



ponedeljek

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	polnozrnata žemlja s semeni	50 g	124	516	3,8	1	25	0
	polnozrnati beli kruh	30 g	64	267	2,3	0	12	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	edamec (min 30 % mm)	60 g	154	646	16,4	10	0	22
svjež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0	
malica	solata s korenjem in jabolki							
	polnozrnati beli kruh	25 g	53	222	1,9	0	10	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	svěže korenje	200 g	52	216	2	0	10	0
	jabolko	200 g	104	434	0,7	1	23	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
pomarančni sok	10 g	4	19	0,1	0	1	0	
kosilo	pečena postrv, krompir v kosih in brokoli v solati							
	postrv (pečena na žaru)	120 g	148	616	28,6	3	0	83
	krompir	200 g	142	596	4,1	0	30	0
	brokoli	200 g	52	220	6,6	0	5	0
	repično olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	svěž peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
jodirana kuhinjska sol	1 g	0	0	0	0	0	0	
malica	sadna solata s kisljo smetano							
	jabolko	150 g	78	326	0,5	1	17	0
	hruška	150 g	78	328	0,8	0	19	0
	pomaranča	130 g	61	256	1,3	0	12	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
kisla smetana (20 % mm)	10 g	21	49	0,3	2	0	4	
večerja	solata s paradižnikom, papriko in kumarami							
	svěž paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	sladka koruza	50 g	44	187	1,6	1	8	0
	rdeča/zelena paprika	50 g	10	42	0,6	0	1	0
	svěža kumara	50 g	6	26	0,3	0	1	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	svěž peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	1 g	0	0	0	0	0	0
polnozrnati rženi kruh	80 g	150	629	5,2	1	30	0	
margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0	
povečerek	pomarančni sok	250 ml	112	470	2,3	0	22	0
skupaj			1880	7841	84,1	55	244	109
delež v odstotkih					22	14	64	



torek

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	presta	40 g	136	569	3,8	1	27	0
	črna žemlja	30 g	74	311	2,2	0	15	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	skuta, delno posneta (20 % mm)	100 g	100	418	10,8	4	4	16
	banana	125 g	119	498	1,4	0	27	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	sojini kalčki	10 g	17	72	1,5	0	2	0
malica	polnozrnat kruh in mešana solata							
	rženi polnozrnat kruh	50 g	104	437	2,9	0	22	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	zelena solata	50 g	6	24	0,6	0	1	0
	svež paradižnik	100 g	17	73	0,9	0	3	0
	sveža kumara	50 g	6	26	0,3	0	1	0
	čebula	10 g	3	12	0,1	0	0	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	jabolčni kis	5 g	1	4	0	0	0	0
	limonin sok	5 g	5	21	0	0	1	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
kosilo	krompir s špinačo in pršutom, gratiniran v pečici							
	sveža špinača	100 g	17	73	2,5	0	1	0
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	krompir	150 g	106	447	3,1	0	22	0
	kuhan pršut	20 g	23	94	3,7	1	0	10
	edamec (min. 30 % mm)	20 g	51	215	5,5	3	0	7
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	svež česen	10 g	14	59	0,6	0	3	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
	oljčno olje	5 g	44	184	0	5	0	0
	sveže korenje	100 g	26	108	1	0	5	0
	jabolko	100 g	52	217	0,3	0	11	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
pomarančni sok	10 g	4	19	0,1	0	1	0	
malica	sveže češnje ali višnje	150 g	94	398	1,4	0	20	0
večerja	goveji zrezek v paradižnikovi omaki, solata s stročjim fižolom in zeleno							
	goveji zrezek	75 g	91	380	15,4	3	0	52
	stročji fižol	100 g	25	106	2,4	0	3	0
	kuhana stebelna zelena	50 g	8	32	0,8	0	1	0
	sveže korenje	50 g	13	54	0,5	0	2	0
	paradižnikova mezga	20 g	15	62	0,9	0	3	0
	goveja osnova (juha)	125 ml	61	256	6,9	3	1	21
	repično olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
	polnozrnata žemlja	45 g	111	465	3,4	1	23	0
	povečerek	grozdje	200 g	142	594	1,4	1	31
	skupaj		1827	7660	77,1	53	241	106
	delež v odstotkih				21	14	65	



