|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **PONEDELJEK** | Črni kruh (120 g)Sirni namaz (50 g)Sir (40 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 500 kcal*(Alergeni: G, M) | Sadje (200 g)Koruzni kruh (60 g)*Energijska vrednost: 200 kcal*(Alergeni: G) | Brokolijeva juha (200g)Dušen zrezek (150 g)Krompir v kosih (200 g)Rdeča pesa (150 g)Kompot (200 g)*Energijska vrednost: 700 kcal*(Alergeni: G, Z, SO2) | Sadje (200 g)*Energijska vrednost: 100 kcal*(Alergeni: / ) | Zelenjavna enolončnica (300 g)Polnozrnati kruh (120 g) Jogurt z manj maščobe (180 g)Čaj (2 dl) *Energijska vrednost: 600 kcal*(Alergeni: G, M, Z) |

**SLADKORNA DIETA**

Energijska vrednost: 2100 kcal
Beljakovine: 100 g
Maščobe: 50 g
Ogljikovi hidrati: 280 g
Prehranske vlaknine: 40 g
Kalij: 4100 mg
Natrij: 3200 mg
Fosfor: 1800 mg
Voda: 2000 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **TOREK** | Polnozrnati kruh (120 g)Pašteta (50 g)Bela kava (2 dl)*Energijska vrednost: 400 kcal*(Alergeni: G, M) | Sadje (200 g)*Energijska vrednost: 100 kcal*(Alergeni: / ) | Primorska mineštra (200 g)Dušen riž z zelenjavo in mesom (300 g)Zelena solata (120 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 850 kcal*(Alergeni: G, J, SO2, Z) | Sadni jogurt z manj maščobe(180 g)*Energijska vrednost: 100 kcal* (Alergeni: M) | Puranji rezanci z zelenjavo (250 g)Pire krompir (200 g)Kompot (200 g)Voda (2 dl)*Energijska vrednost: 600 kcal*(Alergeni: G, M, Z) |

Energijska vrednost: 2100 kcal
Beljakovine: 100 g
Maščobe: 80 g
Ogljikovi hidrati: 220 g
Prehranske vlaknine: 35 g
Kalij: 3900 mg
Natrij: 2400 mg
Fosfor: 1300 mg
Voda: 2000 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **SREDA** | Črni kruh (120 g)Sir (50 g)Salama (40 g)Mleko z manj maščobe (2 dl)*Energijska vrednost: 600 kcal*(Alergeni: G, M) | Kompot (200 g)*Energijska vrednost: 100 kcal*(Alergeni: / ) | Porova juha (220 g)Dušen naravni puranji zrezek (150 g)Polenta (200 g)Dušena zelenjava (150 g)Pesa (130 g)Čaj ( 2 dl)*Energijska vrednost: 700 kcal*(Alergeni: G, J, M, Z) | Sadje (200 g)Polnozrnat kruh (60 g)*Energijska vrednost: 250 kcal*(Alergeni: G) | Testenine (125 g)Mesna omaka (150 g)Jogurt (180 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 450 kcal*(Alergeni: G, J, M, Z) |

Energijska vrednost: 2100 kcal
Beljakovine: 130 g
Maščobe: 80 g
Ogljikovi hidrati: 210 g
Prehranske vlaknine: 30 g
Kalij: 3600 mg
Natrij: 2800 mg
Fosfor: 1900 mg
Voda: 2100 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **ČETRTEK** | Polnozrnati kruh (120 g)Sirni namaz (30 g)Suha salama (40 g)Bela kava (2dl)*Energijska vrednost: 450 kcal*(Alergeni: G, M) | Sadje (200 g)*Energijska vrednost: 100 kcal*(Alergeni: / ) | Kostna juha z ribano kašo (230 g)Špageti z mesom in sirom (250 g)Korenčkova solata (150 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 750 kcal*(Alergeni: G, J, M, SO2, GS) | Sadje (200 g)Voda (2 dl)*Energijska vrednost: 200 kcal*(Alergeni: / ) | Zelenjavna kremna juha (200g)Črni kruh (100 g)Francoski rogljič (60 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 650 kcal*(Alergeni: G, J, M, Z) |

