



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

***PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA
PREHRANJEVANJA DELAVCEV V DELOVNIH
ORGANIZACIJAH***

Ljubljana, 2008

KNJIGI NA POT

Spoštovani uporabniki knjige.

Pred Vami je priročnik z naslovom *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah*, ki predstavlja plod dela strokovnjakov v okviru uresničevanja Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005 - 2010. Pripravljen je na osnovi Smernic zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, in predstavlja praktično orodje za načrtovanje in pripravo uravnoteženih obrokov za delavce med delovnim časom. Vsebuje strokovne napotke, ki kuharju na preprost način omogočajo izbrati ustrezen jedilnik, ki je primeren težavnostni stopnji dela, ki ga delavec opravlja in ponudbi živil, ki je dostopna v posameznem letnem času.

Želim Vam, da bi vam Praktikum v skupni rabi s Smernicami, služil kot učinkovito orodje pri vašem delu in zagotavljal celovit pristop pri pripravi uravnoteženih in zdravih obrokov med delovnim časom.

Zofija Mazej Kukovič
Ministrica za zdravje



KAZALO VSEBINE

1. Uvod v Praktikum	7
2. Priporočila za izbiro in pripravo jedi	8
3. Okvirne energijske in hranilne vrednosti delavskih malic	14
4. Sezonski jedilniki v besedi in sliki	18
4.1 Poletje	22
4.2 Jesen	56
4.3 Zima	90
4.4 Pomlad	123
5. Zaključek	157
Literatura	158

1. UVOD V PRAKTIKUM

Na podlagi *Smernic zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah* [1] in ob podpori računalniškega programa za načrtovanje prehrane [2] smo izdelali Praktikum, ki je tako kakor Smernice namenjen vsem, ki so kakor koli vključeni v organizacijo prehrane med delovnim časom. Predvsem pa je Praktikum namenjen gostinskim podjetjem, ki nudijo prehrano med delom.

V Praktikumu so predstavljena:

1. osnovna priporočila za pripravo in izbiro jedi, ki vključujejo priporočila za izbiro živil, njihove kombinacije in načine priprave;
2. okvirne energijske in hranilne vrednosti delavskih malic;
3. sezonske jedilnike za povprečno žensko in moškega, glede na vrsto dela, ki ga opravljata.

Cilj Praktikuma je pomagati tistim, ki sestavljajo jedilnike in recepte ter strežejo gostom, da bi znali pripraviti in ponuditi čim bolj uravnotežene obroke.

2. PRIPOROČILA ZA IZBIRO IN PRIPRAVO JEDI

PRAVILNO NAČRTOVANJE PREHRANE

Obroke med delom je treba načrtovati tako, da bo obrok hranilno in energijsko ustrezen.

Pri načrtovanju je treba upoštevati:

- energijske in hranilne potrebe posameznih skupin delavcev, glede na vrsto dela, ki ga opravljajo;
- delovnik in navade. Upoštevajmo, kdaj delavec prične z delom, ali doma zajtrkuje itd. Od tega je namreč odvisno, kakšen obrok in koliko obrokov mu je treba ponuditi (zajtrk, malica, kosilo, večerja);
- prehranjevalne navade glede na okolje.

PESTROST PREHRANE

S pestrim, uravnoteženim tedenskim jedilnikom lahko zagotovimo, da bo posameznik zaužil priporočeno količino energije in hranilnih snovi.

Kako doseči pestrost:

- uravnotežene kombinacije rdečega mesa, perutnine, rib, zelenjave in/ali sadja ter prilog,
- različne tehnike priprave jedi,
- prosta pot domišljiji pri rezanju in kombiniranju barv.
- **Ponudimo:**
 - uravnotežene obroke,
 - vegetarijanske (brezmesne) krožnike,
 - priloge iz polnozrnatih izdelkov,
 - zelenjavo v vseh možnih oblikah,
 - sadne in mlečne sladice,
 - čim več sezonskih jedi, za popestritev pa tudi kaj eksotičnega
- **Izogibajmo se:**
 - prevelikih porcij,
 - mastni hrani
 - prepogostemu uživanju enakih jedi.

MANJ MAŠČOB

Maščoba vsebuje največ energije. Prekomerno uživanje maščob je velik dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega pritiska in nekaterih vrst raka. Epidemiološke raziskave kažejo povezavo med uživanjem prehranskih maščob in različnimi vrstami raka, predvsem dojke, debelega črevesa, slinavke in prostate. Živila živalskega izvora vsebujejo več nasičenih maščobnih kislin, poleg tega je v teh živilih tudi holesterol. Največ holesterola vsebujejo mastne vrste mesa, mesni izdelki, maslo, mastni mlečni izdelki in jajčni rumenjaki.

Organizem za normalno funkcioniranje potrebuje esencialne maščobne kisline. Vir esencialnih maščobnih kislin so predvsem rastlinska olja oljčno olje, repično olje, mastne ribe hladnih voda, ribje olje, oreški in zelena listnata zelenjava.

Pozor: Raziskave so pokazale, da je v naši prehrani preveč nasičenih in transmaščobnih kislin, katerih vir so meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki ter nekateri pekovski izdelki iz rastlinske masti in slabih margarin z veliko transmaščobnih kislin.

- **Izogibajmo se:**
 - kosom mesa z vidno maščobo (npr. kožo),
 - polnomastnemu mleku in mlečnim izdelkom,
 - cvrtju,
 - pecivu iz slabih margarin in rastlinske masti.
- **Uporabljajmo:**
 - izdelke z nizko vsebnostjo maščob oz. izdelke z odstranjeno maščobo (pusto meso, posneto mleko in mlečni izdelki),
 - kakovostna olja (oljčno, repično).
- **Primerne tehnike priprave:**
 - kuhanje v sopari in žar,
 - dušenje z manjšo količino olja (dušenje v lastnem soku in z dodatkom vode).
- **Pri pripravi jedi pazimo:**
 - pri mazanju kruha namažimo le tanek sloj margarine, masla, namaza,
 - pri pripravljanju solat uporabljajmo čim manj olja v polivkah,
 - zmanjšajmo količino olja pri pripravi jedi,
 - nikoli ne dodajajmo olja ali druge maščobe le iz navade in se vedno vprašajmo, ali res potrebujemo toliko olja.

ZAČINJENO, NE PRESLANO

Začimbe v zmerni količini poudarijo okus hrane, preveč soli pa ga prikrije. Prevelika uporaba soli povzroča povišan krvni tlak. Sveže, suhe, zamrznjene začimbe so mnogo boljše (uravnavajo apetit, izboljšujejo prebavo, ...).

• Uporabljajmo:

- le malo soli (jodirana sol, morska sol),
- sveže, suhe ali zamrznjene začimbe,
- cele, zrnate začimbe (lovor, poper, brinove jagode) dodajamo jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, narezane, mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja,
- pražena semena (sezam, sončnično seme) za popestritev okusa.

• Izogibajmo se:

- hrani, ki vsebuje veliko soli (predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana),
- dosoljevanju iz navade (pri mizi),
- instantnim juham in omakam, ker vsebujejo zelo veliko soli,
- jušnim kockam,
- pripravljenim dodatkom jedem kot nadomestku začimb (npr. vegeta).

MANJ SLADKORJA

Preveč sladkorja in slaščic škoduje, povzroča debelost. Presežek sladkorja se v telesu spremeni v maščobe in shrani v maščobnem tkivu. Načela zdrave prehrane zelo omejujejo uživanje sladkorja, tako belega kakor rjavega. V dnevni obrok hrane naj ne bi vključili več kakor 10% dodanih sladkorjev v okviru energijsko priporočenega jedilnika, oziroma ne več kakor 2,5 žličke na 1000 kcal/dan. Sladkorja, ki ga dodajamo v živila (npr. v čaj, kavo), in skritega v živilih, je lahko največ do 40 g (od 7 do 8 žličk) pri jedilniku z okoli 1600 kcal, pri jedilniku z okoli 3000 kcal pa do 70 g na dan. Skriti sladkorji so tisti, ki jih zaužijemo skupaj s pecivom, tortami, sladoledom, sokovi z dodanim sladkorjem in čokolado, ne pa naravni sladkorji v mleku, sadju in drugih živilih. Omenjena živila običajno vsebujejo tudi veliko maščob.

• Uporabljajmo:

- nadomestke za beli sladkor (npr. med, posušeno sadje, sadni sirupi, ...),
- sveže zamrznjeno sadje namesto kompota,
- sladice brez sladkorja,
- naravne sokove brez dodanega sladkorja (džus, limonada),
- mislije (kosmiči, otrobi, ...) brez sladkorja,
- sadje, polnozrnate prigrizke za premostitev „male“ lakote.

• Izogibajmo se:

- uporabi sladkorja v večjih količinah (običajno zadošča 2/3 od predvidene količine v receptu),

- presladkim dekoracijam na jedeh,
- sladkarijam za premostitev „male“ lakote.

VEČ POLNOZRNATIH IZDELKOV

Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranljive snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. To so živila rastlinskega izvora (črni kruh, polnozrnati kruh, neoluščen riž, testenine iz polnozrnatih moke, kaše, kosmiči) in vsebujejo veliko zdravju koristnih snovi kot so: vitamini, minerali, prehranska vlaknina, antioksidanti, številne sekundarne rastlinske zaščitne snovi in sestavljeni ogljikovi hidrati.

• Ponudimo večkrat:

- polnozrnati kruh, žemljice (ali iz črne moke),
- sladice iz polnozrnatih moke, ajdove moke (primer: ajdovi štruklji, palačinke...),
- ovsene kosmiče,
- različne vrste mislijev (brez dodanega sladkorja),
- naravni (neoluščeni) riž (ki zahteva daljše kuhanje),
- testenine iz polnozrnatih moke,
- ajdovo kašo,
- uporabljajmo moko iz celega pšeničnega zrna ali črno moko tipa 1100 ali več, pšenično polnozrnatno moko, koruzno moko, ajdovo moko, rženo moko tipa 1250.

ČIM VEČ ZELENJAVE IN SADJA

Zelenjava in sadje naj bosta središče načrtovanja dnevnih obrokov. Predvsem surova živila so okusna, osvežujoča, potešijo "majhno lakoto" in so nizkoenergijska. Uporabljajmo sveže, sezonske izdelke. Kot ustrezno nadomestilo za meso lahko v brezmesni jedilnik vključimo stročnice (grah, fižol, soja, leča).

