

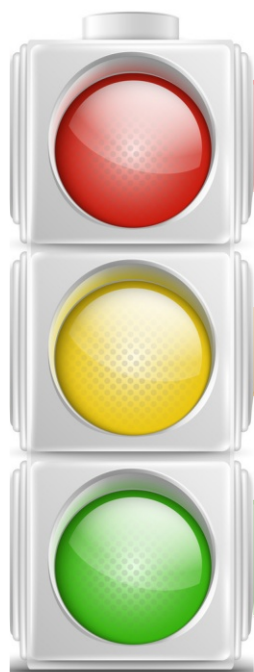
# Doporučené denní množství soli je 5 gramů

(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](http://www.mene-solit.cz)

Návrh SZÚ v rámci projektu WHO/BCA/2013-346473 a MZ

Vydal SZÚ 2014 v rámci dotačního programu MZ – Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2014, projekt č. .... Pilotní ověřování metodiky krátkých intervencí v praxi II.

Foto: Ing. Marián Juskanin, SZÚ

# 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.