	15,2	80,4	0,0	3,1	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>4 472</b>	<b>1 069</b>	<b>44,7</b>	<b>62,0</b>	<b>89,3</b>	<b>215</b>	<b>5,5</b>	<b>1 882</b>	<b>1 263</b>	<b>1 213</b>	<b>956</b>	<b>4,3</b>	<b>24,0</b>	<b>2 305,4</b>	<b>24,1</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Chléb konzumní kminový	55 [g]	462	110	4,0	0,7	25,4	0	3,4	294	102	13	65	1,1	0,0	192,0	0,1	2,1	N.S.
Rama máslová	20 [g]	528	126	0,1	14,0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	5,6	N.S.	N.S.
Eidam 30%	20 [g]	203	49	5,4	2,9	0,2	8	0,0	160	19	160	83	0,1	0,0	246,2	2,6	0,2	N.S.
Hermelin sedláčský	20 [g]	249	60	3,5	5,1	0,1	14	0,0	168	37	120	69	0,1	0,0	221,0	3,1	0,1	N.S.
Kuřecí šunka výběrová LEaCO	25 [g]	74	18	3,9	0,2	0,1	N.S.	0,1	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,0	N.S.	N.S.
Rajčata	100 [g]	65	16	0,9	0,2	4,0	0	1,2	6	278	20	27	0,8	12,7	67,0	0,0	2,6	N.S.
<b>Celkem:</b>	<b>1 581</b>	<b>379</b>	<b>17,8</b>	<b>23,1</b>	<b>29,8</b>	<b>22</b>	<b>4,7</b>	<b>629</b>	<b>436</b>	<b>313</b>	<b>245</b>	<b>2,1</b>	<b>12,7</b>	<b>726,2</b>	<b>11,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	

## Neděle - Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bilkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
HP kuře																		

pečené HKV/	200 [g]	1 528	366	57,8	14,8	0,0	178	N.S.	172	486	30	390	2,4	N.S.	2 296,0	4,0	N.S.	N.S.
HP Bramborová kaše - průměr	200 [g]	852	204	5,4	5,6	39,0	8	5,6	784	890	110	148	2,2	22,6	260,0	3,2	7,8	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>2 380</b>	<b>570</b>	<b>63,2</b>	<b>20,4</b>	<b>39,0</b>	<b>186</b>	<b>5,6</b>	<b>956</b>	<b>1 376</b>	<b>140</b>	<b>538</b>	<b>4,6</b>	<b>22,6</b>	<b>2 556,0</b>	<b>7,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - 2. večere

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Pomeranče	140 [g] 1x kus	263	63	1,3	0,3	15,8	0	2,2	4	276	46	35	0,6	72,8	26,6	0,0	15,4	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>263</b>	<b>63</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,8</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>0,6</b>	<b>72,8</b>	<b>26,6</b>	<b>0,0</b>	<b>15,4</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Ostatní

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Bohemis chips - pikantní paprika	50 [g]	1 107	263	3,0	17,5	24,0	0	2,2	375	631	25	93	1,0	0,0	168,0	4,1	0,6	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 107</b>	<b>263</b>	<b>3,0</b>	<b>17,5</b>	<b>24,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>375</b>	<b>631</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>168,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>

## Neděle - Nápoje

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
Sprite	1000 [ml]	1 780	430	0,0	0,0	106,0	0	0,0	0	N.S.	0	N.S.	0,0	0,0	0,0	0,0	106,0	N.S.
Sirup jablčný	10 [ml]	108	26	0,0	0,0	6,7	0	N.S.	N.S.	N.S.	0	0	0,0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
<b>Celkem:</b>		<b>1 888</b>	<b>456</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>112,7</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>106,0</b>	<b>0,0</b>

## Statistika pro Neděle:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
14 403	3 161	150,1	165,7	358,9	445	21,6	4 385	4 085	2 057	2 019	13,6	132,1	6 255,3	57,0	138,4	0,0

## Průměrná hodnota celkem za vybrané dny:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuk [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Fosfor [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	Fenylalanin [mg]	SAFA [g]	Mono a disachari [g]	Polyoly [g]
13 569	2 759	89,5	137,4	427,5	147	17,3	2 582	2 697	902	906	29,4	148,3	2 379,8	27,4	75,2	0,0