• Vsak dan uporabljajmo:

- sveže sadje (kot del obroka, kot predjed ali kot sladico),
- svežo zelenjavo v solatah,
- svežo ali zamrznjeno zelenjavo kot sestavino za pripravo jedi (glavne jedi, priloge, ...),
- stročnice (grah, fižol, soja, leča).

• Izogibajmo se:

- konzervirani zelenjavi,
- ocvrtemu krompirju in ocvrti zelenjavi.

MANJ ŽIVALSKIH BELJAKOVIN

Beljakovine živalskega izvora so sicer nujno potrebne, vendar naše potrebe zadovoljijo že majhne porcije (pol manjše od trenutno uporabljenih normativov oziroma sedanjih navad). Beljakovine rastlinskega izvora so prav tako pomembne kakor tiste živalskega izvora, nimajo pa nezaželenega holesterola in nasičenih maščobnih kislin.

- **Uporabljajmo:**

- manj mastno,
- manjše porcije mesa,
- zelenjavne jedi z malo mesa,
- zmanjšajmo količino jajc v sestavljenih jedeh,
- enkrat do dvakrat tedensko ponudimo jedi iz morskih rib,
- stročnice (kot enolončnice ali kot priloge).

- **Izogibajmo se:**

- neuravnoteženosti obroka zaradi prevelikih kosov mesa,
- mastnim kosom mesa (vidna maščoba),
- mesnim izdelkom.

TEKOČINA

Telo potrebuje povprečno od 1,5 do 3 l tekočine na dan, vendar ne alkohola. Alkohol je energijski bogat, škodljiv za zdravje in povzroča dehidracijo in zasvojenost. Potreba po tekočini narašča s telesno dejavnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku.

- **Uporabljajmo:**

- VODO ponudimo pri vsakem obroku (navadno, mineralno),
- zeliščne, sadne čaje brez sladkorja,
- naravni sadni ali zelenjavni sok, razredčen z vodo.

- **Izogibajmo se:**

- alkoholu,
- napitkom z dodanim sladkorjem ali umetnimi sladili in različnimi dodatki.

MANJŠI OBROKI, VEČKRAT DNEVNO

Manjši obroki pomagajo prebroditi pomanjkanje energije. So lažje prebavljivi kakor veliki. Idealen prigrizek je sveže sadje in zelenjava.

- **Uporabljajmo večkrat ali ponudimo vsak dan:**

- sveže sadje in zelenjavo,
- sendviče iz polnozrnatega pekovskega peciva, polnjene z izdelki z malo maščob,

manj mastnim mesom, ribami, svežo zelenjavo in sadjem,

- posneto mleko in mlečne izdelke,
- sladice iz polnozrnatke moke, z nizko vsebnostjo sladkorja.

• **Zmanjšajmo uporabo:**

- sladkarij (čokolade, piškoti, tortice),
- živil, ki vsebujejo skrite maščobe (mastne klobase, salame, hrenovke), paštete.

PRIPRAVA, KI OHRANJA OKUS IN SESTAVINE

Kuhajmo z malo vode in zelo malo maščob in le toliko časa, kolikor je potrebno. Hrustljava zelenjava je bolj okusna kakor razkuhana. Tako ohranimo okus in sestavine v živilu.

Uporaba toplotnih postopkov:

Preglednica 1: Priporočljivi, manj priporočljivi, nepriporočljivi toplotni postopki; Smernice str. 50.

Toplotni postopek	Priporočljivo	Manj priporočljivo	Nepriporočljivo oz. uporabimo le redko
Kuhanje	Kuhanje v sopari Kuhanje v vodni kopeli	Kuhanje v vodi Poširanje Kuhanje pod visokim pritiskom	
Dušenje	Dušenje v lastnem soku in z dodatkom vode	Dušenje z dodatkom maščobe	
Pečenje	Pečenje v pečici, ponvi brez maščobe Pečenje v konvektomatu Pečenje v foliji	Pečenje v ponvi, pečici z dodatkom maščob Pečenje na žaru	Cvrenje Pečenje z veliko maščobe
Praženje		Praženje brez maščobe	Praženje z maščobami (prežganja)

• **Izogibajmo se:**

- predolgemu kuhanju,
- predolgemu zadrževanju na toplem ali hladnem - kuhanje tik pred uporabo.

3. OKVIRNE ENERGIJSKE IN HRANILNE VREDNOSTI DELAVSKIH MALIC

Kaj moramo nujno vedeti o energijskih in hranilnih potrebah posameznih skupin delavcev, glede na vrsto dela, ki ga opravljajo?

Preglednica 2: Kategorizacija delavcev glede na fizično zahtevnost dela

Stopnja težavnosti dela	Primeri
<i>Zelo lahko delo</i> (sedeče delo brez težkega ročnega dela)	Uradniki v državni upravi, kadrovske delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji ...
<i>Lahko delo</i> (sedeče delo s srednje težko obremenitvijo mišic rok)	Administratorji, učitelji, duhovniki, poslanci, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologi, šivilje, vozniki, električarji ...
<i>Srednje težko delo</i> (stoječe delo in delo s hojo ter delo z večjo obremenitvijo mišic rok)	Geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinje, natakarji, monterji ...
<i>Težko delo</i> (hoja, dvigovanje in prenašanje težjih bremen)	Vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji ...
<i>Zelo težko delo</i> (hoja, dvigovanje in prenašanje težkih bremen navkreber)	Gozdarji, rudarji ...

Dnevne jedilnike je treba sestavljati tako, da je na ravni:

- dnevnega jedilnika dosežena ustrezna energijska vrednost obroka (25 odstotkov celodnevne porabe delavca oziroma največ skupna poraba v osmih urah dela) in vsaj približno dosežene priporočene količine hranil (preglednica 3);
- tedenskega jedilnika dosežena priporočena količina energije in hranil.

V spodnjih treh preglednicah (od 3-5) so navedena osnovna priporočila za povprečne slovenske delavke starosti 30 let, višine 164,9 cm, teže 61,2 kg, in slovenske delavce starosti 30 let, višine 177 cm in teže 70,5 kg. Priporočila predvidevajo, da delavec pred prihodom na delo zajtrkuje oziroma pred popoldanskim ali večernim delom zaužije predhodne obroke.

Preglednica 3: Povprečna dnevna energijska in hranilna vrednost delavske malice

	Energija (E*) (kcal)	Beljakovine (% E*)	Maščobe (% E*)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (% E*)	Nasičene maščobne kisline (% E*)	Natrij (mg)
priporočila Smernic za ženske							
Zelo lahko delo	454-606	10-15	<30	22	>50	7-10	<800
Lahko delo	489-746	10-15	<30	24	>50	7-10	<800
Srednje težko delo	524-886	10-15	<30	26	>50	7-10	<800
Težko delo	559-1025	10-15	<30	28	>50	7-10	<800
Zelo težko delo	664-1445	10-15	<30	33	>50	7-10	<800
priporočila Smernic za moške							
Zelo lahko delo	557-742	10-15	<30	27	>50	7-10	<800
Lahko delo	642-1085	10-15	<30	32	>50	7-10	<800
Srednje težko delo	685-1256	10-15	<30	34	>50	7-10	<800
Težko delo	728-1427	10-15	<30	36	>50	7-10	<800
Zelo težko delo	899-2113	10-15	<30	44	>50	7-10	<800

* E - energija

Preglednica 4: Nekaj ostalih parametrov

	Enkrat nenasičene maščobne kisline (% E*)	Večkrat nenasičene maščobne kisline (% E*)	ω -6 maščobne kisline (% E*)	ω -3 maščobne kisline (% E*)	Holesterol (mg)	SPV** (g)
priporočila Smernic za ženske						
Zelo lahko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Lahko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Srednje težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Zelo težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	8,25-11
priporočila Smernic za moške						
Zelo lahko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Lahko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Srednje težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	7,5-10
Zelo težko delo	>10	3-7	2,5	0,5	<99	9-12

* E - energija

** SPV - skupna prehranska vlaknina

Preglednica 5: Povprečno število enot glavnih skupin živil

	Škrobna živila	Zelenjava	Sadje	Mleko in mlečni izdelki	Meso in zamenjave
priporočila Smernic za ženske					
Zelo lahko delo	3	1,5	1	1	1
Lahko delo	3,5	1,5	1	1	1
Srednje težko delo	4	2	1	1	1
Težko delo	4,5	2	1,5	1	1,5
Zelo težko delo	5	2	1,5	1	1,5
priporočila Smernic za moške					
Zelo lahko delo	4	2	1	1	1,5
Lahko delo	5	2,5	1,5	1	1,5
Srednje težko delo	5,5	2,5	1,5	1	1,5
Težko delo	5,5	3	1,5	2	2
Zelo težko delo	6	3	2	2	2

Uravnoteženi krožnik

Pri načrtovanju obrokov je poleg količine živil po skupinah treba upoštevati tudi njihovo razmerje. To zagotovimo preprosto tako, da si zamislimo glavno jed za kosilo ali večerjo kot krožnik, ki ga je treba napolniti na naslednji način:

- 2/5 s škrobno hrano, 2/5 z zelenjavno prilogo in 1/5 z beljakovinsko hrano (tri jedi) ali
- 1/2 s škrobno hrano, 1/4 z beljakovinsko hrano in 1/4 z omako (dve jedi z omako) ali
- 1/2 s škrobno hrano in 1/4 z beljakovinsko hrano (dve jedi brez omake).

H glavni jedi obvezno spada tudi velika porcija solate. Sadje ali sladica naj bo sestavni del zajtrka ali malice.

4. SEZONSKI JEDILNIKI V BESEDI IN SLIKI

Sestavili smo štiri sezonske jedilnike običajnih delavskih malic in jih uskladili s *Smernicami zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah* [1]. Sezonski jedilniki so sestavljeni iz treh petdnevni tedenskih jedilnikov, ki so predstavljeni v poglavjih od 4.1-4.4.

Najprej smo jedilnike računalniško analizirali [2] in ugotovili, da so obstoječe delavske malice:

- energijsko prebogate za delavce, ki opravljajo lažja fizična dela,
- vsebujejo preveč maščob (37 odstotkov prehranske energije) in premalo ogljikovih hidratov (41 odstotkov prehranske energije),
- so prebogate z natrijem (kuhinjsko soljo) in
- imajo neugodno razmerje med ω -3 in ω -6 maščobnimi kislinami.

