

ENERGETICKÁ HODNOTA MASA A MASNÝCH VÝROBKŮ

Hovězí maso		
porce 100 g	kcal	kJ
Hovězí přední vařené	151	630
Hovězí ve vlastní šťávě	165	690
Hovězí zadní dušené	108	451
Hovězí játra	130	543
Hovězí dršťky	81	337
Hovězí bok	180	752
Hovězí krk	133	556
Hovězí kýta	128	535
Pečené hovězí	170	712
Hovězí jazyk	187	783
Telecí kýta	139	580
Mleté maso (hovězí + vepřové)	332	1390
Vepřové maso		
porce 100 g	kcal	kJ
Vepřová játra	131	548
Vepřo-knedlo-zelo	765	3200
Vepřová kotleta libová	239	1000
Vepřová kýta libová	136	568
Vepřová krkovice pečená	350	1466
Vepřová panenka	136	569
Vepřová plec	241	1008
Pečené vepřové	543	2272
Tučné vepřové maso	475	1987
Vepřové ve vlastní šťávě	310	1296
Vepřový bok pečený	607	2541
Vepřové koleno	302	1265
Vepřový bůček	449	1877
Vepřový jazyk	165	689
Vepřový řízek	403	1687
Vepřové škvarky	741	3102
Drůbeží maso		

porce 100 g	kcal	kJ
Drůbeží maso	164	680
Drůbeží párky	292	1220
Husí játra	225	941
Pečená kachna	415	1735
Krůtí prsa	87	365
Pečené kuře	142	596
Kuřecí játra	120	502
Kuřecí řízek	342	1432
Husa	278	1584
Kuřecí prsa	116	470
Ryby a mořské plody		
porce 100 g	kcal	kJ
Kapr	124	520
Krab	53	220
Krevety	267	1120
Losos	162	680
Makrela	204	855
Štika	74	312
Sumec	162	682
Pstruh	169	710
Sardinky v oleji	270	1130
Candát	91	382
Halibut	106	445
Pangasius	90	377
Pražma	96	403
Sleď	220	924
Treska	117	490
Tuňák	148	620
Tuňák v oleji	224	940
Chobotnice v oleji	145	609
Kalamáry	68	288
Slávky	52	220
Uzeniny		
porce 100 g	kcal	kJ

Anglická slanina	402	1682
Čabajka	472	1974
Debrecínská pečeně	257	1076
Drůbeží salám	163	680
Dušená šunka nejvyšší jakosti	100	420
Fuet	431	1808
Gothaj	435	1820
Játrový sýr	352	1478
Jelito	295	1240
Jitnice	233	980
Kabanos	295	1233
Kladenská pečeně	245	1027
Ostravská klobása	310	1298
Vinná klobása	316	1325
Krůtí šunka	100	420
Kuřecí párek se sýrem	191	800
Kuřecí šunka	98	410
Lovecký salám	450	1885
Májka	647	2709
Debrecínské párky	249	1041
Špekáčky	290	1214
Herkules	485	2030
Paprikáš	492	2058
Poličan	440	1840
Vysočina	433	1814
Šunkový salám	203	851
Uherák	462	1936
Párek drůbeží	291	1223
Špekáček	325	1360
Pražská šunka	98	410
Šunka pro děti	87	362
Vepřová tlačěnka	250	1049
Vepřová šunka	180	752
Šunkový salám	203	851
Utopenec	334	1400
Métský salám	352	1478
Čajovka	434	1822

Sušené maso Jerky	240	1015
Mortadella	291	1225
Pršut	310	1300
Prosciutto crudo	237	994
Schwarzwaldská šunka	233	977
Parmská šunka	241	1008
Ostatní maso		
porce 100 g	kcal	kJ
Velrybí maso	111	465
Bažantí maso	59	250
Holubí maso	56	236
Koroptví maso	117	492
Pštrosí maso	94	395
Koňské maso	114	481
Klokaní maso	92	386
Králičí maso	102	420
Kozí maso	96	406
Skopová kýta	166	696
Jelení maso	111	469
Srnčí kýta	108	450