

## Záznam příjmu stravy

Datum: 5.10.2025	Název pokrmu
Snídaně	Chléb 120g, flora 20g, šunka 85% masa 50g, rajče 100g
Dopolední svačina	Fanta 500 ml
Oběd	Grilované kuřecí prso (200 g), rýže (150 g suché váhy), dušená zelenina (brokolice, mrkev, cca 200 g), olivový olej (1 lžíce)
Odpolední svačina	Rohlík 1ks, jogurt bílý 150g , horalka 50g
Večeře	Chléb 1 krajíc, lučina 100g, paprika 100g
Druhá večeře	Jablko 200g

Jídelníček, prosím, zasílejte dva dny před plánovanou návštěvou v nutriční ambulanci na emailovou adresu: [nutricni.chn@nempk.cz](mailto:nutricni.chn@nempk.cz)