USKLADITEV SEDANJIH DELAVSKIH MALIC S SMERNICAMI

Jedilnike smo prilagodili Smernicam na naslednji način:

1. Za vsak dnevni jedilnik smo glede na energijsko potrebo delavcev, ki opravljajo različno zahtevna dela (preglednica 3), priporočili primerne porcije posameznih sestavin malic. Pri tem smo upoštevali tudi spol delavcev. Delavcem, ki opravljajo zelo težko delo, smo dodelili energijsko gostejšo malico, tako da smo dodali npr. žličko kakovostnega olja za solato ali zabelo za štruklje in s tem povišali delež energije iz maščob na največ 35 odstotkov.
2. Pregledali smo recepte in znižali količine maščob, kjer je bilo to možno (npr. v solatah, pri peki, v prikuhah; zamenjali smo kose mesa s kožo s kosi mesa brez kože, polnomastne mlečne izdelke s posnetimi mlečnimi izdelki, margarino z dietno margarino).
3. Nekaterim malicam smo dodali zelenjavno prikuho, sadje, kruh ali lahko sladico in s tem povečali delež ogljikovih hidratov.
4. Večini jedi smo bistveno znižali količino soli (tudi do trikrat), saj vnos soli z običajno delavsko malico že dosega celodnevne potrebe.
5. Rastlinsko olje za kuhanje, dušenje in pečenje smo zamenjali s cenovno primerljivim repičnim oljem in tako popravili razmerje med ω -6 in ω -3 maščobnimi kislinami. V solatah smo nadomestili rastlinsko olje z oljčnim, sončničnim ali bučnim.
6. Ocvrte jedi smo vključili v sezonski jedilnik največ enkrat. Predlagamo "cvrtje" v parno-konvekcijskih pečeh.

Preglednica 6 prikazuje primerjavo količinske sestave (povprečne) običajne in (povprečne) popravljene malice.

Preglednica 6: Primerjava sestave običajne “varovalne” in popravljene malice

Skupina živil	Obstoječa malica	Popravljen malica
Škrobna živila	150 g	145-200 g
Zelenjava	150 g	180-240 g
Sadje		100-130 g (1 x tedensko sveže stisnjen sadni sok)
Meso in zamenjave	115 g	60-90 g

Primer 1 (poletni jedilnik, 1. teden — ponedeljek):

Prej	Potem
Goveji file stroganoff Sirovi štruklji Zelena solata	Sirovi štruklji, zabeljeni z drobtinami Zelena solata Češnje

Običajno postrežemo na krožniku 180 gramov fileja z omako, 200 g kuhanega štruklja in 140 g zelene solate. Energijska vrednost krožnika je 634 kcal, kar zadošča delavcu, ki opravlja vsaj lahko delo, ali delavki, ki opravlja vsaj težko delo (bolničarka, vojakinja, plesalka). Malica vsebuje 31,4 g maščob, kar predstavlja kar 44,6 odstotka prehranske energije. Ogljikovi hidrati pokrivajo le 30,6 odstotka energije. Vnos natrija (2228 mg) dosega celodnevno potrebo (2400 mg), razmerje med ω -6 in ω -3 maščobnimi kislinami (12,4:1) pa je glede na želeno razmerje vsaj 5:1 in ne več kot 10:1 neustrezno.

Malico smo spremenili v brezmesno, dodali zabelo z drobtinami in skledico češenj. V 100 g solate smo zmanjšali količino soli z 1,2 g na 0,5 g ter količino sončničnega olja s 6 g na 3,4 g. Štruklje smo pripravili s posneto skuto in dietno margarino, vlečeno testo z repičnim oljem. S temi spremembami smo znižali delež energije iz maščob (s 44,6 % na 30 %) in povišali delež energije iz ogljikovih hidratov (s 30,6 % na 55 %). Količino natrija smo znižali na 487-647 mg (odvisno od stopnje težavnosti dela) in uravnotežili ω -6 in ω -3 maščobne kisline (na 6:1 do 7,6:1, odvisno od stopnje težavnosti dela). Velikosti porcij glede na zahtevnost dela delavca so prikazane v poglavju 4.1.

Primerjava cene običajne in popravljene malice je pokazala, da menjava rastlinskega olja z dražjim sončničnim oljem zaradi zmanjšanja količine olja v solati ne vpliva na končno ceno malice. Prav tako se cena malice z vključitvijo sadja v jedilnik ne poviša, ker smo hkrati izključili meso.

Primer 2 (zimski jedilnik, 1. teden — torek):

Prej	Potem
Sesekljani zrezek Testenine (peresniki) Zeljna solata s fižolom	Sesekljani zrezek s paradižnikovo omako z grahom Riž Zeljna solata s korenjem Jabolčni sok

V tem primeru običajno krožnik zajema 190 g sesekljanega zrezka z omako, 250 g peresnikov in 150 g solate. Takšna malica ima 749 kcal, kar zadošča delavcem, ki opravljajo vsaj težko delo (bolničarji, vojaki, plesalci). Za delavke, ki opravljajo enako zahtevno delo, pa tolikšna vrednost predstavlja več kakor 33 odstotkov celodnevne energijske potrebe. Ker malica nudi 3 enote mesa in zamenjav, smo jedilnik popravili tako, da smo zmanjšali količino mesa, nadomestili testenine z rižem in dodali solati namesto fižola korenje. Količino zelenjave smo povečali s svežo paradižnikovo omako s korenjem in malico dodatno uravnotežili z jabolčnim sokom.

Tako smo popravili delež energije iz maščob na 27 odstotkov in povečali delež energije iz ogljikovih hidratov na 58 odstotkov. Popravljen malica nudi 1,3 do 2,2 enote mesa in zamenjav, odvisno od velikosti porcije. Cena malice se ne poveča, saj smo količino sesekljanega zrezka, ki je najdražji del malice, skorajda razpolovili in količino priloge (riža) zmanjšali. Velikosti porcij je prikazana v poglavju 4.3.

RAZLIČNE PORCIJE DELAVSKIH MALIC ZA RAZLIČNE DELAVCE

V nadaljevanju so opisane velikosti priporočenih porcij posameznih malic, ki smo jih ocenili v gramih in enotah živil z računalniškim programom [2]. Enote živil smo ocenili iz podatkov o količinah makrohranil (beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov) ob upoštevanju **preglednice 32** v Smernicah. Količine zelišč in dišavnic niso v gramih, temveč so navedene le poimensko.

Ker je sestava živil in jedi odvisna od sezone, okolja in podnebja, načina skladiščenja in prevoza, pa tudi načina priprave in toplotne obdelave, smo lahko velikosti porcij ocenili le približno:

- Pri analizi hranilne vrednosti jedi smo uporabljali povprečne vrednosti posameznih hranil iz evropske [3] ter za večino mesa in mesnih izdelkov iz slovenske prehranske tabele [4]. Ker nihanja med najnižjimi in najvišjimi vrednostmi posameznih hranil niso zanemarljivo majhna, moramo obravnavati rezultate tako opravljene analize kot približne.
- Upoštevali smo tudi deleže izgub hranil zaradi postopka toplotne obdelave posameznih sestavin. Če nam podatek o deležu izgub hranil za določeno sestavino ni bil dostopen, smo upoštevali deleže, navedene v Smernicah [1] (**5. poglavje, preglednica 14**).
- Pri cvrtju ali pečenju na olju smo upoštevali le tisti (ocenjeni) delež maščobe, ki preide med toplotnim postopkom v živilo.
- Pri kuhanju v vodi, ki je ne vključimo v jed (npr. kuhanje krompirja ali testenin),

smo upoštevali, da le določen delež natrija iz kuhinjske soli preide v živilo, preostanek ostane v vodi, pri soljenih živilih pa tudi obratno.

Osnovni namen Praktikuma je prikazati pomen vključevanja sadja in zelenjave ob primernih porcijah mesa in zamenjav ter škrobnih jedi v delavsko malico.

Za vsakim sezonskim jedilnikom je 15 preglednic s porcijami dnevnih malic za ženske in moške. Za ženske smo izbrali zelo lahko, lahko in srednje težko stopnjo, za moške pa lahko, srednje težko in težko stopnjo (**3. poglavje, preglednica 2**). Vsakodnevni jedilnikom smo priložili še tabelo s povprečno hranilno in energijsko vrednostjo tedenskega jedilnika delavskih malic.

Ker smo morali prilagoditi tudi nekatere recepte, smo za vsako malico in vsako jed pripravili seznam sestavin in njihovih količin.

Delavcem privoščimo dovolj tekočine!

Ker delavci z malico zaužijejo v povprečju približno dve tretjini priporočene količine vode (približno od 500-700 ml, odvisno od stopnje zahtevnosti dela), jim je treba ponuditi med delom poleg malice še dodatno vodo ali napitke (približno 250 ml).

4.1 POLETJE

Poletje je čas, ko ponudimo delavcem lažjo malico, obogateno s čim več raznovrstne sveže zelenjave in sadja. Meso, sveže ribe ali zelenjavo lahko pripravimo na električnem žaru, spečemo zelenjavno musako ali lazanjo, popestrimo obrok s solato, sadnim sladoledom, ohlajeno lubenico ali sadno solato

Predvsem pa ne pozabimo na pijačo, saj v poletnih mesecih potreba po vodi naraste tudi na štiri litre dnevno, zlasti ob fizičnih naporih.

