

Zostavovanie jedálneho lístka

Rozdelenie energetického príjmu v priebehu dňa:

- raňajky 25-35%
- desiata 5%
- obed 25-35%
- olovrant 5%
- večera 25-30%

Potreba jednotlivých živín:

- bielkoviny (B) 10-15%
- tuky (T) 25-30%
- sacharidy (S) 60-64%

Obsah energie (kJ) a živín (g) v 100 g potravín:

Potraviny	kJ	B	T	S	Potraviny	kJ	B	T	S
chlieb rascový	1020	8,0	1,1	45	bravčové (dusené)	1079	15	22	0
rožok biely	1196	9,0	3	57	bravčové (varené)	695	28	6	0
cestoviny (varené)	556	3,55	2,54	23,7	hovädzie (varené)	711	24,6	7,8	0,4
ryža (varená)	527	2,36	0,44	30,4	hovädzie (dusené)	582	21	5,3	2
zemiaky (varené)	356	1,7	0,1	20	párky	1088	13	23	1
zemiaky (pečené)	573	2,26	3,17	23,1	saláma (Nitrán)	1954	23,1	41,5	0,2
jablko	305	0,4	0	19	bravčová šunka	494	19	4,5	0,5
pomaranč	209	0,92	0,22	14,1	kačacie prsia (pečené)	933	22	15	0,1
banán	393	1,2	0,19	24	kuracie prsia (grilované)	628	26,7	3,5	3,1
ananás	243	0,5	0,2	14,7	morčacie prsia (grilov.)	448	20	3	0,1
hruška	243	0,44	0,33	16,7	morská ryba (pečená)	519	21	4,5	0
sušené slivky	1418	2,62	0,67	87	plnotučné mlieko 3.5%	268	3,22	3,54	4,8
kompót	376	0,29	0,15	21,7	polotučné mlieko 1.5%	197	3,38	1,5	4,9
pomarančový džús	175	0,7	0	9,4	tvaroh hrudkovitý	423	17	1,7	4,2
jablkový džús	192	1,1	0,1	10	šľahačka 33%	1305	2,2	33	2,8
mrkva	146	1,0	0,22	10,8	kyslá smotana 14%	640	2,9	14	4,1
rajčina	105	0,96	0,23	5,7	syr Encián	1243	21	23	1,6
uhorka šalátová	67	0,82	0,18	3,1	syr Ementál	1515	25,3	29	0
paprika zelená	125	1,13	0,39	6,5	vajíčko (varené)	636	13	10,6	1,1
cibuľa	180	1,41	0,25	10,5	maslo	3054	0,7	82	0,6
karfiol	146	2,45	0,28	7,1	margarín (Veto)	1477	0	40	0
fazuľa konzerv.	267	4,1	0,5	9	cukor	1669	0	0	100
mrazená zelenina	113	1,3	0,2	6,4	čokoláda horká 80%	2527	10	49	37
zeleninová šťava	121	1,0	0	7,0	čokoláda mliečna	2213	6,3	29	61
hrášok konzerv.	309	5,6	0,6	14,6	keksy (BeBe)	1912	8,3	13	78
šošovica (varená)	460	7,8	0,4	20,8	med	1393	0,27	0	82
fazuľa (varená)	498	7,7	0,54	23,9	zmrzlina (vanilková)	552	13	8	12
kečup	456	1,2	0,5	24	biely jogurt	205	4,7	1,8	3,4
olej slnečnicový	3753	0,1	99,5	0,1	domáca bábovka	1593	7,3	12,2	59,6

Energetické hodnoty niektorých jedál a nápojov:

POLIEVKY	kJ	JEDLÁ	kJ
Hovädzí vývar s rezancami (100 g)	234	Krupicová kaša (100 g)	925
Gulášová p. (100 g)	275	Palacinka s džemom (100 g)	875
Hrášková p. (100 g)	167	Krémový koláč (100 g)	1464
Zemiaková p. (100 g)	251	Rezance s makom (100 g)	1146
Hustá zeleninová p. (100 g)	405	Knedľa kysnutá (100 g)	1033
Talianska rajčinová p. (100 g)	188	Ovocné knedle (100 g)	1171
Hustá šošovicová p. (100 g)	313	Makový koláč (100 g)	1673
Hustá fazuľová p. (100 g)	356	Slivkové knedle (100 g)	1173
JEDLÁ		Čokoládový donut (100 g)	1673
Varené hovädzie (100 g)	711	Sendvič so šunkou (100 g)	1071
Dusené hovädzie (100 g)	586	Bageta so šunkou (100 g)	1155
Hovädzí guláš (100 g)	682	PRÍLOHY	
Roastbeef s vajíčkom (100 g)	800	Zemiaky varené (100 g)	356
Pečené teľacie (100 g)	544	Zemiaková kaša (100 g)	481
Pečené bravčové (100 g)	716	Hranolky (100 g)	1150
Segedínsky guláš (100 g)	456	Ryža (100 g)	891
Vyprážaný rezeň (100 g)	1719	Cestoviny (100 g)	556
Zapekané kuracie prsia (100 g)	590	Pizza prosciutto (100 g)	1150
Plnená paprika (100 g)	510	Pizza Quattro Formaggi (100 g)	1180
Pečené zemiaky (100 g)	590	Hamburger (hovädzí) (100 g)	1477
Grilované kurča (100 g)	630	NÁPOJE	
Grilovaný losos (100 g)	532	Víno biele suché (100 mL)	226
Pečená kačka (100 g)	1090	Víno červené suché (100 mL)	280
Pečená ryba (100 g)	878	Víno šumivé (100 mL)	335
Vyprážaná ryba (100 g)	980	Pivo tmavé 11° (100 mL)	172
Vyprážaný syr (100 g)	1728	Pivo svetlé 12° (100 mL)	197
Vyprážaný karfiol (100 g)	1121	Káva čierna	35
Dusená zelenina (100 g)	117	Čaj	<10
Bryndzové halušky (100 g)	891	Vodka 38% (100 mL)	967

Zdroj: <https://www.kaloricketabulky.sk/potraviny/>

Postup:

Použitím tabuliek (príp. aj z kalorických tabuliek: <https://www.kaloricketabulky.sk/potraviny/>) pripravte jedálny lístok (vyberte si jeden z uvedených príkladov):

- denné menu pre chlapca-adolescenta (vek 16 r., príjem energie 15072 kJ/deň)
- týždenné menu pre študentov v akademicknej menze (príjem energie 4187 kJ - 4605 kJ/jeden obed)
- denné menu pre babičku (vek 75 r., príjem energie 8374 kJ/deň)
- denné menu pre deti v škôlke (vek 5 r., príjem energie 7034 kJ/deň)
- týždenné menu pre deti v školskej jedálni (vek 10 r., 3014 kJ/jeden obed)
- denné menu pre pacienta-diabetika (vek 60 r., príjem energie 6280 kJ/deň, redukujte príjem sacharidov, zaradte 2.večeru!)