



ponedeljek

**Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal**

		kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)	
zajtrk	kava ali čaj							
	polnozrnata štručka	90 g	208	869	5,6	1	43	0
	ajdov hlebček z orehi	50 g	105	440	2,8	0	22	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	15 g	106	445	0	12	0	0
	malinova marmelada (100 % sadni delež)	30 g	80	337	0,1	0	19	0
	sir za rezanje (min 35 % mm)	40 g	142	593	10,5	11	0	38
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
malica	banana	180 g	171	716	2,1	0	39	0
kosilo	na žaru pečena govedina, špinača, pečen krompir s čebulo							
	pečena govedina	150 g	170	712	32,1	4	0	87
	sveža špinača	250 g	42	182	6,3	1	1	0
	čebula	40 g	11	47	0,5	0	2	0
	ovseni kosmiči	20 g	74	310	2,5	1	13	0
	goveja osnova (juha)	40 g	20	82	2,2	1	0	7
	krompir	250 g	178	745	5,1	0	37	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	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
jabolko	300 g	156	651	1	1	34	0	
malica	solata s cvetačo, zeleno in jabolkom							
	cvetača	300 g	69	285	7,4	1	7	0
	stebelna zelena, kuhana	50 g	8	32	0,8	0	1	0
	jabolko	100 g	52	217	0,3	0	11	0
	repično olje	10 g	88	369	0	10	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	
večerja	topli sendvič s kuhanim pršutom in sirom, zelena solata s papriko							
	polnozrnati toast	80 g	202	848	5,9	3	38	0
	kuhan pršut	40 g	45	189	7,4	2	0	20
	edamec (min 30 % mm)	40 g	103	431	10,9	6	0	15
	rdeča paprika	70 g	26	108	0,9	0	4	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	zelena solata	100 g	14	60	1,8	0	1	0
	oljčno olje	5 g	44	184	0	5	0	0
jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0	
povečerek	grozdni sok (100 %)	250 ml	178	748	1,6	1	39	0
	skupaj		2457	10294	110	73	318	167
	delež v odstotkih				22	15	63	



torek

**Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	polnozrnat prepečenec	100 g	352	1472	20,8	9	46	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	cvetlični med	40 g	122	513	0,2	0	30	0
	sirni namaz (min. 10 % mm)	75 g	64	271	8,7	2	3	6
	rdeča paprika	150 g	56	231	2	1	10	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	sončnična semena	10 g	57	240	2,2	5	1	0
malica	kivi	150 g	92	382	1,5	1	16	0
kosilo	telečji medaljon, polnozrnat testenine s špinačo in paradižnikom							
	telečji medaljon	140 g	143	598	29,8	2	0	98
	sveža špinača	200 g	34	146	5	1	1	0
	polnozrnat testenine brez jajc	80 g	258	1081	10,7	2	48	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	15 g	106	445	0	12	0	0
	črna moka (tip 1050)	15 g	50	210	1,7	0	10	0
	goveja osnova (juha)	100 ml	49	205	5,5	3	1	17
	gorčica	5 g	4	18	0,3	0	0	0
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	oljčno olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
malica	pomarančni sok	300 g	135	564	2,8	0	26	0
večerja	fižolova solata s papriko, koruzo in gorčico							
	sladka koruza	70 g	62	262	2,3	1	11	0
	rjavi fižol	70 g	15	63	1,5	0	2	0
	svež paradižnik	150 g	26	110	1,4	0	4	0
	rdeča/zelena paprika	100 g	20	85	1,2	0	3	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	gorčica	5 g	4	18	0,3	0	0	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
	ajdov hlebček z orehi	90 g	189	792	5,1	1	40	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
povečerek	presta/grisini	100 g	340	1423	9,4	3	69	0
	lahki sirni namaz	30 g	32	132	3,2	2	1	5
	rdeči radič	50 g	8	30	0,5	0	1	0
	skupaj		2557	10712	118,5	76	333	126
	delež v odstotkih				23	14	63	



sreda

**Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal**

		kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)	
zajtrk	kava ali čaj							
	polnozrnat rženi kruh	90 g	169	707	5,8	1	34	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	15 g	106	445	0	12	0	0
	češnjeva marmelada (100 % sadni delež)	20 g	55	232	0,1	0	13	0
	ementalec (min. 30 % mm)	40 g	108	454	11,5	7	0	15
malica	paradižnikova solata							
	grahamov kruh	90 g	191	800	6,9	1	37	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	svež paradižnik	250 g	42	182	2,4	1	6	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	oljčno olje	10 g	88	369	0	10	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	
kosilo	mesna rižota, zelena solata s korenjem							
	mesna rižota z zelenjavo	300 g	372	1563	20,3	11	48	57
	zelena solata	150 g	24	100	2,4	0	3	0
	oljčno olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	sveže korenje	250 g	65	270	2,5	0	12	0
pomarančni sok	200 g	90	376	1,8	0	18	0	
malica	grenivka	300 g	150	627	1,8	0	27	0
večerja	polnozrnat testenine s pršutom in sirom, poletna solata z jogurtovim prelivom							
	polnozrnat testenine brez jajc	90 g	291	1216	12,1	2	55	0
	kuhan pršut	60 g	68	283	11,1	2	1	29
	edamec (min. 30 % mm)	50 g	128	538	13,6	8	0	18
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	sveža kumara	250 g	30	128	1,5	0	5	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	navadni jogurt, delno posnet	150 g	69	290	5,1	2	6	8
	paradižnikov 'ketchup'	10 g	11	46	0,2	0	2	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	
povečerek	jabolko	300 g	156	651	1	1	34	0
skupaj		2434	10201	102,7	76	310	127	
delež v odstotkih				21	16	63		