1. teden	
Ponedeljek	Sirovi štruklji, zabela z maslom in drobtinami, zelena solata, češnje
Torek	Svinjski zrezek po dunajsko, krompir s peteršiljem, zelenjavna prikuha z brokolijem in korenjem, zeljna solata, grozdje
Sreda	Mesna lasagna, paradižnikova solata, hruška, medenjaki
Četrtek	Sojini polpeti, stročji fižol v omaki, zelena solata s krompirjem, jabolčni sok
Petek	Pečeni oslič, krompirjeva solata, čokoladni puding

2. teden	
Ponedeljek	Puran na žaru, šopska solata, kruh, pomarančni sok
Torek	Musaka z melancani in tofujem, solata s paradižnikom in kumarami, dinja
Sreda	Goveji zrezek v omaki, špinačne testenine, zeljna solata
Četrtek	Rižota z mesom, zelena solata s koruzo, jabolčni sok
Petek	Ribja lazanja s špinačo in paradižnikom, cvetačna solata, jagode s sadnim sladoledom

3. teden	
Ponedeljek	Pleskavica, prebranec, čebula, kruh
Torek	Dušeni kunec, naravni riž s curryjem, paradižnikova solata, lubenica
Sreda	Pretaknjena govedina s korenjem, praženi krompir, kumare v solati, marelice
Četrtek	Ajdova kaša z bučkami, parmezan, paradižnikova solata
Petek	Postrv po mlinarsko, slani krompir, zelena solata, grozdni sok

1. teden - ponedeljek

Štruklji so znana slovenska jed, ki jih lahko pripravimo na različne načine. Lahko uporabimo različne vrste testa iz različnih vrst moke, jih nadevamo z različno zelenjavo, skuto, mesom, sojinim sirom, kašo, orehi, dišavnicami in jih kuhamo ali pečemo. Ponekod na Gorenjskem so kuhali štruklje v sopari. Položili so jih na rešeto, pokrili s prtičem in segreli vodo pod rešetom. Danes jih lahko skuhamo v sodobnih soparnikih (parno-konvekcijskih pečeh). Ker so štruklji beljakovinsko-škrobna jed, jih ponudimo s solato in sezonskim sadjem.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Sirovi štruklji	225 g	250 g	275 g	325 g	350 g	350 g
Zabela z maslom in drobtinami	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g
Zelena solata	150 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Češnje	175 g	175 g	200 g	225 g	250 g	250 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,1	2,3	2,6	2,8	2,9
kcal	461	502	547	622	667	689
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
Beljakovine	13	14	14	14	14	14
Maščobe	31	32	31	30	29	31
Ogljikovi hidrati	55	54	55	56	57	56
Enote živil						
Škrobna živila	1,7	1,9	2	2,4	2,6	2,6
Zelenjava	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Sadje	1,8	1,8	2	2,3	2,5	2,5
Mleko in mlečni izdelki	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Meso in zamenjave	0,8	0,9	1	1,2	1,3	1,3

Sirove štruklje smo pripravili po klasičnem receptu z vlečenim testom, jajci, kislo smetano in skuto, ki smo jo zamenjali s posneto skuto. Vlečeno testo smo pripravili z repičnim oljem, saj ima ugodno sestavo maščobnih kislin: sodi med olja, ki imajo najmanj nasičenih maščobnih kislin in dobro kombinacijo alfa-linolenske (ω -6) in linolne (ω -3) kisline.

Porcijo zelene solate (150 g) smo začinili z žličko (5 g) sončničnega olja in tako uravnotežili ω -6 in ω -3 maščobne kisline. Odmerili smo skoraj 60 odstotkov manj soli kakor običajno in sicer 0,5 g namesto 1,2 g na 100 g pripravljene solate. Enako smo storili tudi pri soljenju štrukljev. Tako smo znižali količino soli v celotni malici z običajnih 3-4,5 g (odvisno od velikosti porcije oziroma stopnje težavnosti dela) na 1,3-1,7 g soli, kar je približno 30 odstotkov celodnevne potrebe 5-6 g. Pri zniževanju vnosa natrija je pomembno tudi povečanje vnosa kalija; slednjega je veliko v zelenjavi in sadju.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Sirovi štruklji		Stročki fižol v omaki		Zelena solata s krompirjem	
25 g	posneta skuta	50 g	krušne drobtine	87 g	solata, glavната
24 g	vlečeno testo	25 g	maslo	9,6 g	jabolčni kis
- 14 g	pšenična moka T500	25 g	dietna margarina	3,4 g	sončnično olje
- 8,5 ml	voda			0,5 g	jodirana kuhinjska sol
- 1,1 g	repično olje				
- 0,11 g	jodirana kuhinjska sol				
14 g	pšenični zdrob				
6,1 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.				
3,5 g	jajce				
2,7 g	dietna margarina				
0,34 g	jodirana kuhinjska sol				

1. teden - torek

Svinjski zrezek po dunajsko je priljubljena jed, ki pa zaradi načina priprave (cvrtja) in visoke vsebnosti maščob ne sodi med zdrave jedi. Občasno ga v primerni količini vključimo v tedenski jedilnik in dodamo namesto običajnega pomfrita slani krompir s peteršiljem, dušeno zelenjavo (brez zabele) ter solato in sadje.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Svinjski zrezek po dunajsko	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Krompir s peteršiljem	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Zelenjavna prikuha iz brokolija in korenja	75 g	75 g	100 g	125 g	125 g	125 g
Zeljna solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Grozdje	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5g
Energijska vrednost						
MJ	2,3	2,4	2,5	2,9	3	3,2
kcal	557	582	587	690	715	760
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
Beljakovine	20	20	20	20	20	19
Maščobe	28	27	26	26	25	29
Ogljikovi hidrati	52	53	53	54	55	52
Enote živil						
Škrobna živila	2,8	3,2	3,2	4	4,3	4,3
Zelenjava	1,8	1,8	2	2,4	2,4	2,4
Sadje	1,1	1,1	1,1	1,7	1,7	1,7
Mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
Meso in zamenjave	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6

Svinjski zrezek "ocvremo" v parno-konvekcijski pečici tako, da ga pred cvrtjem poštopimo z oljem.

Pozno spomladi in na začetku poletja, ko je krompir še mlad, ga lahko spečemo z lupino vred, saj tako ohranimo veliko vitamina C. Lupina je dober vir folne kisline, vitamina B₆, magnezija, cinka in ostalih rudnin. Pred uporabo ga je treba temeljito oprati.

V poletnih mesecih lahko dušimo raznovrstno svežo zelenjavo. Še posebej okusno jo lahko pripravimo s soparjenjem in začinjeno z oljčnim oljem ter poletnimi dišavnicami. Izberimo tudi brokoli, saj je bogat vir vitaminov in rudnin, poleg tega vsebuje številne antioksidante, ki varujejo pred srčno žilnimi boleznimi in rakom. Obstaja več epidemioloških študij, ki so pokazale zaščitni učinek proti raku, ki temelji na visoki vsebnosti snovi, ki dajejo tej zelenjavi značilen okus. Večkratno uživanje na teden uravnava ritem srca in pomaga premagovati težave s prebavo in nervozno ali depresivno razpoloženje. Brokoli z zamrzovanjem ne izgubi veliko učinkovin. Priporočljivo ga je uživati s hrano, ki je bogata z biotinom (vitaminom H), ki ga v predlagani malici najdemo v korenju, zelju in grozdju.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Svinjski zrezek po dunajsko		Zelenjavna prikuha iz brokolija in korenja		Zeljna solata		Krompir s petršiljem	
77 g	svinjina, stegno, zgornje (za zrezke)	60 g	brokoli, kuhan	91 g	zelje, belo	98 g	krompir, olupljen, kuhan
15 g	krušne drobtine	40 g	korenje, kuhano	5,3 g	jabolčni kis		peteršilj, zelenje
15 g	kokošje jajce			3,3 g	repično olje	0,49 g	jodirana kuhinjska sol
13 g	repično olje			0,53 g	jodirana kuhinjska sol		
7,7 g	pšenična moka, ostra				kumina, mleta		
	rdeča sladka paprika, mleta				črni poper, mleti		

1. teden - sreda

Lazanja je priljubljena, starodavna jed iz testenin, ki jo lahko pripravimo na različne načine. Ker vsebuje poleg nadeva tudi bešamel in sir, je to nasitna jed, ki jo je treba uravnotežiti s solato in sadjem. Konec poletja so še posebej sočne in cenovno ugodne hruške viljamovke.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Mesna lasagna	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Paradižnikova solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Medenjaki	50 g	50 g	50 g	75 g	75 g	75 g
Hruška	srednje velika	srednje velika	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,2	2,4	3	3,1	3,1
kcal	525	525	572	712	732	732
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
Beljakovine	12	12	11	11	12	11
Maščobe	27	27	26	27	27	31
Ogljikovi hidrati	61	61	62	62	61	58
Enote živil						
Škrobna živila	1,4	1,4	1,5	2	2,1	2,1
Zelenjava	1,2	1,2	1,2	1,4	1,4	1,4
Sadje	1,8	1,8	2,3	2,3	2,3	2,3
Mleko in mlečni izdelki	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Meso in zamenjave	0,7	0,7	0,8	1	1,1	1,1

Bešamel običajno pripravljamo z maslom, ki ga lahko nadomestimo z margarino.

KAKO IZBRATI KAKOVOSTNO MARGARINO?

- Vsebnost maščob naj bo nizka.
- Naj ima ugodno sestavo maščobnih kislin.
- Vsebuje naj čim manj nasičenih maščobnih kislin (do 12 odstotkov).
- Vsebuje naj enkrat (18 odstotkov) in večkrat (30 odstotkov) nenasičene maščobne kisline.
- Vsebuje naj manj kakor 0,5 odstotka transmaščobnih kislin.
- Vsebuje naj čim manj ali nič holesterola (1,5 mg/100 g).

