

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

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

5g

5g

5g

Tento jídelníček **obsahuje více než 15 g soli,**
tedy více než **trojnásobek doporučeného** denního množství.