

## SALÁTY S MASEM

### Farmářský s kuřetem

Kuře, grilované brambory a kukuřice, restovaná cibulka, zálivka smetanovo-jogurtová se savora hořčicí a pažitkou

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (350 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 350 g |
| Energetická hodnota             | 487 kJ   | 1704 kJ            | 6%       | 20%            |
|                                 | 115 kcal | 404 kcal           | 6%       | 20%            |
| Tuky                            | 2,7 g    | 9,6 g              | 4%       | 14%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 0,7 g    | 2,4 g              | 3%       | 12%            |
| Sacharidy                       | 10,9 g   | 38,2 g             | 4%       | 15%            |
| z toho cukry                    | 2,6 g    | 9,0 g              | 3%       | 10%            |
| Bílkoviny                       | 11,3 g   | 39,6 g             | 23%      | 79%            |
| Sůl                             | 0,2 g    | 0,7 g              | 3%       | 12%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

### KORNOUT farmářský s kuřetem

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (370 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 370 g |
| Energetická hodnota             | 708 kJ   | 2621 kJ            | 8%       | 31%            |
|                                 | 168 kcal | 621 kcal           | 8%       | 31%            |
| Tuky                            | 3,9 g    | 14,5 g             | 6%       | 21%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 1,2 g    | 4,5 g              | 6%       | 22%            |
| Sacharidy                       | 20,6 g   | 76,1 g             | 8%       | 29%            |
| z toho cukry                    | 2,3 g    | 8,6 g              | 3%       | 10%            |
| Bílkoviny                       | 12,3 g   | 45,4 g             | 25%      | 91%            |
| Sůl                             | 0,5 g    | 1,8 g              | 8%       | 31%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## S hovězími líčky

Hovězí líčka, grilované brambory, rajčata, restovaná hlíva, zálivka s ajvarem a petrželkou

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (350 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 350 g |
| Energetická hodnota             | 474 kJ   | 1659 kJ            | 6%       | 20%            |
|                                 | 114 kcal | 397 kcal           | 6%       | 20%            |
| Tuky                            | 6,3 g    | 22,0 g             | 9%       | 31%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 1,6 g    | 5,8 g              | 8%       | 29%            |
| Sacharidy                       | 7,2 g    | 25,0 g             | 3%       | 10%            |
| z toho cukry                    | 2,0 g    | 6,9 g              | 2%       | 8%             |
| Bílkoviny                       | 6,6 g    | 23,0 g             | 13%      | 46%            |
| Sůl                             | 0,9 g    | 3,1 g              | 15%      | 51%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## KORNOUT s hovězími líčky

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (350 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 350 g |
| Energetická hodnota             | 714 kJ   | 2500 kJ            | 9%       | 30%            |
|                                 | 170 kcal | 596 kcal           | 9%       | 30%            |
| Tuky                            | 7,5 g    | 26,2 g             | 11%      | 37%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 2,1 g    | 7,4 g              | 11%      | 37%            |
| Sacharidy                       | 17,5 g   | 61,3 g             | 7%       | 24%            |
| z toho cukry                    | 2,3 g    | 8,0 g              | 3%       | 9%             |
| Bílkoviny                       | 7,8 g    | 27,4 g             | 16%      | 55%            |
| Sůl                             | 1,1 g    | 4,0 g              | 19%      | 66%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## S pečeným lososem

Pečený losos, restovaný fenykl, grilované brambory, zálivka jogurtová s medovou hořčicí a koprem

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (330 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 330 g |
| Energetická hodnota             | 443 kJ   | 1462 kJ            | 5%       | 17%            |
|                                 | 106 kcal | 349 kcal           | 5%       | 17%            |
| Tuky                            | 4,9 g    | 16,0 g             | 7%       | 23%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 0,7 g    | 2,4 g              | 4%       | 12%            |
| Sacharidy                       | 7,0 g    | 23,0 g             | 3%       | 9%             |
| z toho cukry                    | 1,8 g    | 6,0 g              | 2%       | 7%             |
| Bílkoviny                       | 8,0 g    | 26,4 g             | 16%      | 53%            |
| Sůl                             | 0,3 g    | 1,0 g              | 5%       | 17%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## KORNOUT s pečeným lososem

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (340 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 340 g |
| Energetická hodnota             | 685 kJ   | 2328 kJ            | 8%       | 28%            |
|                                 | 163 kcal | 554 kcal           | 8%       | 28%            |
| Tuky                            | 6,2 g    | 21,2 g             | 9%       | 30%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 1,3 g    | 4,3 g              | 6%       | 21%            |
| Sacharidy                       | 17,0 g   | 57,8 g             | 7%       | 22%            |
| z toho cukry                    | 2,2 g    | 7,4 g              | 2%       | 8%             |
| Bílkoviny                       | 9,3 g    | 31,7 g             | 19%      | 63%            |
| Sůl                             | 0,6 g    | 2,1 g              | 10%      | 34%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## S uzeným