Izbiramo sire z manj maščob.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Mesna lazanja		Paradižnikova solata	
43 g	jajčne testenine, kuhanje	76 g	paradižnik
30 g	bešamel:	15 g	čebula
- 28 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	3,8 g	jabolčni kis
- 0,71 g	pšenična moka T500	3,2 g	sončnično olje
- 0,71 g	parmezan		peteršilj, zelenje
- 0,14 g	jodirana kuhinjska sol	0,5 g	jodirana kuhinjska sol
- 0,71 g	dietna margarina		
20 g	mesna omaka:		
- 13 g	govedina, mleto meso		
- 2,6 g	čebula		
- 2,6 g	paradižnik		
- 1,3 g	čista goveja juha		
- 1,3 g	sončnično olje		
- 0,13 g	česen		
2,9 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.		
2,2 g	sir edamec, 30% m.m., v suhi snovi		
1,9 g jajce	jajce		

1. teden - četrtek

Meso lahko nadomestimo tudi s sojo, ki z večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami, prehransko vlaknino, vitamini in minerali (kalijem, kalcijem in železom) ugodno vpliva na srce, zmanjšuje tveganje za raka na prsni, je naravni vir estrogena, odpravlja zaprtje in umirja raven sladkorja v krvi. Sojine polpete, ki so ugodna mešanica sojinih stročnic in žit, ponudimo s sočno prikuho iz stročjega fižola in zeleno solato s krompirjem.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Sojini polpeti	125 g	125 g	125 g	175 g	175 g	175 g
Stročji fižol v omaki	100 g	125 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Zelena solata s krompirjem	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Jabolčni sok	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	225 ml	225 ml
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,3	2,4	2,4	3	3	3,2
kcal	558	573	573	715	726	771
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	1	1,1	1	1,1
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	15	15	16	16	15
maščobe	26	27	27	26	26	30
ogljikovi hidrati	59	59	59	58	59	55
Enote živil						
škrobna živila	3	3	3	4	4	4
zelenjava	1,2	1,4	1,4	1,6	1,6	1,6
sadje	1,6	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7
mleko in mlečni izdelki	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7

Čeprav so industrijsko pripravljene sojine polpete zelo priljubljene, jih lahko enostavno pripravimo tudi sami in uporabimo poleg soje raznovrstno svežo zelenjavo in kosmiče. Sojina zrna moramo namakati vsaj 5 ur pred kuhanjem. Kuhamo jih v sveži vodi najmanj 2 uri, da se razmehčajo.

Stročji fižol pripravimo v omaki z mlekom z 1,6 odstotka mlečnih maščob ter začínimo s svežo baziliko, katere značilni vonj in okus ji daje več kakor 100 različnih sestavin, ki so v eteričnih oljih. Ker so nekatere sestavine eteričnih olj hlapljive, baziliko dodajamo jedem, tik preden jih postrežemo. Pri sušenju se izgubi precej aromatičnih snovi.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Sojini polpeti		Stročji fižol v omaki		Zelena solata s krompirjem	
27 ml	voda	64 g	stročji fižol, kuhan:	74 g	zelena solata:
18 g	krušne drobtine	- 68 g	stročji fižol	- 64 g	solata, glavната
16 g	krompir, kosmiči	- 0,45 g	jodirana kuhinjska sol	- 7,1 g	jabolčni kis
9,6 g	pšenična moka T400	8,9 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	- 2,5 g	repično olje
6,7 g	sojina zrna	8,9 g	čebula	- 0,37 g	jodirana kuhinjska sol
12 g	oves, kosmiči	8,9 g	paradižnik	25 g	krompir, kuhan in nato olupljen
4,8 g	kvas	2,2 g	česen	0,84 g	repično olje
3,8 g	jajčni beljak, v prahu	1,8 g	pšenična moka T500		
1,9 g	sončnično olje		petersilj, zelenje		
			bazilika		
			muškatni orešek, mleti		
			črni poper, mleti		

1. teden - petek

Poletje je čas za sredozemsko prehrano, ki vsebuje tudi veliko rib. V naših krajih radi postrežemo ribe s krompirjevo solato. Oslič, ki živi tudi v Sredozemskem morju, ima ugodno ceno in vsebuje malo maščob, ki pa so kakovostne. Meso, ki je okusno, čvrsto in bele barve, se zelo lahko odstrani od hrbtnice. Najbolj okusno je poleti, v mesecu juniju.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pečeni oslič	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Krompirjeva solata	225 g	250 g	275 g	325 g	350 g	350 g
Čokoladni puding	100 g	100 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,3	2,5	2,9	3	3,2
kcal	512	543	599	685	715	760
Energijska gostota (kcal/g)	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2
Energijski delež (%)						
beljakovine	24	23	22	21	21	20
maščobe	24	24	24	23	23	28
ogljikovi hidrati	53	53	54	55	55	52
Enote živil						
škrobna živila	3,2	3,5	3,8	4,5	4,8	4,8
zelenjava	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4
sadje	0	0	0	0	0	0
mleko in mlečni izdelki	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7
meso in zamenjave	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pečeni oslič		Krompirjeva solata	
74 g	oslič	86 g	krompir, ohlajen, kuhan
12 g	limona	8,6 g	čebula
4,1 g	pšenična moka, ostra	3,2 g	sončnično olje
4,1 g	koruzna moka	2,1 g	jabolčni kis
2,1 g	česen	0,5 g	jodirana kuhinjska sol
	peteršilj, zelenje		črni poper, mleti
0,21 g	jodirana kuhinjska sol		

1. TEDEN - POVPREČJE

Če dosežemo s tedenskim jedilnikom priporočene količine energije in bistvenih hranil, pomembno vplivamo na zdravje, počutje in delovno storilnost delavcev. V prvem poletnem tednu smo ponudili zdravo, uravnoteženo malico, z ustreznimi deleži energije iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Pri malici smo precej zmanjšali količino mesa in povečali količino zelenjave in sadja. Meso je vir beljakovin in vsebuje pomembne elemente, kakor so železo, cink in vitamini skupine B. Ker pa imajo mesne beljakovine visoko biološko vrednost, zadostujejo že majhne količine, da pokrijemo človekove potrebe po njih.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,4	2,9	3	3
kcal	511	533	564	685	711	716
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	1	1	1
Hranilna vrednost						
Beljakovine (g)	21	22	23	28	29	29
Maščobe (g)	15	16	17	20	21	21
Maščobe (g/100 kcal)	3	3	3	2	2	2
- Ogljikovi hidrati (g)	72	75	80	98	102	102
Skupna prehranska vlaknina (g)	7	7	8	10	10	10
Prehranski holesterol (g)	29	30	32	40	42	42

Nasičene maščobne kisline (g)	3	3	3	4	4	5
Natrij (mg)	676	714	746	884	912	915
Voda (ml)	429	449	480	551	574	575
Energijski delež (%)						
Beljakovine	17	17	16	17	17	16
Maščobe	27	27	27	26	26	30
Ogljikovi hidrati	56	56	57	57	57	54
Nasičene maščobne kisline	5	5	5	5	5	5
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,9:1	6,3:1	6,4:1	6,5:1	6,6:1	9,1:1
Enote živil						
Škrobna živila	2,4	2,6	2,7	3,4	3,6	3,6
Zelenjava	1	1,1	1,1	1,3	1,3	1,3
Sadje	1,6	1,6	1,6	1,9	2	2
Mleko in mlečni izdelki	1,1	1,1	1,2	1,4	1,4	1,4
Meso in zamenjave	1	1	1,1	1,3	1,3	1,3

2. teden - ponedeljek

Pečenje na električnem žaru, kjer uporabljamo malo rastlinskega olja, je eden primernejših načinov priprave mesa. Purana, ki smo ga predhodno marinirali, spečemo na žaru in s tem ohranimo sokove sicer pustega belega mesa. Postrežemo ga s šopsko solato in kruhom, po možnosti polnozrnatim. Ponudimo tudi osvežilni napitek.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Puran na žaru	75 g	75g	75 g	100 g	100 g	100 g
Šopska solata	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Kruh	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Pomarančni sok	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,4	2,4	2,4	2,9	2,9	3,1
kcal	575	575	575	691	691	736
Energijska gostota (kcal/g)	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	19	21	21	19
maščobe	27	27	27	24	24	29
ogljikovi hidrati	54	54	54	55	55	52
Enote živil						
škrobna živila	2,5	2,5	2,5	3,4	3,4	3,4
zelenjava	1	1	1	1	1,2	1,2
sadje	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,5	1,5	2	2	2,4	2,4

Šopsko solato pripravimo iz sveže poletne zelenjave in jo začinimo z oljčnim oljem in jabolčnim kisom, ki je konec poletja še posebej kakovosten.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Puran na žaru		Šopska solata	
99 g	puran, prsi brez kože	49 g	paradižnik
0,35 g	jodirana kuhinjska sol	9,7 g	kumare
		9,7 g	paprika, rumena
		6,5 g	solata
		6,5 g	sir feta, 45% m.m., v suhi snovi
		6,5 g	čebula
		5,8 g	jabolčni kis
		6,5 g	oljčno olje
		0,16 g	jodirana kuhinjska sol

2. teden - torek

Musaka je značilna sredozemska jed, ki jo lahko pripravimo na več načinov. V poletnih mesecih lahko naložimo med plasti krompirja jajčevce in sojin sir, tofu. Postrežemo s solato iz svežega paradižnika in kumar ter nekaj rezinami ohlajene dinje.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Musaka z melancanami in tofujem	350 g	375 g	425 g	500 g	550 g	550 g
Solata s paradižnikom in kumarami	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Dinja	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2	2,1	2,5	2,6	2,6
kcal	448	476	512	586	632	632
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	12	12	12	13	13	12
maščobe	27	28	28	30	30	35
ogljikovi hidrati	61	60	59	58	57	53
Enote živil						
škrobna živila	2,1	2,3	2,6	3	3,3	3,3
zelenjava	5,8	6	6	6,3	6,5	6,5
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
meso in zamenjave	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	0,9

Musako smo pripravili iz sojinega sira, tofuja, ki je nevtralnega okusa. Količino maščob smo zmanjšali z zamenjavo običajne kisle smetane s kisló smetano z 10 odstotki mlečne maščobe. Tofu je lahko pokvarljivo živilo, zato ga pred pripravo hranimo v hladilniku. Pri izbiri sojine omake bodimo pozorni na sestavine, saj

številne industrijsko pridelane vsebujejo škodljive dodatke. Izberimo sojini omaki tamari ali shoyu, ki sta pripravljene z naravno fermentacijo sojinih zrn, soli in vode. Sojina omaka vsebuje precej soli, zato musake ni treba dosoliti.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Musaka z melancanami in tofujem		Solata s paradižnikom in kumarami	
75 g	krompir	50 g	paradižnikova solata:
12 g	tofu	- 38 g	paradižnik
4,5 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.	- 7,6 g	čebula
2,5 g	čebula	- 1,9 g	jabolčni kis
1,9 g	jajce	- 1,6 g	repično olje
1,2 g	oljčno olje		peteršilj, zelenje
1,2 g	parmezan	- 0,25 g	jodirana kuhinjska sol
1 g	omaka tamari, sojina	50 g	kumare v solati:
	peteršilj, zelenje	- 38 g	kumare
0,07 g	česen	- 8 g	čebula
		- 2 g	jabolčni kis
		- 1,6 g	sončnično olje
		- 0,25 g	jodirana kuhinjska sol
			črni poper, mleti

