

Závodní stravování

Pelhřimov

Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Pelhřimov, U Nádraží 1967, ZK Závodní stravování	Hovězí vývar s krupicí	Pečená drůbeží roláda, omáčka	Vařený brambor	0,96	651,8	6,26
Pelhřimov, Libkovodská 1428, ZK Spojené kartáčovny	Čočková polévka	Přírodní vepřový plátek	Vařený brambor	0,92	964,1	8,87
Pelhřimov, Pražská 200, Domácí jídelna	Dršťková polévka	Koprová omáčka	Houskový knedlík	0,92	877,4	8,07
Pelhřimov, k Silu 1966, ZK NEZA	Fazolová polévka	Dušená mrkev, hovězí dušené	Houskový knedlík	0,78	939	7,32
Pelhřimov, Palackého 74, Jídelna HAPOS,	Dršťková polévka	Grilované kuře	Dušená rýže	0,97	844,4	8,19
Průměrná hodnota				0,91	855,3	7,74

Restaurace						
Pelhřimov						
Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Pelhřimov, Karlovo náměstí 170, restaurace Ponte De Pietra	Česnekový vývar	Kotleta v hříbkové omáčce	Hranolky	0,51	1140,3	5,82
Pelhřimov, Palackého 71, restaurace Patro	Zeleninový krém	Špagety s pestem	/	0,65	620,5	4,03
Pelhřimov, Solní 855, Restaurace U Vlasáků	Hovězí vývar	Myslivecká hovězí pečeně	Houskový knedlík	0,68	873	5,94
Pelhřimov, Masarykovo nám. 29, Hotel Slavie	Hovězí vývar s masem	Telecí ragů	Houskový knedlík	0,58	694,1	4,03
Pelhřimov, Příkopy 25, Hodovna Na Kolíbce	Cibulový krém	Hovězí burger	Hranolky	0,92	781,1	7,19
Průměrná hodnota				0,67	821,8	5,40

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.