četrtek

**Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal**

		kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)	
zajtrk	skutin namaz z ovsenimi kosmiči, vanilijo in cimetom							
	kava ali čaj							
	pusta skuta (max. 10 % mm)	160 g	120	504	21,6	0	6	2
	mineralna voda	35 g	0	0	0	0	0	0
	svež ananas (rezina)	150 g	88	369	0,7	0	20	0
	ovseni kosmiči	30 g	111	464	3,8	2	19	0
	polnozrnat bel kruh	100 g	212	889	7,7	1	41	0
	vanilija in cimet							
malica	rženi polnozrnat kruh	90 g	188	787	5,3	1	39	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	svež paradižnik	150 g	26	110	1,4	0	4	0
	svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
kosilo	krompir v kosih, na žaru pečena pljučna pečenka, grah v omaki, stebelna zelena v solati							
	govedina (pljučna pečenka)	100 g	262	1095	17,2	22	0	60
	svež grah	150 g	123	513	9,8	1	18	0
	sveže korenje	50 g	13	54	0,5	0	2	0
	stebelna zelena, kuhana	50 g	8	32	0,8	0	1	0
	krompir	250 g	178	745	5,1	0	37	0
	goveja osnova (juha)	125 ml	61	256	6,9	3	1	21
	čebula	25 g	7	29	0,3	0	1	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
malica	sveža breskev	250 g	102	425	2	0	22	0
večerja	tunin file na žaru, poletna solata in polnozrnat popечeni kruhek							
	tunin file	150 g	207	867	35	7	0	57
	zelena solata	25 g	3	12	0,3	0	0	0
	rdeča paprika	200 g	74	308	2,6	1	13	0
	sladka koruza	80 g	71	299	2,6	1	13	0
	repično olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	paradižnikov 'ketchup'	10 g	11	46	0,2	0	2	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
	polnozrnat toast	120 g	302	1267	8,9	4	57	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
povečerek	kivi	180 g	110	459	1,8	1	19	0
	skupaj		2526	10575	134,7	71	317	140
	delež v odstotkih			26	14	61		



petek

**Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal**

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	navadni jogurt, delno posnet	200 g	92	386	6,8	3	8	10
	sveže češnje ali višnje	150 g	132	555	1,1	0	29	0
	lešniki	25 g	159	666	3	15	3	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	toast z vlakninami	60 g	151	634	4,5	2	28	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
malica	skuta s sesekljano svežo kumaro, drobnjakom in pšeničnimi kalčki							
	rženi polnozrnatı kruh	100 g	210	880	5,7	1	44	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	5 g	35	148	0	4	0	0
	sveža kumara	200 g	24	102	1,2	0	4	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
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	svež drobnjak	2 g	1	2	0,1	0	0	0
	pšenični kalčki	10 g	31	131	2,7	1	3	0
jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0	
kosilo	opečen svinjski zrezek, dušen polnozrnatı riž, zelena solata s paradižnikom							
	svinjski zrezek (pusto meso)	100 g	107	448	22	2	0	70
	polnozrnatı riž	80 g	279	1170	5,8	2	59	0
	zelena solata	100 g	12	49	1,2	0	1	0
	svež paradižnik	200 g	34	146	1,9	0	5	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	repično olje	10 g	88	369	0	10	0	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
	gorčica	5 g	4	18	0,3	0	0	0
jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0	
malica	jabolko	300 g	156	651	1	1	34	0
večerja	solata »caprese« (paradižnik, mocarela, bazilika)							
	svež paradižnik	300 g	51	219	2,8	1	8	0
	mocarela	90 g	230	959	17,1	18	0	41
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	svež česen	5 g	7	30	0,3	0	1	0
	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
	grahamov kruh	90 g	191	800	6,9	1	37	0
margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0	
povečerek	hruška s sladoledom in temno čokolado	250 g	260	1091	5,1	11	35	69
	skupaj		2485	10417	98,3	88	309	191
	delež v odstotkih				20	18	62	



