

# Jedálniček seniora

## PODROBNÝ NÁVRH NA JEDEN DEŇ

### RAŇAJKY 6:30

čaj, chlieb s maslom, šunka, rajčina

- 50 g chlieb
- 10 g masla
- 50 g šunky
- 100 g rajčina

14 g bielkovín  
14 g tuku  
30 g sacharidov  
300 kcal = 1254 kJ

### DESIATA 9:30

pomaranč

- 150 g pomaranč

11 g bielkovín  
0 g tuku  
17 g sacharidov

70 kcal = 293 kJ

### OBED 12:30

bravčové mäso s jablkami, zemiaky,  
mrkvovo-zelerový šalát

- 150 g bravčového mäsa
- 150 g zemiakov
- 150 g mrkvovo-zelerový šalát

26 g bielkovín  
25 g tuku  
64 g sacharidov  
585 kcal = 2448 kJ

### OLOVRANT 15:30

syr Cottage

- 150 g syra Cottage

19 g bielkovín  
7 g tuku  
4 g sacharidov

140 kcal = 585 kJ

### VEČERA 18:30

zemiaková polievka, chlieb

- 50 g chlieb

9 g bielkovín  
11 g tuku  
55 g sacharidov

355 kcal = 1484 kJ

ak chodíte spať cca o 23:00 až 24:00 a ste hladný

### 2. VEČERA 20:30

zeleninový šalát so syrom

14 g bielkovín  
17 g tuku  
7 g sacharidov

237 kcal = 990 kJ

Celý deň obsahuje: 83 g bielkovín, 74 g tuku, 177 g sacharidov

1706 kcal = 7132 kJ



# Jedálniček

## VHODNÝ PRE SENIOROV

### MENU 1

#### RAŇAJKY

celozrnný chlieb s rybacou nátierkou, ako príloha čerstvá zelenina

#### DESIATA

miska čerstvého ovocia s bielym jogurtom

#### OBED

nezahusťovaná zeleninová polievka  
dusené kuracie na zelenine, varené zemiaky, šalát z čerstvej červenej repy

#### OLOVRANT

puding s čerstvým ovocím (napr. slivky, čučoriedky, jahody)

#### VEČERA

zapekané zemiaky s brokolicou, ako príloha mrkvový šalát

### MENU 2

#### RAŇAJKY

biela káva a celozrnný rožok, maslo, plátok syra

#### DESIATA

jogurt, jablko, príp. hruška

#### OBED

\*zeleninová polievka s krúpami  
\*kuracie soté s ryžou, ľadový šalát

#### OLOVRANT

strúhaná mrkva s citrónom a medom

#### VEČERA

acidofilné mlieko a varené zemiaky s opraženou cibuľkou

### MENU 3

#### RAŇAJKY

čaj, tmavý chlieb, maslo, šunka, paprika

#### DESIATA

jablko alebo banán

#### OBED

polievka pórová, rybie filé na masle, zemiaky a paradajkový šalát

#### OLOVRANT

jogurtový nápoj a kaiserka

#### VEČERA

vločkový nákyp s ovocím, ovocná šťava

### MENU 4

#### RAŇAJKY

čaj, hrianky s \*nátierkou z červenej šošovice s orechmi, ľadový šalát

#### DESIATA

\*šľahaný tvaroh s ovocím a ľanovými semienkami

#### OBED

\*brokolicová polievka  
\*štíhla trilógia (pečené bravčové stehno s knedľou a kyslou kapustou)

#### OLOVRANT

jablko

#### VEČERA

\*šopský šalát

\* recept nájdete v našej malej kuchárke pre seniorov



ÚRAD  
VEREJNEHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY