

N.N.**Jedilni list - 2420 kcal****Datum izpisa: 18.11.2008**

7:00 Zajtrk	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Ovseni kosmiči s koščki jabolk in cimetom - 100x g	100,0	367,0	9,4	77,0	4,2
Mleko 3,2% (Zelena dolina) - 300x g	300,0	189,0	9,9	13,8	9,9
Obrok skupaj	556,0	556,0	19,3	90,8	14,1
10:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Banane - 400x g	400,0	368,0	4,1	93,7	1,9
Obrok skupaj	368,0	368,0	4,1	93,7	1,9
13:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Govedina, zrezek, pusto meso, 1/4 maščobe, pečen - 80x g	80,0	261,6	17,9	0,0	20,5
Omaka, goveja, konzervirana - 0,5x skodelica	116,5	61,7	4,4	5,6	2,7
Testenine, polnovredne,(špageti, špirale, peresniki) (Prema) - 80x g	80,0	273,6	9,6	59,2	0,6
Obrok skupaj	596,9	596,9	31,9	64,8	23,8
16:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Šunka, konzervirana, 4% maščobe - 50x g	50,0	68,0	10,6	0,3	2,4
Kruh, rženi, lahki - 6x rezina	138,0	280,1	12,6	55,9	4,0
Kumarice, vložene v kisu - 1x velika (10cm dolga)	135,0	14,9	0,4	3,0	0,3
Obrok skupaj	363,0	363,0	23,6	59,2	6,7
19:00 Večerja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Piščanec, belo meso, žar - 100x g	100,0	153,0	27,1	0,0	4,1
Rezanci, riževi, kuhani - 2x skodelica	352,0	383,7	3,2	87,6	0,7
Obrok skupaj	536,7	536,7	30,3	87,6	4,8
Skupaj na dan	2.132,2	2.132,2	118,7	310,7	51,5