

# Naomi

## Jedilni list - Sreda

Datum izpisa: 28.09.2011

8:30 Zajtrk	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Ovseni kosmiči s koščki jabolk in cimetom - 40x g	40,0	146,8	3,8	30,8	1,7
Voda Izvir (Radenska) - 1x plastenka 0,5l	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Jogurt, lahki - 200x g	200,0	126,6	10,5	14,1	3,1
<b>Obrok skupaj</b>		<b>273,4</b>	<b>14,3</b>	<b>44,9</b>	<b>4,8</b>
11:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Skuta, 1% maščobe - 50x g	50,0	36,2	6,2	1,4	0,5
Mleko 1,5% (Zelena dolina) - 250x g	250,0	117,5	8,3	11,8	4,0
Jabolka - 150x g	150,0	88,5	0,3	22,9	0,5
<b>Obrok skupaj</b>		<b>242,2</b>	<b>14,8</b>	<b>36,1</b>	<b>5,0</b>
15:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Voda Izvir (Radenska) - 1x plastenka 0,5l	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bela riba, razne vrste, pečena - 1x file	154,0	264,9	37,7	0,0	11,6
Špinača, kuhana, s soljo, odcejena - 100x g	100,0	23,0	3,0	3,8	0,3
<b>Obrok skupaj</b>		<b>287,9</b>	<b>40,7</b>	<b>3,8</b>	<b>11,9</b>
19:00 Večerja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Olje, olivno - 1x jušna žlica	13,5	119,3	0,0	0,0	13,5
Voda Izvir (Radenska) - 1x plastenka 0,5l	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Solata s piščančjim mesom - 350x g	350,0	168,0	28,0	6,0	3,5
<b>Obrok skupaj</b>		<b>287,3</b>	<b>28,0</b>	<b>6,0</b>	<b>17,0</b>
<b>Skupaj na dan</b>		<b>1.090,8</b>	<b>97,8</b>	<b>90,8</b>	<b>38,7</b>