




# Rámcový jídelníček na 5080 kJ

## (bílkoviny 75 g)





Snídaně	
50 g šunka 70 g šunka kuřecí 70 g salám šunkový 50 g sýr 30% t. v s. 45 g sýr Hermelín 120 g sýr Cottage 60 g Lučina 70% t. v s. 150 g jogurt bílý (do 3 % tuku) 150 g jogurt ovocný 130 g tvaroh bez tuku/polotučný 1–2 vejce + bílky	 60 g chléb černý 40 g Knaeckebrötchen 50 g dalašánek nebo tmavý rohlík 50 g bílý toustový chléb 35 g cornflakes, oves. vločky

Přesnídávka
100–150 g ovoce (v závislosti na obsahu sacharidů) nebo 200–250 g zeleniny + méně tučný mléčný výrobek

Oběd	
Váha masa je uvedena za syrova 150 g kuřecí nebo krůtí prsa 100 g libového hovězího, vepřového nebo telecího masa 200 g filé z tresky 150 g kapr, losos 130 g játra kuřecí 2 vejce	 200–250 g zelenina  100 g těstovin, rýže nebo luštěnin (35 g váženo v syrovém stavu) 55 g chléb tmavý, houskový knedlík 150 g brambory loupané 150 g bramborová kaše 120g bramborový knedlík

Svačina	
150 g jogurt bílý 250 ml jogurtový nápoj 200 ml acidofilní nebo kefirové mléko 110 g tvaroh bez tuku/polotučný 250 ml mléko polotučné/nízkotučné	 100 g ovoce

Večeře	
150 g kuřecí maso (záměna masa stejná jako u oběda) 150 g nízkotučný tvaroh 100 g sýr tavený 26% t. v s. 55 g sýr Eidam 30% t. v s. 130 g Tofu 110 g olomoucké tvarůžky 75 g sýr Stříbrňák 30% t. v s. 130 g sýr Cottage 60 g sýr Balkán, Mozzarella 65 g sýr Žervé 90 g Lučina Linie 90 g párek vepřový, drůbeží 80 g salám šunkový 70 g šunka 2 vejce 85 g zavináč 110 g sardinky v tomatě, vlastní šťávě 90 g tuňák ve vlastní šťávě	 200–250 g zelenina  55 g chléb tmavý (záměna stejná jako u snídaně)