

Jedálniček seniora

PODROBNÝ NÁVRH NA JEDEN DEŇ

RAŇAJKY 6:30

čaj, chlieb s maslom, šunka, rajčina

- 50 g chlieb
- 10 g masla
- 50 g šunky
- 100 g rajčina

14 g bielkovín
14 g tuku
30 g sacharidov
300 kcal = 1254 kJ

DESIATA 9:30

pomaranč

- 150 g pomaranč

11 g bielkovín
0 g tuku
17 g sacharidov

70 kcal = 293 kJ

OBED 12:30

bravčové mäso s jablkami, zemiaky,
mrkvovo-zelerový šalát

- 150 g bravčového mäsa
- 150 g zemiakov
- 150 g mrkvovo-zelerový šalát

26 g bielkovín
25 g tuku
64 g sacharidov
585 kcal = 2448 kJ

OLOVRANT 15:30

syr cottage

- 150 g syra cottage

19 g bielkovín
7 g tuku
4 g sacharidov

140 kcal = 585 kJ

VEČERA 18:30

zemiaková polievka, chlieb

- 50 g chlieb

9 g bielkovín
11 g tuku
55 g sacharidov

355 kcal = 1484 kJ

ak chodíte spať cca o 23:00 až 24:00 a ste hladný

2. VEČERA 20:30

zeleninový šalát so syrom

14 g bielkovín
17 g tuku
7 g sacharidov

237 kcal = 990 kJ

Celý deň obsahuje: 83 g bielkovín, 74 g tuku, 177 g sacharidov

1706 kcal = 7132 kJ



Jedálniček

VHODNÝ PRE SENIOROV

MENU 1

RAŇAJKY

celozrnný chlieb s rybacou nátierkou, ako príloha čerstvá zelenina

DESIATA

miska čerstvého ovocia s bielym jogurtom

OBED

nezahusťovaná zeleninová polievka
dusené kuracie na zelenine, varené zemiaky, šalát z čerstvej červenej repy

OLOVRANT

puding s čerstvým ovocím (napr. slivky, čučoriedky, jahody)

VEČERA

zapekané zemiaky s brokolicou, ako príloha mrkvový šalát

MENU 2

RAŇAJKY

biela káva a celozrnný rožok, maslo, plátok syra

DESIATA

jogurt, jablko, príp. hruška

OBED

*zeleninová polievka s krúpami
*kuracie soté s ryžou, ľadový šalát

OLOVRANT

strúhaná mrkva s citrónom a medom

VEČERA

acidofilné mlieko a varené zemiaky s opraženou cibuľkou

MENU 3

RAŇAJKY

čaj, tmavý chlieb, maslo, šunka, paprika

DESIATA

jablko alebo banán

OBED

polievka pórová, rybie filé na masle, zemiaky a paradajkový šalát

OLOVRANT

jogurtový nápoj a kaiserka

VEČERA

vločkový nákyp s ovocím, ovocná šťava

MENU 4

RAŇAJKY

čaj, hrianky s *nátierkou z červenej šošovice s orechmi, ľadový šalát

DESIATA

*šľahaný tvaroh s ovocím a ľanovými semienkami

OBED

*brokolicová polievka
*štíhla trilógia (pečené bravčové stehno s knedľou a kyslou kapustou)

OLOVRANT

jablko

VEČERA

*šopský šalát

* recept nájdete v našej Malej kuchárke pre seniorov



ÚRAD
VEREJNEHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY