

Závodní stravování

Žďár nad Sázavou

Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Žďár nad Sázavou, Agro Měřín - závodní stravování Hotel FIT, Horní 1692/32	Bramborová se žampiony	Švýcarský biftek	Bramborová kaše, salát	0,93	1370,8	12,75
Sázava, Sázava 176, Agro Sázava a.s	Kmínová	Fazole na kyselo, opékaná uzenina	Chléb, okurka	0,93	1001,4	9,31
Žďár nad Sázavou, Tokoz - závodní stravování (Sodexo), Santiniho 26	Drůbeží se zeleninou a nudlemi	Azu po tatarsku	Rýže	0,87	777,4	6,76
Žďár nad Sázavou, PKS holding a.s závodní stravování, Brněnská 126/38	Kapustová	Smažený sýr	Brambory, tatarka	0,88	1096,3	9,65
Žďár nad Sázavou, GTH catering Žďas závodní stravování, Strojírenská 6	Hovězí vývar s kapáním	Vepřové výpečky, šťáva, dušený špenát	Vařené brambory	0,99	992	9,82
			Průměrná hodnota	0,92	1047,6	9,66

Restaurace						
Žďár nad Sázavou						
Název provozovny	Polévka	Hl. jídlo	Příloha	Laboratorní výsledek		
	Název	Název	Název	NaCl g/100g	hmotnost porce (g)	NaCl g/porci
Žďár nad Sázavou, Restaurace Krystal, Dolní 183/30	Hovězí s nudlemi	Hovězí ragů na červeném víně	Těstoviny, salát	0,88	869,6	7,61
Žďár nad Sázavou, Hotel U labutě, nám. Republiky	Hovězí vývar s masem a nudlemi	Kuřecí špíz	Osmažené brambory, mrkvový salát	1,27	746,9	9,49
Žďár nad Sázavou, Súsův hostinec, Veselská 1	Hovězí vývar s masem	Sekaná pečeně	Bramborový salát	1,31	731	9,58
Žďár nad Sázavou, Restaurace Pohoda, Strojírenská 4	Brokolicová s krutony	Pečená kachnička, červené zelí	Špekové knedlíky	0,79	948,3	7,49
Žďár nad Sázavou, Hotel Hajčman, Strojírenská 372	Fazolová	Hovězí líčka na červeném víně	Bramborová kaše, grilovaný zeleninový chips	0,84	1172,1	9,85
			Průměrná hodnota	1,02	893,6	8,80

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.