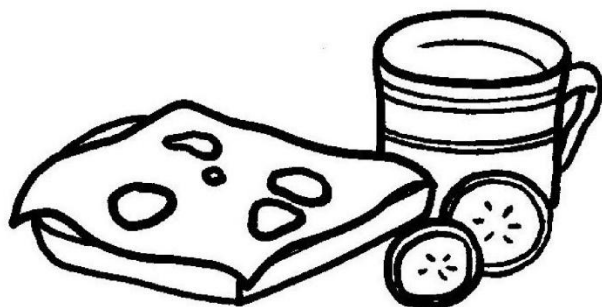
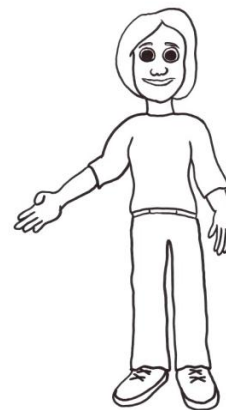


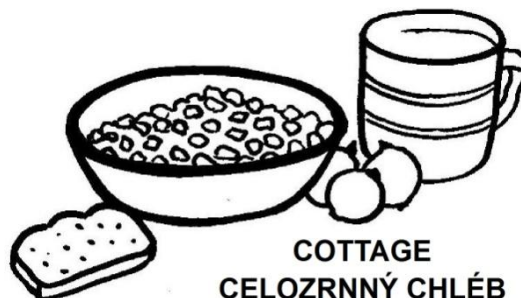


Pracovní list č. 2 Snídaně a výměnné jednotky

Nyní, když jsi vybral/a správnou snídani zkus odhadnout počet výměnných jednotek. Pohovoř si s rodiči, zda by pro tebe byla tato velikost snídane vhodná. Při určování VJ (výměnných jednotek) ti může pomoci tabulka pod obrázky.



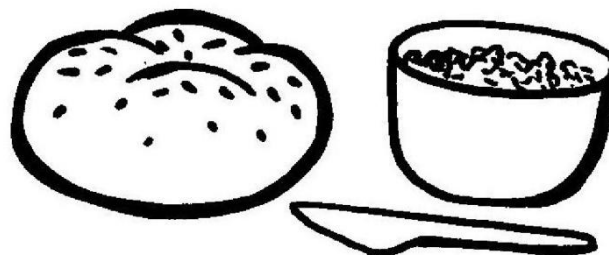
**CHLÉB S TVRDÝM SÝREM
SALÁTOVÁ OKURKA
ČAJ**



**COTTAGE
CELOZRNNÝ CHLÉB
ŘEDKVIČKY
ČAJ**



JOGURT S MÜSLI A MLÉKO



**CELOZRNNÁ HOUSKA
TVARHOVÁ POMAZÁNKA**

PEČIVO

PŮL KRAJÍCE CHLEBA 20g	1 VJ
PŮL KRAJÍCE CELOZRNNÉHO CHLEBA	1 VJ
CELOZRNNÁ HOUSKA	2 VJ

ZELENINA

SALÁTOVÁ OKURKA	0 VJ
ŘEDKVIČKY	0VJ

OBILOVINY

MÜSLI S ROZINKAMI A OŘÍŠKY 20g	1VJ
--------------------------------	-----

MLÉČNÉ VÝROBKY

TVRDÝ SÝR	0 VJ
COTTAGE	0VJ
BÍLÝ JOGURT 200 ml	1VJ
TVARHOVÁ POMAZÁNKA	0VJ

NÁPOJE

ČAJ	0VJ
MLÉKO 200ml	1V