Uzené kuřecí maso, emmentaler, jablko a lískové ořechy, zálivka jemná hořčičná

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (260 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 260 g |
| Energetická hodnota             | 704 kJ   | 1831 kJ            | 8%       | 22%            |
|                                 | 169 kcal | 440 kcal           | 8%       | 22%            |
| Tuky                            | 12,2 g   | 31,7 g             | 17%      | 45%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 3,7 g    | 9,6 g              | 18%      | 48%            |
| Sacharidy                       | 3,8 g    | 9,9 g              | 1%       | 4%             |
| z toho cukry                    | 2,7 g    | 6,9 g              | 3%       | 8%             |
| Bílkoviny                       | 10,7 g   | 27,9 g             | 21%      | 56%            |
| Sůl                             | 0,9 g    | 2,3 g              | 15%      | 38%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## KORNOUT s uzeným

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (320 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 320 g |
| Energetická hodnota             | 924 kJ   | 2955 kJ            | 11%      | 35%            |
|                                 | 221 kcal | 707 kcal           | 11%      | 35%            |
| Tuky                            | 11,7 g   | 37,4 g             | 17%      | 53%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 3,6 g    | 11,6 g             | 18%      | 58%            |
| Sacharidy                       | 17,8 g   | 56,9 g             | 7%       | 22%            |
| z toho cukry                    | 2,7 g    | 8,8 g              | 3%       | 10%            |
| Bílkoviny                       | 10,8 g   | 34,5 g             | 22%      | 69%            |
| Sůl                             | 1,1 g    | 3,4 g              | 18%      | 57%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## SALÁTY BEZ MASA

### S pečeným kozím sýrem

Med, marinovaná řepa, brusinky, zálivka balsamicová s červenou řepou

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (200 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 200 g |
| Energetická hodnota             | 626 kJ   | 1253 kJ            | 7%       | 15%            |
|                                 | 150 kcal | 300 kcal           | 8%       | 15%            |
| Tuky                            | 9,2 g    | 18,4 g             | 13%      | 26%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 4,0 g    | 8,0 g              | 20%      | 40%            |
| Sacharidy                       | 12,9 g   | 25,8 g             | 5%       | 10%            |
| z toho cukry                    | 11,4 g   | 22,9 g             | 13%      | 25%            |
| Bílkoviny                       | 3,5 g    | 7,1 g              | 7%       | 14%            |
| Sůl                             | 0,6 g    | 1,1 g              | 9%       | 19%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

### KORNOUT s pečeným kozím sýrem

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (240 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 240 g |
| Energetická hodnota             | 923 kJ   | 2215 kJ            | 11%      | 26%            |
|                                 | 220 kcal | 528 kcal           | 11%      | 26%            |
| Tuky                            | 9,3 g    | 22,3 g             | 13%      | 32%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 3,9 g    | 9,3 g              | 19%      | 46%            |
| Sacharidy                       | 28,4 g   | 68,2 g             | 11%      | 26%            |
| z toho cukry                    | 9,5 g    | 22,7 g             | 11%      | 25%            |
| Bílkoviny                       | 5,3 g    | 12,8 g             | 11%      | 26%            |
| Sůl                             | 0,9 g    | 2,1 g              | 15%      | 36%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## S grilovanou zeleninou

Rajčata, vejce, krutony, zálivka ze zakysané smetany a parmazánu

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (330 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 330 g |
| Energetická hodnota             | 230 kJ   | 760 kJ             | 3%       | 9%             |
|                                 | 55 kcal  | 182 kcal           | 3%       | 9%             |
| Tuky                            | 2,9 g    | 9,5 g              | 4%       | 14%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 0,7 g    | 2,4 g              | 4%       | 12%            |
| Sacharidy                       | 4,8 g    | 15,8 g             | 2%       | 6%             |
| z toho cukry                    | 1,8 g    | 6,0 g              | 2%       | 7%             |
| Bílkoviny                       | 1,9 g    | 6,4 g              | 4%       | 13%            |
| Sůl                             | 0,2 g    | 0,7 g              | 3%       | 11%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## KORNOUT s grilovanou zeleninou

| Výživové údaje                  | na 100 g | na 1 porci (330 g) | RI*      | RI*            |
|---------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                                 |          |                    | na 100 g | na porci 330 g |
| Energetická hodnota             | 485 kJ   | 1601 kJ            | 6%       | 19%            |
|                                 | 115 kcal | 381 kcal           | 6%       | 19%            |
| Tuky                            | 4,1 g    | 13,6 g             | 6%       | 19%            |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 1,2 g    | 3,8 g              | 6%       | 19%            |
| Sacharidy                       | 15,8 g   | 52,3 g             | 6%       | 20%            |
| z toho cukry                    | 1,9 g    | 6,4 g              | 2%       | 7%             |
| Bílkoviny                       | 3,3 g    | 11,0 g             | 7%       | 22%            |
| Sůl                             | 0,5 g    | 1,5 g              | 8%       | 26%            |

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině