

Kalorické tabulky

Potraviny	Kcal	Protein/g
Zelenina (100 g)		
Paprika	15,5	0,8
Hrách	328	25,7
Cibule	32	1
Kapusta růžičková	53	4,7
Květák	28	2,4
Mrkev dušená	62	1,3
Rajčata	20	0,8
Salát hlávkový	56	1,5
Celer	42	1,4
Kapusta	42	3,1
Kedlubny	33	2,1
Okurky salátové	15	0,8
Pór	44	1,8
Ředkvičky	21	1,1
Zelí hlávkové kysané	20	0,7
Meloun	28	0,5
Ovoce (100 g)		
Ananas	46	0,4
Banán	95	0,3
Citrony	47	0,7
Jablka	78	0,2
Hrušky	68	0,2
Jahody	93	0,4
Třešně	69	0,6
Švestky	67	0,8
Ryngle	77	0,4
Meruňky	92	0,5
Pečivo (100 g)		
Chléb celozrnný	239	7,2
Vánočky máslové	361	7,2
Vánočky tukové	347	7,3
Dalamánky tmavé	267	6,4
Chléb pšeničný	238	5,6
Rohlík / houska vodová	285	8,4

Rohlík tukový	301	8,3
Strouhanka vážená	371	11
Mléčné výrobky a sýry		
Plnotučné mléko (100 ml)	63	3,3
Polotučné mléko (100 ml)	45	3,2
Kefirové plnotučné mléko (100 ml)	51	3,3
Biokys	83	5,4
Jogurt ovocný (25 g)	115	1,5
Smetana 6% tuku	84	3,4
Smetana 33% tuku	300	2
Smetana 12% tuku	134	3,2
Máslo pomazánkové	353	3,8
Eidam 30% tuku v sušině	265	30,1
Brynza 40% v sušině	245	19,8
Tvaroh odtučněný	104	16,7
Tvaroh tvrdý	152,3	28,6
Maso a uzeniny (100 g)		
Králík	182	11,5
Kuře prsíčka	100-120	22
Krůta prsíčka	100-130	30
Maso hovězí	150-170	28
Maso vepřové libové	180	13,3
Maso telecí kýta	115	16,7
Debrecínská šunka	291	21,3
Salám turistický	381	18,2
Salám šunkový	191	16,3
Jemné párky drůbeží	363	26
Tlačenka masová světlá	270	12,3
Papriková klobása	204	14,8
Ryby (100 g)		
Kapr	108	15
Makrela	179	18,8
Treska file	74	16,5
Sardinky v oleji	221	24,1
Sleď zavináč	174	11,3
Přílohy		
Hranolky (100 g)	285	4,2

Brambory (100 g)	78	1,8
Rýže (100 g)	348	8,7
Houskové knedlíky (4 plátky)	340	11,1
Těstoviny třívaječné	364,7	11,7
Hotová jídla (porce)		
Pizza se šunkou a žampiony	274	10,5
Pizza se šunkou a brokolicí	376	13,5
Hovězí v mrkvi (bez přílohy)	266	17
Domácí hovězí guláš (bez přílohy)	217	19,2
Vepřové na houbách (bez přílohy)	293	12,5
Sekaná pečeně (bez přílohy)	367	17,6
Hovězí svíčková (bez přílohy)	356	17
Drůbeží rizoto se sýrem	543	33,2
Nápoje (100 ml)		
Mošt jablečný	21	0
Mošt citronový	32	0,1
Pivo světlé 12°	33	0,3
Pivo černé 10°	50	0,5
Minerálka light	14	-
Coca-cola	38	-
Pepsi-cola	46	-
Pomerančový džus 33%	39	0,2
Pochutiny		
Zmrzlina vanilková (100 ml)	243	3,1
Čokoláda (100 g)	527	5,6
Věnečky vaječné	106,6	1,6
Perník nastrohaný	343,8	3,7
Piškoty dětské	375,7	11,1
Sušenky polomáčené	503,3	6,3
Ostatní (100 g)		
Olej	866	-
Houby čerstvé	26	2,6
Vejce slepičí čerstvá	183,5	11,6
Ovesné vločky	386,9	13
Droždí	102,8	10,6
Med včelí	302,2	0,2
Kopr	72,8	2,3

Dětká výživa	325,9	13
--------------	-------	----