Energijska vrednost: 2100 kcal
Beljakovine: 70 g
Maščobe: 75 g
Ogljikovi hidrati: 280g
Prehranske vlaknine: 30 g
Kalij: 2400 mg
Natrij: 2600 mg
Fosfor: 1200 mg
Voda: 1800 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **PETEK** | Polnozrnati kruh (120 g)Sirni namaz (40 g)Sir (420 g)Bela kava (2dl)*Energijska vrednost: 500 kcal*(Alergeni: G, M) | Sadni jogurt z manj maščobe (180 g)Grisini (50 g)*Energijska vrednost: 300 kcal*(Alergeni: G, M) | Cvetačna juha (200 g)Kuhan riž (180 g)Dušen piščanec (150 g)Pesa (120 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 800 kcal*(Alergeni: G, Z, SO2) | Sadje (200 g)*Energijska vrednost: 100 kcal* (Alergeni: / ) | Obara z žličniki (250 g)Polnozrnati kruh (120 g)Puding (125 g)Voda (2 dl)*Energijska vrednost: 500 kcal*(Alergeni: G, J, M, Z) |

Energijska vrednost: 2200 kcal
Beljakovine: 120 g
Maščobe: 50 g
Ogljikovi hidrati: 280g
Prehranske vlaknine: 35 g
Kalij: 3000 mg
Natrij: 2500 mg
Fosfor: 1800 mg
Voda: 1900 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **SOBOTA** | Polnozrnati kruh (120 g)Pašteta (50 g)Bela kava (2 dl)*Energijska vrednost: 400 kcal*(Alergeni: G, M) | Kislo mleko (180g)Ajdov kruh (60 g)*Energijska vrednost: 350 kcal*(Alergeni: G, M) | Goveja juha (250 g)Kuhana govedina (120 g)Pire krompir (200 g)Pesa (120 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 750 kcal*(Alergeni: G, J, M, Z) | Sadje (200 g)*Energijska vrednost: 150 kcal*(Alergeni: / ) | Polenta (220 g)Jogurt (180 g)Keksi brez sladkorja(50 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 450 kcal*(Alergeni: M) |

Energijska vrednost: 2100 kcal
Beljakovine: 90 g
Maščobe: 90 g
Ogljikovi hidrati: 220 g
Prehranske vlaknine: 25 g
Kalij: 3000 mg
Natrij: 2400 mg
Fosfor: 1300 mg
Voda: 1900 ml

|  |
| --- |
| **SLADKORNA DIETA** |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **NEDELJA** | Črni kruh (120 g)Sir (40 g)Salama (40 g)Bela kava (2 dl)*Energijska vrednost: 600 kcal*(Alergeni: G, M) | Sadni jogurt (180 g)Voda (2 dl)*Energijska vrednost: 100 kcal*(Alergeni: M) | Zelenjavna juha (200 g)Špageti s tuno in paradižnikom (225 g)Korenčkova solata (100 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 700 kcal*(Alergeni: G, J, R, Z) | Sadje (220 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 150 kcal*(Alergeni: / ) | Krompirjeva juha z majaronom (220 g)Polnozrnati kruh (120 g)Puding (125 g)Čaj (2 dl)*Energijska vrednost: 550 kcal*(Alergeni: G, M, Z) |

Energijska vrednost: 2200 kcal
Beljakovine: 80 g
Maščobe: 60 g
Ogljikovi hidrati: 280 g
Prehranske vlaknine: 35 g
Kalij: 2900 mg
Natrij: 2500 mg
Fosfor: 1500 mg
Voda: 2000 ml

**G-žito, ki vsebuje gluten, R-raki, ribe in mehkužci, J-jajca, A-arašidi, M-mleko in mlečni izdelki, S-soja, O-oreščki, Z-listnata zelena, GS-gorčično seme, SS-sezamovo seme, SO2-žveplov dioksid in sulfiti, VB-volčji bob**