2. teden - sreda

Goveji zrezek lahko potremo tudi s testeninami z dodatkom špinače in tako popestrimo krožnik in povečamo biološko vrednost obroka. Dodamo uležano, na drobno narezano in začinjeno sveže zelje v solati.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Goveji zrezek v omaki	100 g	100 g	100 g	125 g	150 g	150 g
Špinačne testenine	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Zeljna solata	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,2	2,7	3	3,2
kcal	474	488	520	638	709	754
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	1	1	1	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	20	20	19	19	20	19
maščobe	25	25	24	25	26	30
ogljikovi hidrati	55	55	56	56	55	51
Enote živil						
škrobna živila	2,5	2,5	2,8	3,3	3,6	3,6
zelenjava	1,5	1,7	1,7	2,2	2,5	2,5
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,3	1,3	1,3	1,6	1,9	1,9

Goveje zrezke smo pred dušenjem kakor običajno potolkli in osolili. Sol smo uporabili v manjših količinah in zrezke začinili z aromatičnim vinom. Popekli smo jih na repičnem olju, ker ima v primerjavi z običajnim rastlinskim oljem ugodnejšo sestavo maščobnih kislin.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Goveji zrezki v omaki		Zeljna solata	
62 g	govedina, zunanje stegno	91 g	zelje, belo
31 g	čebula	5,3 g	jabolčni kis
7,7 g	vino, rdeče	3,3 g	repično olje
5,2 g	sončnično olje	0,53 g	jodirana kuhinjska sol
0,52 g	jodirana kuhinjska sol		kumina, mleta
	črni poper, mleti		črni poper, mleti

2. teden - četrtek

Rižote so hvaležna jed za kombiniranje riža z mesom, ribami in/ali zelenjavo, ki jo postrežemo s solato in napitkom ali sadjem za lahko malico. Zeleni solati lahko dodamo koruzo. V poznopoletnih mesecih lahko namesto konzervirane skuhamo tudi svežo in s tem še dodatno obogatimo obrok s hranljivimi snovmi.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Rižota z mesom	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Zelena solata s koruzo	200 ml	200 ml	200 ml	225 ml	250 ml	250 ml
Jabolčni sok	200 ml	200 ml	200 ml	250 ml	275 ml	275 ml
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,8	2,9	3,1
kcal	495	527	558	679	690	735
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	11	11	12	12	12	11
maščobe	29	29	29	30	29	33
ogljikovi hidrati	59	59	59	59	59	56
Enote živil						
škrobna živila	1,5	1,7	1,8	2,3	2,3	2,3
zelenjava	2,3	2,4	2,5	3	3	3
sadje	1,6	1,6	1,6	1,8	2	2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	0,9	1	1,1	1,3	1,3	1,3

Rižoti smo poleg mesa dodali svež grah in korenje. Uporabili smo manj soli kot običajno ter ga popražili na repičnem olju. Izbrali smo riž vrste "parboiled", zaradi več prednosti pred belim poliranim rižem:

- Zaradi posebne obdelave z vodno paro pred luščenjem preide večina vitaminov iz skupine B iz luščine v samo zrno. Tako vsebuje več vitaminov, beljakovin in mineralov.
- Zrna so elektronsko prečiščena, zato ga lahko takoj uporabimo.

- Zrna se ne razkuhajo.
- Odlikuje se z boljším okusom.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Rižota z mesom		Zelena solata s koruzo	
20 g	riž "parboiled"	74 g	zelena solata:
17 g	svinjina, pleče	- 64 g	solata, glavната
6,8 g	grah, svež	- 7,1 g	jabolčni kis
6,8 g	korenje	- 2,5 g	sončnično olje
4,3 g	čebula	- 0,37 g	jodirana kuhinjska sol
4,3 g	repično olje	25 g	koruza, kuhana
0,85 g	paradižnikova mezga	0,84 g	sončnično olje
0,34 g	česen		
	peteršilj, zelenje		
0,51 g	jodirana kuhinjska sol		
	rdeča sladka paprika, mleta		
	črni poper, mleti		

2. teden - petek

Kakor že omenjeno, je lazanjo možno pripraviti na različne načine. Tokrat smo testenine dopolnili z ribami in špinačo ter paradižnikom. Kljub zmerni uporabi maščob je jed mastna. Zato smo k obroku dodali osvežilno cvetačno solato in jagode. Malico smo obogatili s sadnim sladoledom, saj je običajni mlečni sladoled zaradi visoke vsebnosti maščob neprimeren za lahek obrok.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ribja lazanja s špinačo in paradižnikom	300 g	325 g	350 g	425 g	475 g	475 g
Cvetačna solata	175 g	175 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Jagode	140 g	140 g	150 g	190 g	200 g	200 g
Sadni sladoled	125 g	125 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	1,9	2,2	2,6	2,8	2,8
kcal	449	462	524	631	659	659
Energijsa gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	18	17	18	18	17
maščobe	24	24	24	24	24	29
ogljikovi hidrati	59	58	59	59	58	54
Enote živil						
škrobna živila	3,2	3,5	3,8	4,6	5,1	5,1
zelenjava	1,5	1,5	1,7	2,1	2,2	2,2
sadje	0,7	0,7	0,8	1	1	1
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
meso in zamenjave	1	1	1,1	1,4	1,5	1,5

Lazanji smo dodali morskoro ribo oslič ter svežo špinačo. Solato smo pripravili iz sveže cvetače, ki smo jo zabelili z repičnim oljem in ji dodali česen ter svež peteršilj. Sladoled lahko pripravimo tudi sami iz manj mastnega mleka in veliko svežega sadja. Uporabimo sezonsko sadje.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ribja lazanja s špinačo in paradižnikom		Cvetačna solata	
34 g	jajčne testenine, kuhane	90 g	cvetača, kuhana
20 g	špinača, kuhana	3,6 g	jabolčni kis
18 g	oslič	3,2 g	sončnično olje
15 g	bešamel:		peteršilj, zelenje
- 14 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	0,43 g	jodirana kuhinjska sol
- 0,36 g	pšenična moka T500	0,36 g	česen
- 0,36 g	sir parmezan	0,36 g	drobnjak
- 0,07 g	jodirana kuhinjska sol		črni poper, mleti
- 0,36	dietna margarina		
12 g	paradižnik		
0,98 g	limona		
0,98 g	sir parmezan		
0,2 g	česen		
	muškatni orešek, mleti		

2. TEDEN - POVPREČJE

Povprečna energijska in hranilna vrednost malice v drugem poletnem tednu kaže, da lahko z majhnimi spremembami (zamenjava olja, zmanjšanje količine mesa in povečanje količine zelenjave, zmernost pri uporabi soli) pripravimo bolj zdrave delavske malice. Tudi v tem tednu se je pokazalo, da bi lahko z manjšo količino mesa in ustreznimi zamenjavami pravilno uravnotežili delež posameznih hranil v obroku.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,3	2,7	2,8	3
kcal	488	506	538	645	677	722
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	20	20	22	27	28	28
maščobe (g)	14	15	16	19	20	25

maščobe (g/100 kcal)	2	3	2	2	3	3
ogljikovi hidrati (g)	70	72	77	92	96	96
skupna prehranska vlaknina (g)	7	7	8	9	10	10
prehranski holesterol (g)	55	58	62	76	82	82
nasičene maščobne kisline (g)	3	3	3	4	4	4
natrij (mg)	581	609	630	782	828	828
voda (ml)	504	525	555	654	694	694
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	16	16	16	17	16
maščobe	26	27	26	26	27	31
ogljikovi hidrati	57	57	57	57	57	53
nasičene maščobne kisline	5	5	5	5	5	6
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,4 : 1	5,2 : 1	5,2 : 1	5,2 : 1	5 : 1	8,9 : 1
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,5	2,7	3,3	3,5	3,5
zelenjava	2,4	2,5	2,6	2,9	3	3
sadje	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1	1,1	1,1	1,4	1,5	1,5

3. teden - ponedeljek

V poletnih mesecih marsikomu zadiši pleskavica, pečena na žaru, ki jo lahko s pečenim fižolom (prebrancem), nasekljano čebulo in kruhom, po možnosti polnovrednim, ponudimo kot malo manj lahek obrok.

Čebula vpliva na raven holesterola, ki se pri večini po mastnem obroku (kakršen je obrok s pleskavico in prebrancem) dvigne. Če obrok vsebuje veliko presne ali kuhane čebule, ima le-ta varovalni učinek. Izberimo tudi rdečo čebulo, ki je dober vir flavonola kvercetin, ki ugodno vpliva na zdravje.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pleskavica	50 g	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g
Prebranec	200 g	200 g	225 g	275 g	300 g	300 g
Čebula	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,2	2,3	2,8	3	3,2
kcal	481	521	543	664	719	764
Energijska gostota (kcal/g)	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,3
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	19	19	18	19	18
maščobe	26	29	29	27	29	33
ogljikovi hidrati	56	52	52	55	52	49
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,4	2,4	3,2	3,2	3,2
zelenjava	1,1	1,2	1,5	1,7	1,9	1,9
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,4	1,8	1,9	2	2,5	2,5

Pleskavico in prebranec smo začinili z manj soli in dodali prebrancu manj soljeni ajvar z repičnim oljem. Kljub temu dobimo s to malico precejšnjo količino natrija.

