

3E

# DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(plná čajová lžička)



k dosolování  
a solení  
při vaření

v potravinách  
(skrytá sůl)



O soli a zdravém solení se dočtete také na  
[WWW.MENE-SOLIT.CZ](http://WWW.MENE-SOLIT.CZ)

3E

## PŘESOLENÉ MENU

### SNÍDANĚ

krajíc chleba s taveným sýrem  
a trvanlivým salámem

### SVAČINA

kornspitz s Nivou

### OBĚD

instantní gulášová polévka  
instantní sýrové těstoviny  
hlávkový salát s francouzským dresingem

minerálka

### SVAČINA

pařížský salát a rohlík  
minerálka

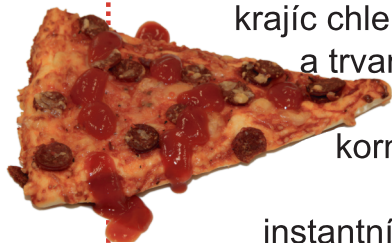
### VEČEŘE

salámová pizza  
minerálka

### VEČER U TELEVIZE

chipsy a pivo

TENTO JÍDELNÍČEK  
OBSAHUJE VÍCE NEŽ 15 G SOLI,  
TEDY VÍCE NEŽ TROJNÁSOBEK DOPORUČENÉHO  
DENNÍHO MNOŽSTVÍ.



## VÍTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JEN NA 100 G VÝROBKU?

Nezapomeňte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku chipsů.

Hmotnost: 200 g	
<b>Výživové údaje na 100g výrobku:</b>	
Energetická hodnota	23g
2080 kJ / 500 kcal	
Tuky	65 g
z toho nasycené	1.4g
mastné kyseliny	10g
Sacharidy	6.0g
z toho cukry	1.4g
Bílkoviny	
Sůl	