





Hodnocení:

Sestavený jídelní lístek odpovídá dané normě pro dietu

i s povolenou odchylkou.

Norma	9500	65.0	70.0	320.0
plus 10%	10450	71.5	77.0	352.0
mínus 10%	8550	58.5	63.0	288.0







Jméno: Hejmalová	Dieta:	Datum:
Snídaně: Jablečná taštička, ovocný kelímek, jogurt s ovocem a Bebe, pomerančový džus střední, neperlivá voda Vittel s jahodovou příchutí		
Přesnídávka: ananasová tyčinka, café Latté, neperlivá voda Vittel s jahodovou příchutí		
Oběd: Chicken Mcnugets, hořčicová omáčka, hranolky střední, neperlivá voda Vittel s jahodovou příchutí 2x		
Svačina: double Cheeseburger, neperlivá voda Vittel		
Večeře: Caprese salát, tatarská omáčka, neperlivá voda Vittel s jahodovou příchutí		
2. večeře		

potravina	kg, l, ks	kcal	kJ	B v kg	B celkem	T v kg	T celkem	S v kg	S celkem	Poznámka	vláknina	sůl g
jablečná taštička	1.000	210	882		2.0		11.0		26.0		2	0.4
ovocný kelímek	1.000	35	147		1.0		0.0		8.0		2	0
jogurt s ov. a Bebe	1.000	340	1428		9.0		12.0		49.0		4	0.6
pomerančový džus	1.000	165	693		2.0		0.0		38.0	střední	0	0
<b>mezisoučet</b>		<b>750</b>	<b>3150</b>		<b>14.0</b>		<b>23.0</b>		<b>121.0</b>		<b>8</b>	<b>1</b>
anansová tyčinka	1.000	30	126		0.0		0.0		8.0		1	0
café latte	1.000	70	294		5.0		3.0		7.0	0,3l	0	0.2
<b>mezisoučet</b>		<b>100</b>	<b>420</b>		<b>5.0</b>		<b>3.0</b>		<b>15.0</b>		<b>1</b>	<b>0.2</b>
Chicken Mcnugets	1.000	380	1596		25.0		20.0		25.0	20 ks	2	1.9
hořčicová omáčka	1.000	60	252		1.0		3.0		7.0		0	0.6
hranolky	1.000	340	1428		5.0		17.0		42.0	střední	1.3	4
<b>mezisoučet</b>		<b>780</b>	<b>3276</b>		<b>31.0</b>		<b>40.0</b>		<b>74.0</b>		<b>3.3</b>	<b>6.5</b>
double cheeseburger	1.000	440	1848		27.0		23.0		31.0		2	2.4
neperlivá voda Vittel	1.000	0	0		0.0		0.0		0.0		0	0
<b>mezisoučet</b>		<b>440</b>	<b>1848</b>		<b>27.0</b>		<b>23.0</b>		<b>31.0</b>		<b>2</b>	<b>2.4</b>
caprese salát	1.000	160	672		12.0		10.0		6.0		1	0.6
tatarská omáčka	1.000	25	105		0.0		2.0		2.0		0	0
<b>mezisoučet</b>		<b>185</b>	<b>777</b>		<b>12.0</b>		<b>12.0</b>		<b>8.0</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>
neperlivá voda Vittel	5.000	350	1470		0.0		0.0		85.0	jahoda 70,17	0	0
<b>mezisoučet</b>		<b>350</b>	<b>1470</b>		<b>0.0</b>		<b>0.0</b>		<b>85.0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Rekapitulace:</b>			<b>kJ celkem</b>		<b>B celkem</b>		<b>T celkem</b>		<b>S celkem</b>		<b>vláknina</b>	<b>sůl g</b>
Snídaně			3150		14.0		23.0		121.0		8	1
Přesnídávka			420		5.0		3.0		15.0		1	0.2
Oběd			3276		31.0		40.0		74.0		3.3	6.5
Svačina			1848		27.0		23.0		31.0		2	2.4
Večeře			777		12.0		12.0		8.0		1	0.6
tekutiny			1470		0.0		0.0		85.0		0	0

<b>celkem</b>		<b>10941</b>	<b>89.0</b>	<b>101.0</b>	<b>334.0</b>	<b>15.3</b>	<b>10.7</b>
Norma:		9500	80.0	70.0	320.0		
plus 10%		10450	88.0	77.0	352.0		
minus 10%		8550	72.0	63.0	288.0		

Hodnocení: Sestavený jídelní lístek odpovídá dané normě pro dietu ..... i s povolenou odchylkou.

Energetický trojpoměr: 50% (S) : 36% (T) : 14% (B)