Suhi fižol je stročnica, ki ima pomembno mesto v zdravih obrokih. Bogat je z beljakovinami in prehranskimi vlakninami, ima pa malo maščob. Fižol vsebuje poleg drugih mineralov tudi veliko kalija (pri povišani količini natrija je pomembno, da povišamo tudi vnos kalija) in folne kisline. Pred pripravo ga namakamo v hladni vodi. Vedno ga kuhamo v sveži vodi. Napihovanje preprečimo z dodajanjem zelišč in začimb, kakor so janež, kumina in koper.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pleskavica		Prebranec	
54 g	govedina, mleto meso	47 g	čebula
24 g	svinjina, mleto meso	47 g	fižol, kuhan
18 g	čebula	2,3 g	repično olje
1,8 g	česen	2,3 g	ajvar
0,45 g	jodirana kuhinjska sol	0,93 g	česen
	črni poper, mleti		rdeča sladka paprika, mleta
	rdeča sladka paprika, mleta	0,28 g	jodirana kuhinjska sol
			črni poper, mleti

3. teden - torek

Dušeni kunec z naravnim rižem, paradižnikovo solato in lubenico uravnoteži predhodno malico, ki je bila nekoliko težja. Porcije kunca so izračunane za meso brez kosti, skupaj z omako.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Dušeni kunec	125 g	125 g	150 g	175 g	200 g	200 g
Naravni riž s curryjem	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Paradižnikova solata	200 g	200 g	225 g	275 g	275 g	275 g
Lubenica	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,2	2,6	2,7	2,9
kcal	474	474	533	617	650	695
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	16	17	17	18	17
maščobe	25	25	26	26	28	32
ogljikovi hidrati	59	59	57	57	54	51
Enote živil						
škrobna živila	1,5	1,5	1,7	2,1	2,1	2,1
zelenjava	4,8	4,8	5,1	5,3	5,6	5,6
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,7	1,7	2	2,4	2,7	2,7

Kunčje meso je primerljivo s perutninskim in celo telečjim mesom. Najboljše kunčje meso dobimo, če ga pred pripravo pustimo dan ali dva v suhi kvaši.

V receptu za riž s curryjem smo zmanjšali tako delež soli in količino olja za dušenje.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Dušeni kune (brez kosti)		Naravni riž s curryjem		Paradižnikova solata	
60 g	kunčje meso	28 g	naravni riž	76 g	paradižnik
10 g	korenje	3,6 g	čebula	15 g	čebula
6,9 g	zelena, gomolj	1,1 g	repično olje	3,8 g	jabolčni kis
6,9 g	por	0,48 g	jodirana kuhinjska sol	3,2 g	oljčno olje
6,9 g	čebula	0,36 g	curry, v prahu		peteršilj, zelenje
3,4 g	paradižnik			0,5 g	jodirana kuhinjska sol
	peteršilj, zelenje				
3,4 g	repično olje				
0,35 g	jodirana kuhinjska sol				
	lovorov list				
	rožmarin, posušen				

3. teden - sreda

Praženi krompir je tradicionalna slovenska jed, ki jo običajno pripravimo s praženjem na rastlinskem olju in čebuli. Ponudimo ga lahko z dušeno govedino in kumarami v solati. Malico uravnotežimo z marelicami, saj so zlasti tiste z intenzivnejšo barvo bogat vir vitaminov (npr. C, A, B₆) in mineralov ter zaščitnih snovi.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pretaknjena govedina s korenjem	100 g	125 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Praženi krompir	225 g	250 g	275 g	325 g	350 g	350 g
Kumare v solati	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Marelice	3 kom	4 kom	4 kom	5 kom	5 kom	5 kom
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska gostota (kcal/g)						
MJ	1,8	2,1	2,2	2,7	2,8	3
kcal	427	505	527	637	670	715
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	21	21	21	21	21	19
maščobe	26	26	25	25	26	30
ogljikovi hidrati	53	53	54	54	54	50
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,7	2,9	3,5	3,7	3,7
zelenjava	1,4	1,6	1,6	2	2,1	2,1
sadje	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1	2,1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
- meso in zamenjave	1,4	1,8	1,8	2,1	2,1	2,1

Govedino smo pretaknili s korenjem in jo dušili. To je zelo primeren način priprave mesa, saj temperatura kuhanja ne preseže temperature 100° Celzija. Postopke toplotne obdelave pri visokih temperaturah odsvetujemo. Pri toplotni obdelavi pri višjih temperaturah (pečenje, cvrtje) zlasti škrobnatih živil se tvori akrilamid, medtem ko pri pregrevanju maščob pride do tvorbe akroleina. Oba sta za zdravje

škodljiva. S pravilno toplotno obdelavo zagotavljamo tudi mikrobiološko varnost hrane. Pred toplotno obdelavo meso najprej operemo, obrežemo mastne dele in po želji mariniramo v limoninem soku in primernih zeliščih.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pretaknjena govedina s korenjem		Praženi krompir		Kumare v solati	
63 g	govedina, pleče	89 g	krompir, olupljen, kuhan	76 g	kumare
27 g	korenje	8,9 g	čebula	16 g	čebula
0,45 g	jodirana kuhinjska sol	1,8 g	repično olje	4 g	jabolčni kis
		0,5 g	jodirana kuhinjska sol	3,2 g	oljčno olje
				0,5 g	jodirana kuhinjska sol
					črni poper, mleti

3. teden - četrtek

Podobno kakor rižoto lahko zelo okusno pripravimo tudi ajdovo kašo. Ajda botanično ne sodi med žita, ker pa ima njen plod (seme) podobno notranjost kakor meljak žit, jo po načinu predelave zrn v kašo, zdrob, moko in kosmiče uvrščamo mednje. Ajdova kaša je polnovredna jed, ki vsebuje poleg energije tudi visoko kakovostne beljakovine (skorajda brez glutena), prehransko vlaknino, železo, magnezij, cink in v primerjavi z jedmi iz prečiščene moke več vitaminov iz skupine B. Vlaknine so nujne za zdravo delovanje prebavil in preprečevanje zaprtosti. Poleg tega pomagajo pri ohranjanju stalne ravni krvnega sladkorja. Ker ajde skorajda ne napadajo škodljivci in rastlinske bolezni, ni potrebe po uporabi fitofarmaceutskih sredstev med njeno pridelavo. To ji daje še dodatno vrednost.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ajdova kaša z bučkami	400 g	425 g	450 g	550 g	600 g	600 g
Paradižnikova solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Sir parmezan	10 g			25 g	25 g	25 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,1	2,9	3,1	3,3
kcal	484	471	795	696	744	789
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,8	0,8	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	13	11	11	15	15	14
maščobe	27	24	24	29	28	32
ogljikovi hidrati	59	65	65	56	57	54
Enote živil						
škrobna živila	2,6	2,7	2,9	3,5	3,8	3,8
zelenjava	1,9	2	2	2,4	2,5	2,5
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	0,3	-	-	0,7	0,7	0,7

Kašo smo pripravili s kislo smetano z manj maščob in jo popražili na oljčnem olju.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ajdova kaša z bučkami		Paradižnikova solata	
21 g	ajdova kaša	76 g	paradižnik
21 g	bučke	15 g	čebula
7,9 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.	3,8 g	jabolčni kis
5,3 g	čebula	3,2 g	oljčno olje
1,1 g	oljčno olje		peteršilj, zelenje
1,1 g	pšenična moka T500	0,5 g	jodirana kuhinjska sol
0,5 g	česen		
0,32 g	jodirana kuhinjska sol		
	črni poper, mleti		

3. teden - petek

V Sloveniji poznamo poleg znane soške postrvi še potočno in jezersko. Soška postrv živi v vseh rekah jadranskega porečja, njeno telo je marmorirano v olivno-rjavih in rumeno-sivih barvnih odtenkih. Potočna postrv prihaja iz črnomskega porečja in jo prepoznamo po značilnih rdečih in črnih pikah. Jezerska postrv živi v jezerih in je po videzu podobna potočni postrvi. Ponudimo jo s slanim krompirjem, skodelico zelene solate in grozdnim sokom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Postrv po milansko	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Slani krompir	175 g	175 g	200 g	225 g	250 g	250 g
Zelena solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Grozni sok	200 ml	200 ml	200 ml	225 ml	250 ml	250 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,6	2,6	2,7	2,8	3	3,1
kcal	621	621	635	676	706	751
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	25	25	25	24	23	22
maščobe	25	25	25	24	23	28
ogljikovi hidrati	49	49	50	52	53	50
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,2	2,4	2,6	2,8	2,8
zelenjava	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7
sadje	2	2	2	2,2	2,5	2,5
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Postrv po milansko		Slani krompir		Zelena solata	
114 g	potočna postrv, gojena	100 g	krompir	87 g	solata, glavната
0,14 g	dietna margarina	0,5 g	jodirana kuhinjska sol	9,6 g	jabolčni kis
22 g	koruzna moka			3,4 g	sončnično olje
	peteršilj, zelenje			0,5 g	jodirana kuhinjska sol
2,2 g	česen				
0,5 g	jodirana kuhinjska sol				
0,07 g	mandeljni				

3. TEDEN - POVPREČJE

Povprečna malica v tem tednu je uravnotežena in zdrava, saj je pravilno sestavljena in pripravljena. Upošteva tudi dejstvo, da je treba ob jedi uživati. Pomembno pa je poudariti, da delavci poleg pestre in raznovrstne malice potrebujejo dodatne kakovostne obroke, kakor so obvezno zajtrk, kosilo ali večerja in po potrebi malica. Raziskave prehranskih navad Slovencev namreč kažejo, da le nekaj več kakor polovica odraslih zajtrkuje vsak dan in približno 60 odstotkov jih vsak dan tudi večerja.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,8	2,9	3,1
kcal	497	518	546	658	698	743
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,8	0,9	0,9	0,9
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	24	25	26	31	33	33
maščobe (g)	14	15	16	19	21	26
maščobe (g/100 kcal)	2	2	2	2	3	3
ogljikovi hidrati (g)	68	71	75	90	94	94
skupna prehranska vlaknina (g)	7	8	8	10	10	10

prehranski holesterol (g)	36	36	37	44	45	46
nasičene maščobne kisline (g)	3	3	3	4	4	5
natrij (mg)	794	811	860	1060	1118	1118
voda (ml)	491	523	556	650	691	691
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	19	19	19	18
maščobe	26	26	26	26	27	31
ogljikovi hidrati	55	55	55	55	54	51
nasičene maščobne kisline	5	4	4	5	5	6
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,6:1	5,6:1	5,3:1	5,1:1	5:1	9,1:1
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,3	2,5	3	3,1	3,1
zelenjava	2	2	2,2	2,4	2,6	2,6
sadje	1,1	1,2	1,2	1,3	1,5	1,5
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,9	2	2	2,4	2,5	2,5

4.2 JESEN

Jesen je čas, ko lahko delavcem ponudimo raznovrstno in pestro malico. Kajti le s pestro izbiro živil lahko zagotovimo optimalen vnos esencialnih hranil in hkrati preprečimo prekomeren vnos hranil, ki so dejavnik tveganja za zdravje.

