

UKÁŽKY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE VYBRANÉ DIÉTY

Príklad jedálneho lístka pre diétu č.3 – racionálnu a diétu č.9 - diabetickú

		Diéta č. 3	Diéta č. 9
1.	Raňajky:	biela káva, ražný chlieb, syrová nátierka, paprika	biela káva bez cukru, grahamový rožok, syrová nátierka, paprika
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. rascová s vajcovou hmlou Klopsy v paradajkovej omáčke, kysnutá knedľa	Pol. rascová s vajcovou hmlou Klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky varené s petržlenovou vňaťou
	Olovrant:	ovocný jogurt	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Sedliacka bravčová pečeň, naturálna ryža, kapustový šalát s mrkvou	Sedliacka bravčová pečeň, naturálna ryža, kapustový šalát s mrkvou
	Večera II.	-	jogurt, chlieb
2.	Raňajky:	čaj ovocný, zemiakový chlieb, maslo, šunka, paradajka	čaj ovocný bez cukru, grahamový rožok, maslo, šunka, paradajka
	Desiata:	Lupačka	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. zeleninová s mäsovou ryžou, Zemiakový prívarok s párkom, chlieb	Pol. zeleninová s mäsovou ryžou, Zemiakový prívarok s párkom, chlieb
	Olovrant:	Ovocie	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Viedenská roštenka, tarhoňa, uhorkový šalát s kôprom	Viedenská roštenka, tarhoňa, uhorkový šalát s kôprom
	Večera II.	-	chlieb, maslo, dia džem
3.	Raňajky:	biela káva, ražný chlieb, maslo, diétna saláma, paprika	biela káva bez cukru, grahamový rožok, maslo, diétna saláma, paprika
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. paradajková s lievankou, Mäso po záhradnícky, dusená ryža	Pol. paradajková s lievankou, Mäso po záhradnícky, dusená ryža
	Olovrant:	Ovocie	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Mäsový puding, zemiaky varené s maslom s petržlenovou vňaťou, zelerový šalát s cviklou	Mäsový puding, zemiaky varené s maslom s petržlenovou vňaťou, zelerový šalát s cviklou
	Večera II.	-	chlieb, maslo, zelenina
4.	Raňajky:	čaj čierny, zemiakový chlieb, maslo, džem, varené vajce, paradajka	čaj čierny bez cukru, grahamový rožok, maslo, varené vajce, paradajka
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. mrkvová krémová, Kanadské pečené kuracie stehno, zemiaková	Pol. mrkvová krémová, Kanadské pečené kuracie stehno, zemiaková

		kaša, šalát Miami	kaša, šalát Miami
	Olovrant:	chlieb, maslo, zelenina	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Cestoviny s tvarohom a slaninou, acidofilné mlieko	Cestoviny s tvarohom a slaninou, acidofilné mlieko
	Večera II.	-	chlieb, maslo, dia džem
5.	Raňajky:	biela káva, ražný chlieb, rybacia nátierka, paprika	biela káva bez cukru, grahamový rožok, rybacia nátierka, paprika
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. cícerová so zeleninou, Mäso na karí, dusená naturálna ryža, šalát z čínskej kapusty s pomarančom	Pol. cícerová so zeleninou, Mäso na karí, dusená naturálna ryža, šalát z čínskej kapusty s pomarančom
	Olovrant:	ovocný jogurt	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Zbojnícka roláda, pučené zemiaky s maslom, cviklový šalát	Zbojnícka roláda, pučené zemiaky s maslom, cviklový šalát
	Večera II.	-	jogurt, chlieb
6.	Raňajky:	čaj ovocný, zemiakový chlieb, maslo, med, tvrdý syr, reďkovka	čaj ovocný, grahamový rožok, maslo, tvrdý syr, reďkovka
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Pol. falošná gulášová, Bratislavské rizoto, paradajkový šalát	Pol. falošná gulášová, Bratislavské rizoto, paradajkový šalát
	Olovrant:	Ovocie	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Pečené bravčové mäso, zemiaky varené s pažitkou, mrkvový šalát	Pečené bravčové mäso, zemiaky varené s pažitkou, mrkvový šalát
	Večera II.	-	chlieb, maslo, zelenina
7.	Raňajky:	biela káva, zemiakový chlieb, vianočka, maslo džem, suchá saláma, paradajka	biela káva bez cukru, grahamový rožok, maslo, suchá saláma, paradajka
	Desiata:	Ovocie	ovocie, chlieb
	Obed:	Hovädzí vývar so zeleninou a cestovinou, Viedenský rezeň, zemiaková kaša, kapustový šalát	Hovädzí vývar so zeleninou a cestovinou, Viedenský rezeň, zemiaková kaša, kapustový šalát
	Olovrant:	lekvárová šatôčka	ovocie, chlieb, maslo
	Večera:	Paprikáš zo sójového mäsa, slovenská ryža, ľadový šalát s paprikou	Paprikáš zo sójového mäsa, slovenská ryža, ľadový šalát s paprikou
	Večera II.	-	chlieb, maslo, dia džem

Príklad jedálneho lístka diabetika s 18 SJ na deň

4 + 2 SJ (raňajky + desiata)

4 + 2 SJ (obed + olovrant)

4 + 2 SJ (večera + večera II.)

Raňajky	rožok grahamový, rastlinný tuk, hydínová šunka, strúhaná mrkva s citrónom, nesladený čaj	1 ks/ 75 g - 3 SJ 0 SJ 80 g - 0 SJ 136 g - 1 SJ
Desiata	1 malé jablko, celozrnný chlieb, minerálna voda	90 g - 1 SJ 25 g - 1 SJ
Obed	Pol. zeleninová s krúpami Opekané bravčové mäso na bylinkách, pučené zemiaky, uhorkový šalát s kôprom	1 SJ 0 SJ 210 g/6 PL - 3 SJ šalátová miska - 0 SJ
Olovrant	biely jogurt, s kiwi a slnečnicovými semenkami	200 g - 1 SJ 90 g - 1 SJ 1 ČL - 0 SJ
Večera	Hráškovo-mäsové rizoto z naturálnej ryže, hlávkový šalát s red'kovkou	2 PL = 1 SJ → 8 PL - 4 SJ šalátová miska - 0 SJ
Večera II.	rožok grahamový, mozzarella	50 g - 2 SJ ½ ks (60 g) - 0 SJ