

Příklad jídelního lístku

BN,a.s., Obezitologická ambulance, 29.4.2009

PONDĚLÍ	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Grahamový rohlík, rostlinné máslo, Sýr tavený 30%	1321	9,7	15,6	35,3
Svačina	Kedlubna 200g	268	4,3	0,4	11,6
Oběd	Dušené kuře, bram. kaše, kompot 120g	1825	23,4	1,5	46,7
Svačina	Šopský salát	563	4,8	8,8	6,2
Večeře	Chléb grahamový 100g, máslo rostlinné 20g, drůb. šunka 80g	1718	28,3	18,4	50,2
2. večeře	Grapefruit 150g	258	0,8	0,4	14,4
Celkem		5953	71,3	45,1	164,4
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			21	29	49,3

ÚTERÝ	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Celozrnný chléb 80g, šlehaný tvaroh a pažitkou	1246	15,6	2,1	55
Svačina	Paprika červená 200g	242	2,4	1	10,4
Oběd	Rybí filé na zelenině, bram. kaše 200g	1834	24,6	6,8	39,8
Svačina	Mrkvový salát s jablky 200g	524	1,9	0,6	29,1
Večeře	Slunečnicový chléb 60g, pom. z kuřecího masa 50g	1647	35,8	22,4	35,8
2. večeře	Jablko 200g	510	0,8	0,8	28,8
Celkem		6003	81,1	33,7	198,9
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			22,8	21,2	56

STŘEDA	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Chléb 100g, vejce na tvrdo, chléb 100g, vejce na tvrdo,	1657	13,7	14,3	52,2
Svačina	Rajčata 150g	155	1,7	0,4	6,9
Oběd	Rizoro s vepřovým masem 200g, okurek 1ks	2298	25,9	16,5	81,1
Svačina	Okurkový salát 100g	54	1	0,2	2,1
Večeře	Jogurt NT, graham	1570	13	3,4	57,4
2. večeře	Ředkvičky	42	0,6	0,1	1,9
Celkem		5776	55,9	34,9	201,6
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			16,6	23,3	60,1

ČTVRTEK	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Celozrnné pečivo, sýr Cihla 50g	1137	19,5	8,8	33,5
Svačina	Broskev 50g	110	0,4	0,1	6,3
Oběd	Bramborová kaše, čevapčiči, kompot 100g	2255	28,4	26,6	48
Svačina	Fazolový salát 100g	970	12,3	4,7	36,5
Večeře	Brabory vařené 200g, kuře dušené, zelenina dušená	965	23,7	1,5	31,2
2. večeře	Kefír 250ml	508	8,8	5,2	9,8
Celkem		5945	93,1	46,9	165,3
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			25,6	28,9	45,5

PÁTEK	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Chléb Kyjevský 100g, pom. tvar. s kápií	1307	22,4	21,5	52,3
Svačina	Paprika červená 150g	182	1,8	0,8	7,8
Oběd	Zeleninové lečo se šunkou, chléb celozrnný	2565	20,9	35,6	49,3
Svačina	Hruška 100g	276	0,5	0,4	15,8
Večeře	Brambory vařené, vepřová kýta, dušená v mrkvi	1388	17	15,2	32,5
2. večeře	Okurkový salát 100g	91	1,5	0,3	3,7
Celkem		5809	64,1	73,8	161,4
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			20,5	30,8	48,7

SOBOTA	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Chléb slunečnicový 100g	1917	22,9	19,6	47,5
Svačina	Jablko 150g	383	0,6	0,6	21,6
Oběd	Brambory 200g, kuře dušené na zelí	1625	22,5	8,6	26,1
Svačina	Šopský salát	479	4,8	8,8	4,3
Večeře	Rohlík celozrnný, sýr cottage 30, rostlinné máslo 20g, kedlubna 100g	1142	10,3	22,8	40
2. večeře	Salát z kysaného zelí s jablky	344	0,9	2,4	14,5
Celkem		5890	62	62,8	154
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den					

NEDĚLE	Jídelní menu	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Grahamový chléb 80g, pomazánka z droždí 30g	1642	15,4	10,6	46,4
Svačina	Ananas 150g	195	0,4	0,2	11,4
Oběd	Losos na páře, brambory 100g, zelenina dušená 200g	2233	29,7	28,2	38,5
Svačina	Celerový salát s jablkem 100g	262	1	0,3	14,5
Večeře	Celozrnný chléb 80g, šunková pěna 30g	1489	16,1	11	42,1
2. večeře	Hlávkový salát s jogurtem	134	3	0,2	4,6
Celkem		5955	65,6	50,5	157,5
Procentuální podíl z celkové hmotnosti jídel za den			20,4	30,3	49,3