

PRIMER JEDILNIKA (dr. Irena Hren)

ZAJTRK

Tunin namaz:

30 g tune (iz slanice)

+ 45 g tuninega namaza

15 g kisle smetane

peteršilj

česen

Kruh rženi, 2 rezini – max 90g

Mleko s kosmiči:

50 g kosmiči

150 g mleko posneto

DOP. MALICA

breskev 120 g

male koščke)

+ košček prepečenca (20g oz. 3

+ marmelada

KOSILO

Krompirjeva kremna juha:

1/2 žličke sončničnega

30 g jušne zelenjave

80 g krompirja

1/2 žlice sladke smetane

sol, lovorov list, marajon, luštrek

*

+ 40 g krompirja v kockah
(vložimo v juho kot vložek)

Zelenjavno mesna lazanja:

40 g testo (surovo) za lazanjo

+ 20 g testa

1 žlička oljčnega olja

+ 1 žlička olja

20 g čebule

10 g česna

40 g mleta pusta govedina

+ 40 g mlete puste govedine

30 g paradižnikovi pelati

sol, origano, lovorov list

50 g špinača

sol, muškadni orešček, česen

70 g korenje

sol, koper

30 g samostanski sir

Bešamel; 1 žlička masla, 5g moke, 50 g mleko

*

Zelena solata:

80 g solate

+ trdo kuhano jajce

1 žlička repičnega olja
sol, kis

POP. MALICA

30 g lahka livada
120 g hruška

VEČERJA

Ajdov rimski lonec:
(kosti, jušna zelenjava)

40 g telečje pleče

+ 30 g telečje pleče

1 žlička sojinega olja

5 g česna

30 g šampinjonov

30 g korenja

40 g bučk

40 g paradižnika

25 g ajdove kaše

kvasni kosmiči, sol, peteršilj

Polnozrnat kruh; 2 rezini – max 90g

Čaj z medom

ZDRAVI

energija	6935 kJ (1656 kcal)
beljakovine	80 g
ogljikovi hidrati	215 g
maščobe	51 g
NMK	19,2 g (12,2%)
ENMK	17,8 g (11,3%)
VNMK	10,1 g (6,4%)

**prehranske
vlaknine** **35g**

20 % energije iz B
53 % energije iz OH
28 % energije iz M

BOLNI (1,5gB in 35 kcal/kgTT)

energija	8900 kJ (2126 kcal)
beljakovine	114 g
ogljikovi hidrati	252 g
maščobe	72 g
NMK	25,7 g (11,8%)
ENMK	26,7 g (12,3%)
VNMK	12,8 g (5,9%)

**prehranske
vlaknine** **38g**

22 % energije iz B
48 % energije iz OH
30 % energije iz M