

Potravina	Hmotnost		Hmotnost	
	Hrubá pro 10 dětí g	Čistá pro 10 dětí g	Hrubá pro 10 dospělých g	Čistá pro 10 dospělých g
rohlík	10 ks	10 ks	10 ks	10 ks

Hmotnost 1 porce 53 g

Hodnota 1 porce

Energetická hodnota		Bílkoviny		Tuky g	Sacharidy g	Vápník mg	Železo mg	Vitamíny			
Kalorie	Jouly	ž. g	r. g					A µg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
160	670	—	4,4	1,5	31,7	12	0,32	—	0,069	0,026	—

Chléb celozrnný

Potravina	Hmotnost		Hmotnost	
	Hrubá pro 10 dětí g	Čistá pro 10 dětí g	Hrubá pro 10 dospělých g	Čistá pro 10 dospělých g
chléb celozrnný — Sn, Pš, Sv	500	500	500	500

Hmotnost 1 porce 50 g

Hodnota 1 porce

Energetická hodnota		Bílkoviny		Tuky g	Sacharidy g	Vápník mg	Železo mg	Vitamíny			
Kalorie	Jouly	ž. g	r. g					A µg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
134	561	—	5,8	0,8	25,8	15	1,20	—	0,200	0,050	—

Chléb

Potravina	Hmotnost		Hmotnost	
	Hrubá pro 10 dětí g	Čistá pro 10 dětí g	Hrubá pro 10 dospělých g	Čistá pro 10 dospělých g
chléb — Sn, Pš, Sv	500	500	500	500

Hmotnost 1 porce 50 g

Hodnota 1 porce

Energetická hodnota		Bílkoviny		Tuky g	Sacharidy g	Vápník mg	Železo mg	Vitamíny			
Kalorie	Jouly	ž. g	r. g					A µg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
119	498	—	2,6	0,4	25,9	10	0,45	—	0,055	0,035	—