

Závodní stravování

Havl. Brod

Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Okrouhlice, ZJ Agro Posázaví čp. 45	Hovězí se smaženým hráškem	Vepřové maso na slanině	Rýže - kari	1	1086,8	10,87
Havl. Brod, Jídelna VÚB, Dobrovského čp. 2366	Hovězí vývar s rýží	Vepř. kostky na protlaku a červ. Víně	Rýže	0,66	1279,8	8,45
Havl. Brod, Jídelna U Pletařů, Havířská čp. 144	Zelná s uzeninou	Brokolice zap.se sýrem a bramborem	Zelný salát, mrkev, zelí	1,16	1020,3	11,84
ZOD Kámen, ZJ čp. 75	Ovarová polévka	Svíčková na smetaně	Houskový knedlík	0,61	1013,3	6,18
Havl. Brod, Jídelna Letná, Havlíčkova čp.2569	Brokolicová	Burgundská omáčka s vepřovým masem	Houskový knedlík	0,94	1031,6	9,70
			Průměrná hodnota	0,87	1086,4	9,41

Restaurace						
Havl. Brod						
Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Havl. Brod, Restaurace Topírna, Mírová čp. 388	Cibulačka	Plzeňské vepřové kostky	Houskový knedlík	0,95	1122	10,66
Havl. Brod, Hotel Slunce, Jihlavská čp. 1985	Hovězí vývar s vaječným svítkem	Smažený sýr se šunkou, tatarka	Brambory vařené	0,86	758,1	6,52
Havl. Brod, Restaurace Na Točně, Nádražní čp. 397	Gulášová	Hovězí tokáň	Houskový knedlík	1,10	832,5	9,16
Havl. Brod, Veřejné stravování Štáflova čp. 2003	Dršťková	Husarská roláda	Sřapačky se zelím	1,12	1125,6	12,61
Havl. Brod, Hostinec U Kroupů, Nádražní čp. 109	Hovězí s celestýnskými nudlemi	Plněné lusky s rajskou omáčkou	Těstoviny	0,55	646,2	3,55
			Průměrná hodnota	0,92	896,9	8,50

Průměrné množství soli na 100g výrobku

Pečivo	
Rohlík (2 ks)	1,3g
Chléb konzumní (2 plátky)	1,2g
Pletýnka (1 ks)	1,5g
Mléčné výrobky	
Jogurt bílý	0,1g
Eidam 30%-45%	1,7g
Tavený sýr	2,3g
Uzeniny	
Vysočina	3,1g
Šunka nejvyšší jakosti	1,9g
Špekáčky	2,6g

Příklad studeného oběda:

2 rohlíky + tavený sýr (50g) = 2,45g soli, tj. vyčerpání skoro 1/2 doporučeného příjmu soli na den

1 pletýnka + 100g Vysočiny = 4,6g soli, tj. vyčerpání více než 3/4 doporučeného příjmu soli na den

Je potvrzeno obecné pravidlo, že je lepší pořádný teplý oběd než se odbývat.