sreda

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

		kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)	
zajtrk	kava ali čaj							
	rženi kruh	70 g	146	612	4,1	1	31	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	cvetlični med	20 g	61	257	0,1	0	15	0
	camembert (min. 20 % mm)	30 g	52	220	7,3	3	0	6
	svež paradižnik	100 g	17	73	0,9	0	3	0
malica	jogurt s svežim sadjem in kosmiči							
	sveže marelice	150 g	63	266	1,4	0	13	0
	navadni jogurt, delno posnet	150 g	69	290	5,1	2	6	8
	ovseni kosmiči	20 g	74	310	2,5	1	13	0
	pšenični kalčki	10 g	17	72	1,5	0	2	0
kosilo	pečen piščanec, polnozrnat riž s šampinjoni, endivja s paradižnikom							
	pečen piščanec	100 g	173	723	18,1	11	0	73
	šampinjoni	100 g	15	64	2,7	0	1	0
	svež česen	5 g	7	30	0,3	0	1	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	polnozrnat riž	50 g	174	732	3,6	1	37	0
	endivja	70 g	8	32	1,2	0	0	0
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0	
malica	mešana solata z radičem in kumarami							
	polnozrnat beli kruh	60 g	127	533	4,6	1	25	0
	sveža kumara	200 g	24	102	1,2	0	4	0
	rdeči radič	100 g	15	61	1	0	2	0
	svež drobnjak	2 g	1	2	0,1	0	0	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
jodirana kuhinjska sol	0,4 g	0	0	0	0	0	0	
večerja	testenine z lososom v jogurtovi omaki s kaprami							
	svež losos	80 g	105	438	14,7	5	0	28
	polnozrnat tanki rezanci	150 g	225	939	8,1	1	45	0
	kapre	15 g	2	8	0,1	0	0	0
	svež hren	10 g	6	27	0,3	0	1	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	navadni jogurt, delno posnet	50 g	23	96	1,7	1	2	2
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0	
povečerek	sveže jagode	120 g	38	161	1	0	7	0
skupaj		1808	7583	84,4	59	221	117	
delež v odstotkih				23	16	61		



četrtek

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	grahamov kruh	70 g	148	622	5,4	1	29	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	jabodna marmelada (100 % sadni delež)	20 g	54	224	0,1	0	13	0
	goveja šunka, pusta	20 g	28	118	4,3	1	0	14
svjež paradiznik	100 g	17	73	0,9	0	3	0	
malica	sirotka (napitek)	100 ml	36	150	3,2	0	4	3
	svjež breskev	100 g	41	170	0,8	0	9	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
kosilo	polnozrnate testenine s kuhanim pršutom in šampinjoni, mešana solata							
	polnozrnate testenine brez jajc	80 g	258	1081	10,7	2	48	0
	kuhan pršut	30 g	35	146	5,5	1	0	15
	šampinjoni (vloženi)	150 g	14	54	2,3	0	0	0
	edamec (min 30 % mm)	30 g	77	323	8,2	5	0	11
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	repično olje	10 g	88	366	0	10	0	0
	svjež česen	5 g	7	30	0,3	0	1	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	svjež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	mešana solata	50 g	6	24	0,6	0	1	0
	svjež paradiznik	50 g	8	36	0,5	0	1	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	sojino olje	10 g	87	365	0	10	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
	malica	popečen svjež ananas z medom in kokosom						
rezina svežega ananasa		75 g	44	184	0,3	0	10	0
cvetlični med		30 g	92	385	0,1	0	23	0
kokosova moka		20 g	122	511	1,2	13	1	0
polnozrnati prepečenec	40 g	146	612	3,7	2	29	0	
večerja	popečen topli sendvič s kozicami in gorčico							
	sveže kozice (rakci)	60 g	61	255	12,2	1	1	91
	sveža kumara	100 g	12	51	0,6	0	2	0
	gorčica	5 g	4	18	0,3	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0
	polnozrnati toast	30 g	76	318	2,2	1	14	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	jabolko	100 g	52	217	0,3	0	11	0
povečerek	polnozrnati kruhki	30 g	104	434	3,4	0	21	0
	avokadov namaz s česnom	10 g	22	91	0,2	2	0	0
	skupaj		1789	7486	68,1	61	229	134
	delež v odstotkih				19	17	63	