sobota

Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal

			kilokalorije (kcal)	kilojouli (kJ)	beljakovine (g)	maščobe (g)	ogljikovi hidrati (g)	holesterol (mg)
zajtrk	kava ali čaj							
	navadni jogurt, delno posnet	250 g	115	482	8,5	4	10	12
	jabolko	150 g	78	326	0,5	1	17	0
	ovseni kosmiči	30 g	111	464	3,8	2	19	0
	polnozrnat rženi kruh	90 g	169	707	5,8	1	34	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	camembert (min. 20 % mm)	35 g	61	257	8,5	3	0	7
malica	pražena paradižnik in čebula s kisljo smetano							
	svjež paradižnik	300 g	51	219	2,8	1	8	0
	repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
	čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
	paradižnikova mezga	10 g	7	31	0,4	0	1	0
	svjež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	kisla smetana (10 % mm)	10 g	12	49	0,3	1	0	4
	jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0
beli pšenični kruh	90 g	212	886	6,3	1	43	0	
kosilo	bučke s krompirjem, gratinirane v pečici, radič v solati							
	bučke	300 g	57	240	4,8	1	6	0
	krompir	350 g	248	1043	7,1	0	52	0
	edamec (min 30 % mm)	40 g	103	431	10,9	6	0	15
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	repično olje	10 g	88	366	0	10	0	0
	kisla smetana (20 % mm)	10 g	21	49	0,3	2	0	4
	svjež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
	jodirana kuhinjska sol	0,3 g	0	0	0	0	0	0
	rdeči radič	150 g	22	92	1,6	0	3	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
jodirana kuhinjska sol	0,2 g	0	0	0	0	0	0	
malica	pomaranča	300 g	141	591	3	1	28	0
večerja	piščančja prsa brez kože, rižota z gobami							
	piščančja prsa brez kože	150 g	153	639	35,3	1	0	99
	šampinjoni	50 g	8	32	1,4	0	0	0
	polnozrnat riž	45 g	158	660	3,2	0	35	0
	čebula	30 g	8	35	0,4	0	1	0
	limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
	kisla smetana (10 % mm)	10 g	12	49	0,3	1	0	4
	worcesterska omaka	5 g	8	32	0,2	0	1	0
povečerek	sok grenivke 100 %	300 ml	144	597	1,6	0	25	0
	grahamov kruh	90 g	191	800	6,9	1	37	0
	margarina z omega-3 m. kisljinami	10 g	71	297	0	8	0	0
	skupaj		2509	10461	114,5	71	325	145
	delež v odstotkih				12	14	64	



nedelja

Jedilnik za bolnike z zvišanim holesterolom
2500 kcal

zajtrk

avokadov namaz

kava ali čaj

avokado	50 g	108	454	0,9	12	0	0
svež česen	2 g	3	12	0,1	0	1	0
limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
polnozrnat bel kruh	120 g	254	1067	9,3	2	50	0

malica

radič v solati, kruh s sirmim namazom

radič	250 g	35	142	2,6	0	5	0
repično olje	5 g	44	185	0	5	0	0
jabolčni kis	10 g	2	8	0	0	0	0
svež drobnjak	5 g	1	6	0,2	0	0	0
jodirana kuhinjska sol	0,3 g	0	0	0	0	0	0
grahamov kruh	120 g	254	1067	9,3	2	50	0
lahki sirni namaz	20 g	21	88	2,1	1	1	4

kosilo

pečena skuša, dalmatinski krompir z blitvo

skuša	150 g	315	1320	32,3	21	0	132
margarina z omega-3 m. kislinami	10 g	71	297	0	8	0	0
črna moka (tip 1050)	10 g	33	140	1,1	0	7	0
čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0
krompir	300 g	207	861	5,9	0	43	0
blitva	350 g	48	202	7,5	1	2	
oljčno olje	10 g	88	369	0	10	0	0
svež česen	5 g	7	30	0,3	0	1	0

malica

praženi šampinjoni na opečenem kruhu

polnozrnat toast	90 g	227	950	6,7	3	42	0
margarina z omega-3 m. kislinami	10 g	71	297	0	8	0	0
šampinjoni	100 g	15	64	2,7	0	1	0
čebula	20 g	6	23	0,2	0	1	0
svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
limonin sok	10 g	10	42	0,1	0	2	0

večerja

krompir s cvetačo, porom in kisló smetano,
gratiniran v pečici

cvetača	250 g	58	238	6,2	1	6	0
por	100 g	23	96	2,2	0	3	0
krompir	200 g	142	596	4,1	0	30	0
goveja osnova (juha)	200 ml	98	410	11,1	5	2	34
svež peteršilj	2 g	1	4	0,1	0	0	0
repično olje	5 g	44	183	0	5	0	0
kisla smetana (10 % mm)	10 g	12	49	0,3	1	0	4
jodirana kuhinjska sol	0,5 g	0	0	0	0	0	0
polnozrnatá štručka	80 g	185	773	5	1	39	0

povečerek

melona	450 g	117	495	4	0	24	0
--------	-------	-----	-----	---	---	----	---

skupaj 2527 10579 114,8 86 315 174
delež v odstotkih 22 17 61



član skupine Sandoz

SI1804819149 – informacija pripravljena: april 2018