

ŠALÁTY S MÄSOM

Farmársky s kuraťom

grilované zemiaky a kukurica, restovaná cibuľka, zálievka smotanovo-jogurtová so savora horčicou a pažitkou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (350 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 350 g
Energia	487 kJ	1704 kJ	6%	20%
	115 kcal	404 kcal	6%	20%
Tuky	2,7 g	9,6 g	4%	14%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	11,3 g	39,6 g	23%	79%
Sol'	0,2 g	0,7 g	3%	12%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT farmársky s kuraťom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (370 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 370 g
Energia	708 kJ	2621 kJ	8%	31%
	168 kcal	621 kcal	8%	31%
Tuky	3,9 g	14,5 g	6%	21%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	12,3 g	45,4 g	25%	91%
Sol'	0,5 g	1,8 g	8%	31%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Hovädzie líčka

grilované zemiaky, paradajky a restovaná hliva, zálievka s ajvarom a petržlenovou vňaťou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (350 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 350 g
Energia	474 kJ	1659 kJ	6%	20%
	114 kcal	397 kcal	6%	20%
Tuky	6,3 g	22,0 g	9%	31%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	6,6 g	23,0 g	13%	46%
Soľ	0,9 g	3,1 g	15%	51%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT hovädzie líčka

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (350 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 350 g
Energia	714 kJ	2500 kJ	9%	30%
	170 kcal	596 kcal	9%	30%
Tuky	7,5 g	26,2 g	11%	37%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	7,8 g	27,4 g	16%	55%
Soľ	1,1 g	4,0 g	19%	66%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Pečený losos

restovaný fenikel a grilované zemiaky, zálievka jogurtová s medovou horčicou a kôprom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (330 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 330 g
Energia	443 kJ	1462 kJ	5%	17%
	106 kcal	349 kcal	5%	17%
Tuky	4,9 g	16,0 g	7%	23%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	8,0 g	26,4 g	16%	53%
Soľ	0,3 g	1,0 g	5%	17%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT pečený losos

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (340 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 340 g
Energia	685 kJ	2328 kJ	8%	28%
	163 kcal	554 kcal	8%	28%
Tuky	6,2 g	21,2 g	9%	30%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	9,3 g	31,7 g	19%	63%
Soľ	0,6 g	2,1 g	10%	34%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Údené kuracie mäso

emmentaler, jablko a lieskové orechy, zálievka jemná horčicová

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (260 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 260 g
Energia	704 kJ	1831 kJ	8%	22%
	169 kcal	440 kcal	8%	22%
Tuky	12,2 g	31,7 g	17%	45%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	10,7 g	27,9 g	21%	56%
Soľ	0,9 g	2,3 g	15%	38%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT údené kuracie mäso

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (320 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 320 g
Energia	924 kJ	2955 kJ	11%	35%
	221 kcal	707 kcal	11%	35%
Tuky	11,7 g	37,4 g	17%	53%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	10,8 g	34,5 g	22%	69%
Soľ	1,1 g	3,4 g	18%	57%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

ŠALÁTY BEZ MÄSA

Pečený kozí syr

med, marinovaná repa, brusnice, zálievka balsamicová s červenou repou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (200 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 200 g
Energia	626 kJ	1253 kJ	7%	15%
	150 kcal	300 kcal	8%	15%
Tuky	9,2 g	18,4 g	13%	26%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	3,5 g	7,1 g	7%	14%
Soľ	0,6 g	1,1 g	9%	19%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT pečený kozí syr

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (240 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 240 g
Energia	923 kJ	2215 kJ	11%	26%
	220 kcal	528 kcal	11%	26%
Tuky	9,3 g	22,3 g	13%	32%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	5,3 g	12,8 g	11%	26%
Soľ	0,9 g	2,1 g	15%	36%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Grilovaná zelenina

paradajky, vajce, krutóny, zálievka z kyslej smotany a parmezánu

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (330 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 330 g
Energia	230 kJ	760 kJ	3%	9%
	55 kcal	182 kcal	3%	9%
Tuky	2,9 g	9,5 g	4%	14%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	1,9 g	6,4 g	4%	13%
Sol'	0,2 g	0,7 g	3%	11%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

KORNOUT grilovaná zelenina

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (330 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 330 g
Energia	485 kJ	1601 kJ	6%	19%
	115 kcal	381 kcal	6%	19%
Tuky	4,1 g	13,6 g	6%	19%
z toho nasýtené 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%
Bielkoviny	3,3 g	11,0 g	7%	22%
Sol'	0,5 g	1,5 g	8%	26%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.