petek

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	skutin namaz s pšeničnimi kalčki in jagodno marmelado							
	kava ali čaj							
	polnozrnatna bombeta	70 g	146	612	4,1	1	31	0
	margarina (> 50 % linolenske kisl.)	5 g	35	148	0	4	0	0
	jagodna marmelada (100 % sadni delež)	20 g	59	248	0,3	0	14	0
	pusta skuta (max. 10 % mm)	60 g	45	189	8,1	0	2	1
	mineralna voda	20 g	0	0	0	0	0	0
	pomaranča	150 g	70	296	1,5	0	14	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
pšenični kalčki	20 g	63	263	5,3	2	6	0	
malica	stebelna zelena v solati, sveži sir 'cottage'							
	kuhana stebelna zelena	150 g	22	96	2,3	0	2	0
	jabolko	150 g	78	326	0,5	1	17	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	pomarančni sok	10 g	4	19	0,1	0	1	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0
	grahamov kruh	60 g	127	533	4,6	1	25	0
skuta, delno posneta	50 g	51	214	6,3	2	1	8	
kosilo	riba (kuhana v sopari), krompir v kosih, radič v solati							
	polenovka (kuhana v sopari)	100 g	90	375	20,3	1	0	60
	krompir	200 g	142	596	4,1	0	30	0
	radič	200 g	34	144	2,6	0	5	0
	repično olje	10 g	88	366	0	10	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	kisla smetana (20 % mm)	10 g	21	49	0,3	2	0	4
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
malica	mandarina	100 g	50	210	0,7	0	10	0
večerja	popečen kruhek s sirom camembert, kitajsko zelje s suhimi hruškami v solati							
	toast z vlakninami	40 g	101	424	2,9	1	19	0
	margarina (> 50 % linolenske kisl.)	10 g	71	297	0	8	0	0
	camembert (min. 20 % mm)	60 g	105	440	14,6	5	0	12
	suhe hruške	100 g	84	350	0,4	0	20	0
	sveže kitajsko zelje	100 g	14	57	1,2	0	1	0
	mandarina	100 g	50	210	0,7	0	10	0
	oljčno olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,3 g	0	0	0	0	0	0
povečerek	paradižnik s papriko in črnimi olivami v solati							
	svež paradižnik	100 g	17	73	0,9	0	3	0
	sveža zelena paprika	100 g	20	85	1,2	0	3	0
	črne olive	10 g	35	148	0,2	4	0	0
	orehovo olje	10 g	88	368	0	10	0	0
	jodirana sol	0,3 g	0	0	0	0	0	0
	kis	10 g	2	8	0	0	0	0
skupaj			1870	7806	83,4	67	218	85
delež v odstotkih					23	18	59	



