

Závodní stravování

Jihlava

Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Jihlava, Pávovská 113, Automotive Lighting (Eurest)	Hovězí s rýží a hráškem	Guláš Petra Woka	Houskový knedlík	0,75	860,5	6,45
Jihlava, Pávov 121, Bosch Diesel - hala 310	Hovězí vývar s těstovinou	Vepřová plec po srbsku	Rýže	0,64	817,4	5,23
Jihlava, Pávovská 2A, Kuchyň Depo	Slepičí vývar s těstovinou	Vepřová kýta po myslivecku	Houskový knedlík	0,51	897,4	4,58
Jihlava, Pávovská 113, Restaurace AL (Pecha)	Hovězí s těstovinou	Bratislavská vepřová kýta	Houskový knedlík	0,84	740,9	6,22
Jihlava, Benešova 6, Jídelna U tržnice	Zelná s klobásou	Vídeňská roštěná	Rýže	0,60	761,7	4,57
Průměrná hodnota				0,67	815,6	5,41

Restaurace						
Jihlava						
Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Jihlava, Husova 36, Restaurace Nika - Atrium	Pórková	Masové kuličky v rajčatové omáčce	Houskový knedlík	0,91	896,9	8,16
Jihlava, Křížová 4, Hotel Gustav Mahler	Hovězí vývar z oháňky s kapáním	Svíčková na smetaně	Houskový knedlík	0,79	690,1	5,45
Jihlava, tř. Legionářů 15, Smíchovská restaurace	Gulášová	Svíčková na smetaně	Houskový knedlík	0,94	904,9	8,51
Jihlava, Na Hliništi 1, Restaurace Na Hliništi	Hovězí s těstovinami	Námořnické maso s vejcem	Opečené brambory	1	655,8	6,56
Jihlava, Vrchlického 2, Pivovarská restaurace	Hovězí vývar se zeleninou a nudlemi	Kuřecí roláda s bylinkovou nádivkou	Bramborová kaše	0,89	661	5,88
			Průměrná hodnota	0,91	761,7	6,91

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.