

Rozvrh hodin



Beskyd
Fryčovice, a.s.

www.beskyd.cz

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pondělí									
Úterý									
Středa									
Čtvrtek									
Pátek									


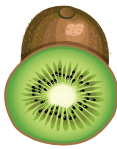





**OVOCE
A ZELENINA
DO ŠKOL**



Obsah vitaminů, minerálních látek a stopových prvků ve vybraných druzích ovoce a zeleniny

	JABLKO sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, vitaminy C, E, karoten, vláknina
	HRUŠKA draslík, hořčík, železo, fosfor, zinek, vápník, mangan, měď, vitaminy C, E, karoten, vláknina
	POMERANČ sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, měď, vitaminy A, C, karoten, vláknina
	MANDARINKA sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, měď, vitaminy A, C, karoten, vláknina
	ŠVESTKA draslík, fosfor, vápník, antioxidanty, vláknina

	HROZNOVÉ VÍNO sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, křemík, selen, mangan, jód, vitaminy A, B, C, P (flavonoidy), anthokyany, vláknina
	KIWI draslík, fosfor, vápník, vitamin C, karoten, vláknina
	MRKEV sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, selen, vápník, síra, křemík, vitaminy A, B, C, betakaroten, vláknina
	ČERVENÁ ŘEPA sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, křemík, anthokyany, vitaminy B, C, vláknina
	BRAMBORY sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor, vápník, zinek, měď, mangan, vitaminy B1, B2, C, polyfenol, vláknina