sobota

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

		kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)	
zajtrk	skutin namaz s pšeničnimi kalčki, ovsenimi kosmiči in banano							
	kava ali čaj							
	pusta skuta (max. 10 % mm)	70 g	52	220	9,4	0	3	1
	mineralna voda	20 g	0	0	0	0	0	0
	banana	125 g	119	498	1,4	0	27	0
	ovseni kosmiči	20 g	74	310	2,5	1	13	0
	pšenični kalčki	20 g	63	263	5,3	2	6	0
	polnozrnat toast	50 g	126	528	3,7	2	24	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
malica	zelena in korenje v solati							
	polnozrnat kruh (pumpenickel)	70 g	132	550	4,5	1	26	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	camembert (min. 20 % mm)	25 g	44	184	6,1	2	0	5
	sveže korenje	100 g	26	108	1	0	5	0
	kuhana stebelna zelena	50 g	8	32	0,8	0	1	0
	jabolko	150 g	78	326	0,5	1	17	0
	pomarančni sok	10 g	4	19	0,1	0	1	0
kosilo	popečen puranji zrezek z gorčico in kislo smetano, polnozrnat riž, kitajsko zelje v solati							
	puranji zrezek (belo meso)	100 g	107	446	24,1	1	0	60
	por	200 g	52	214	4,5	1	6	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	repično olje	5 g	44	183	0	5	0	0
	goveja osnova (juha)	125 ml	61	256	6,9	3	1	21
	gorčica	10 g	9	36	0,6	0	1	0
	kisla smetana (20 % mm)	10 g	21	49	0,3	2	0	4
	polnozrnat riž	50 g	174	732	3,6	1	37	0
	sveže kitajsko zelje	200 g	28	114	2,4	1	2	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
malica	hruška	300 g	156	657	1,5	1	37	0
večerja	beluši z lososom in drobtinami							
	svež losos	30 g	39	164	5,5	2	0	10
	beluši (šparglji)	250 g	45	185	4,8	0	5	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	krušne drobtine	20 g	72	300	2	0	15	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
povečerek	nastrgano jabolko s pšeničnimi kalčki in kislo smetano							
	jabolko	125 g	65	271	0,4	0	14	0
	pšenični kalčki	10 g	17	72	1,5	0	2	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	kisla smetana (20 % mm)	20 g	41	98	0,6	4	1	7
	skupaj		1898	7823	94,5	55	247	108
	delež v odstotkih				24	14	62	



član skupine Sandoz



nedelja

**Jedilnik za bolnice z zvišanim holesterolom
1800 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	navadni jogurt, delno posnet	180 g	83	347	6,1	3	7	9
	jabolko	125 g	65	271	0,4	0	14	0
	ovseni kosmiči	20 g	74	310	2,5	1	13	0
malica	paprika v solati							
	rdeča/zelena paprika	200 g	40	170	2,3	1	6	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	oljčno olje	5 g	44	184	0	5	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0
	polnozrnat rženi kruh	55 g	115	481	3,2	0	24	0
margarina (> 50 % linolenske kisl.)	5 g	35	148	0	4	0	0	
kosilo	goveji zrezek v omaki s šampinjoni, polnozrnat riž, vodna kreša v solati							
	goveji zrezek	120 g	145	610	25,4	5	0	84
	šampinjoni	100 g	15	64	2,7	0	1	0
	kisle kumare	50 g	4	16	0,2	0	1	0
	čebula	40 g	11	47	0,5	0	2	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	goveja osnova (juha)	50 g	24	102	2,8	1	0	8
	črna moka (tip 1050)	10 g	33	140	1,1	0	7	0
	kisla smetana (20 % mm)	10 g	21	49	0,3	2	0	4
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	polnozrnat riž	60 g	210	880	4,2	1	46	0
	sveža vodna kreša	50 g	10	39	0,8	0	1	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0	
jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0	
malica	polnozrnat pšenični kruh	50 g	106	444	3,9	1	21	0
	skuta, delno posneta	150 g	153	642	18,9	6	4	24
	svež paradižnik	150 g	26	110	1,4	0	4	0
večerja	solata s stebelno zeleno in lešniki prelita z jogurtom							
	presta	50 g	170	712	4,7	1	34	0
	kuhana stebelna zelena	150 g	22	96	2,3	0	2	0
	jabolko	100 g	52	217	0,3	0	11	0
	lešniki	20 g	127	532	2,4	12	2	0
	navadni jogurt, delno posnet	100 g	46	193	3,4	2	4	5
povečerek	svež ananas (rezina)	200 g	118	492	0,9	0	26	0
skupaj			1849	7713	91,1	55	231	134
delež v odstotkih					24	14	61	