

JÍDELNÍČEK PRO REDUKČNÍ DIETU



DEN	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	II. VEČEŘE
PO	Fit celozrnný chléb (56 g), gervais – pažitka (60 g), zelená paprika (150 g)	Ovocný salát (220 g) se lžící zakysané smetany	Květákový mozeček (200 g), pečené brambory (150 g), Flora (10 g), rajčatový salát s cibulí (150 g)	Ovocný tvaroh s jahodami (150 g)	Celozrnné těstoviny s tuňákem ve vlastní šťávě posypané sýrem (140 g), dušená francouzská zeleninová směs (150 g)	Míchaný salát s ředkvi a karotkou (150 g)
ÚT	Celozrnný chléb (56 g), luštěninová pomazánka (50 g), rajče (100 g)	Bílý jogurt nízkotučný (125 g), borůvky (15 g), oříšky mix (mandle, lískové, vlašské) (15 g)	Hovězí na houbách (200 g), vařená rýže Natural (80 g), okurkový salát s biokysem (150 g)	Špaldový knäckebrot Bio (30 g), ovocná přesnídávka neslazená s meruňkami (180 g)	Pstruh pečený (120 g), Flora (10 g), bramborová kaše s cibulí a pažitkou (225 g), sterilované kukuřičné klasy (150 g)	Olomoucké tvarůžky (40 g) servírované na hlávkovém salátu (150 g)
ST	Mléčná rýže light jahodová (200 g), pomeranč (150 g)	Crocante snack sýr chedar (30 g), kedluben (200 g)	Králík na česneku (100 g), Flora (10 g), opečený toast tmavý (25 g), dušená zeleninová směs s brokolicí (150 g), hruškový kompot (60 g)	Kefírové mléko (250 ml)	Kuřecí rolka se špenátovou nádivkou (150 g), vař. brambory (150 g), římský salát s mrkví (150 g)	Nízkotučný sýr s plísní na povrchu s jogurtovými kulturami (40 g), pekingské zelí (150 g)
ČT	Slunečnicový chléb (60 g), Flora s vlákninou (10 g), jemná kuřecí šunka (30 g), ředkvičky (50 g)	Tyčinka Guareta jogurtová (44 g)	Vepřové maso přírodní (85 g), brambor vařený (250 g), salát z červené řepy (150 g)	Kyška (250 ml)	Kuřecí špíz (150 g) se zeleninou posypaný sýrem (30 g), vařená rýže Natural (80 g)	Rajčatového džusu (300 ml)
PÁ	Nízkotučné mléko (250 ml), müsli s ovocem (30 g), broskev (100 g)	Šopský salát s balkánským sýrem (175 g)	Přírodní roštěná (200 g), brambor vařený (100 g), třešňový kompot (100 g)	Lučina linie (60 g), červená paprika (100 g)	Pečené filé (120 g), Flora (5 g), Fit chléb celozrnný (56 g), dušená kapusta (150 g)	Nízkotučný vanilkový jogurt (150 g), grapefruit (100 g)
SO	Tmavý toast (50 g) se šunkou (10 g) a sýrem Madeland light (10 g), salát polníček (150 g)	Banán (120 g), bílý tvaroh (100 g)	Hovězí svíčková (80 g), bramborová kaše (100 g), dušená míchaná zelenina (150 g)	Fazolový salát (200 g)	Rizoto (250 g) s kuřecím masem (80 g) se zeleninou (50 g hrášek) a olivami (30 g) sypané sýrem (20 g), Flora (10 g)	Podmáslí (250 ml)
NE	celozrnný chléb (60 g), Flora Light (10 g), nízkotučný jogurt meruňka (125 g), kiwi (100 g)	Eidam 30% (50 g), salátová okurka (150 g)	Vepřové maso (150 g) v protlaku, celozrnné těstoviny (50 g), hlávkový salát (150 g)	DiaVita nápoj přírodní (250 ml), salát s karotkou a jablkem (100 g)	Salát z krabích tyčinek (100 g) a nízkotučného jogurtu (100 g), sůl, citron, celozrnný žitný chléb (40 g)	Cottage (70 g), paprika červená (150 g)

Výživové hodnoty jídelníčku

	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (G)	SACHARIDY (G)	TUKY (G)
pondělí	5 441,20	72,0	155,6	49,0
úterý	5 607,00	79,8	149,7	47,4
středa	5 488,00	74,0	154,7	42,7
čtvrtek	5 485,20	77,9	145,8	47,6
pátek	5 880,00	70,9	151,8	53,4
sobota	5 638,80	77,5	161,6	44,1
neděle	5 508,30	82,5	145,8	42,8

pozn.: u krabích tyčinek je uvedena pouze energie