1. teden	
Ponedeljek	Pirina rižota, pečene bučke, parmezan, rdeča pesa v solati
Torek	Jetra v omaki, polenta, zelena solata s fižolom, grozdni sok
Sreda	Korenčkovi štruklji, zelena solata s fižolom, grozdni sok
Četrtek	Nadevana paprika v paradižnikovi omaki, pire krompir, grozdje
Petek	Testenine s tuno, fižolova solata, jabolko

2. teden	
Ponedeljek	Testenine po bolonjsko, parmezan, zelena solata, nektarina
Torek	Pečena piščančja prsa, džuveč riž, zelena solata s koruzo, kaki
Sreda	Vampi po tržaško, parmezan, ovseni kruh, sok iz črnega ribeza
Četrtek	Skutini njoki z gorgonzolo in špinačo, paradižnikova solata, hruška
Petek	Oslič v pivnem testu, krompir s peteršiljem, rdeča pesa v solati, fige

3. teden	
Ponedeljek	Loparnica, narezan paradižnik in čebula, jabolčni kompot
Torek	Telečja obara, polbeli kruh, jabolčni zavitek
Sreda	Pečene piščančje perutnice, francoska solata, polbeli kruh, kompot iz suhih sliv
Četrtek	Zelenjavna juha, mrežna pečenka, pečeni krompir, prikuha z grahom, grozdni sok
Petek	Rižota z morskimi sadeži, parmezan, zelena solata s korenjem, jabolko

1. teden - ponedeljek

Rižoto pripravimo iz pire, ki se zaradi svoje sestave uvršča med živila z visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin in ima zaradi tega blagodejni učinek na zdravje. Rižoti dodamo bučke, ki jih lahko popečemo na električnem žaru, in postrežemo z rdečo peso v solati.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pirina rižota	350 g	375 g	400 g	500 g	525 g	525 g
Pečene bučke	75 g	75 g	75 g	100 g	125 g	125 g
Rdeča pesa v solati	200 g	200 g	200 g	225 g	225 g	225 g
Sir parmezan	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	15 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,2	2,7	2,8	3
kcal	468	491	514	645	675	720
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	17	18	16
maščobe	25	25	24	25	25	29
ogljikovi hidrati	58	59	59	58	58	54
Enote živil						
škrobna živila	2,3	2,5	2,6	3,3	3,5	3,5
zelenjava	3,8	3,9	3,9	4,6	4,7	4,7
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3

Rižoti dodamo poleg čebule in česna tudi svež peteršilj, ki je bogat vir vitamina C, folne kisline in kalcija. Uporabimo lahko peteršilj z gladkimi listi, ki je bolj aromatičen, ali peteršilj z nakodranimi listi, ki je trajnejši, a manj aromatičen in ga uporabljamo predvsem za dekoracijo jedi.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pirina rižota		Pečene bučke		Rdeča pesa v solati	
24 g	pira, zelena, oluščena	98 g	bučke	98 g	rdeča pesa, kuhana:
9 g	čebula	0,25 g	jodirana kuhinjska sol	- 98 g	rdeča pesa
3 g	vino, namizno, belo			- 0,49	jodirana kuhinjska sol
1,5 g	oljčno olje			2,4 g	sončnično olje
0,3 g	jodirana kuhinjska sol			kumina, mleta	
	peteršilj, zelenje				
0,6 g	česen				
	rdeča sladka paprika, mleta				
	črni poper, mleti				

1. teden - torek

Svinjska jetra so dober vir vitaminov (zlasti B₁₂ in D) in mineralov (zlasti železa in cinka). S polento, ki je sicer zelo stara ljudska (ogljikohidratna) jed, in skodelico zelene solate ter nekaj svežimi slivami predstavljajo zdravo in uravnoteženo malico.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Jetra v omaki	125 g	150 g	150 g	175 g	200 g	200 g
Polenta	200 g	225 g	225 g	275 g	300 g	300 g
Zelena solata	150 g	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g
Polbeli kruh	3 kom	3 kom	3 kom	4 kom	5 kom	5 kom
Slive	2 kom	3 kom	3 kom	3 kom	4 kom	4 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,2	2,2	2,6	3	3
kcal	468	522	522	632	707	707
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	20	21	21	20	20	19
maščobe	27	27	27	26	25	30
ogljikovi hidrati	53	53	53	54	54	51
Enote živil						
škrobnata živila	1,6	1,9	1,9	2,3	2,5	2,5
zelenjava	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8
sadje	1,1	1,1	1,1	1,4	1,8	1,8
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	2,1	2,5	2,5	2,9	3,4	3,4

KAJ MORAMO UPOŠTEVATI PRI PRIPRAVI SOLAT?

- Pri listnati zelenjavi odstranimo zunanje liste in jih nalahno operemo pod tekočo vodo.
- Solate ne puščamo v vodi in jo dobro odcedimo.
- Listnato solato začinimo, tik preden jo postrežemo. Uporabimo kakovostna olja, kakor sta oljčno, repično. Za popestritev okusa občasno uporabimo tudi druga olja, npr. bučno ali sojino. Po solati lahko potresemo tudi laneno seme in s tem nekoliko uravnotežimo maščobne kisline v obroku.
- Solate iz manj sočnih vrst zelenjave, kakor je npr. zelje, pripravimo, dodamo sol in začimbe ter dobro pokrite na hladnem mariniramo.
- Postrežemo jih ohlajene, a ne prehladne.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Jetra v omaki		Polenta		Zelena solata	
75 g	svinjina, jetra	32 g	koruzni zdrob	87 g	solata, glavната
15 g	čebula	1 g	repično olje	9,6 g	jabolčni kis
4,2 g	repično olje	0,4 g	jodirana kuhinjska sol	3,4 g	sončnično olje
4,2 g	vino, rdeče			0,5 g	jodirana kuhinjska sol
2,1 g	pšenična moka T500				
0,29 g	jodirana kuhinjska sol				
	lovorov list				
	majaron, posušen				
	črni poper, mleti				

1. teden - sreda

Štruklji so zelo okusni, če jih nadevamo tudi z raznovrstno zelenjavo, na primer z naribanim korenjem. S tem jim povečamo biološko vrednost.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Korenčkovi štruklji	250 g	250 g	275 g	350 g	375 g	375 g
Zeljna solata s fižolom	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Grozni sok	200 ml	200 ml	225 ml	275 ml	300 ml	300 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,2	2,8	3	3,2
kcal	471	488	528	666	724	769
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	12	12	12	12	12	11
maščobe	25	26	25	26	26	30
ogljikovi hidrati	63	62	63	62	62	59
Enote živil						
škrobna živila	1,3	1,3	1,4	1,8	1,9	1,9
zelenjava	1,4	1,6	1,6	2,1	2,3	2,3
sadje	2,2	2,2	2,5	3	3,3	3,3
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
meso in zamenjave	1,1	1,1	1,2	1,5	1,7	1,7

Štruklje smo pripravili iz posnete skute in kisle smetane z manj mašob.

Vlečeno testo smo pripravili z repičnim oljem, ki ima podobno kakor oljčno olje velik delež enkrat nenasičenih maščobnih kislin. Dodatek rastlinskega olja (oljčnega, repičnega ali sončničnega olja) poveča energijsko vrednost obroka, izboljša pa tudi razmerje maščobnih kislin v obroku.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Korenčkovi štruklji		Zeljna solata s fižolom	
23 g	posneta skuta	73 g	zelje, belo
21 g	vlečeno testo:	18 g	fižol, kuhan
- 12 g	pšenična moka T500	4,6 g	jabolčni kis
- 7,5 ml	voda	3,2 g	sončnično olje
- 1 g	repično olje	0,46 g	jodirana kuhinjska sol
- 0,1 g	jodirana kuhinjska sol		črni poper, mleti
15 g	korenje		
5,4 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.		
2,3 g	jajce		
2,4 g	dietna margarina		
0,45 g	jodirana kuhinjska sol		
6 g	pšenični zdrob		

1. teden - četrtek

Papriko (kakor tudi bučke in kolerabo) lahko nadevamo z mesom ali kašami. Nadevane z mesom, v običajni kombinaciji s pire krompirjem in paradižnikovo omako, predstavljajo obrok s precej maščob, zato jih moramo uravnotežiti s solato in sadjem, na primer grozdem. Če izberemo temno rdeče, je še posebej koristno, zaradi hranljivih in varovalnih snovi.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Nadevana paprika v paradižnikovi omaki	300 g	325 g	350 g	425 g	450 g	450 g
Pire krompir	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g
Grozdje	50 g	50 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,8	1,8	2	2,2	2,2	2,4
kcal	425	436	480	514	525	570
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	17	17	17	16
maščobe	23	24	23	25	26	32
ogljikovi hidrati	58	58	59	57	57	52
Enote živil						
škrobna živila	3,5	3,5	3,5	3,5	3,6	3,6
zelenjava	1,3	1,4	1,5	1,8	1,9	1,9
sadje	0,6	0,6	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
meso in zamenjave	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Nadevana paprika v paradižnikovi omaki		Pire krompir	
55 g	paprika	88 g	krompir, olupljen, kuhan
23 g	paradižnikova omaka:	1,1 g	dietna margarina
- 17 g	paradižnik	11 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.
- 2,7 g	paradižnikova mezga	0,22 g	jodirana kuhinjska sol
- 2,2 g	čista goveja juha		
- 0,44 g	vino, namizno, rdeče		
	rdeča sladka paprika, mleta		
	lovorov list		
	muškatni orešek, mleti		
20 g	nadev:		
- 9,2 g	riž "parboiled", kuhan		
- 5,7 g	svinjina, mleto meso		
- 3,8 g	govedina, mleto meso		
- 0,57 g	sončnično olje		
	peteršilj		
- 0,15 g	jodirana kuhinjska sol		
- 0,04 g	česen		
1,2 g	kisla smetana		

1. teden - petek

Občasno lahko testenine ponudimo tudi s tunino iz pločevinke. Svetujemo uporabo sveže tune ali drugih rib. K jedi ponudimo fižolovo solato in sadež.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Testenine	150 g	175 g	175 g	225 g	225 g	225 g
Omaka s tunino	125 g	125 g	125 g	175 g	175 g	175 g
Fižolova solata	150 g	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g
Jabolko	manjše	srednje veliko	srednje veliko	večje	večje	večje
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,3	2,3	2,9	3	3,2
kcal	512	556	556	695	724	769
Energijska gostota (kcal/g)	1	0,9	0,9	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	17	17	17	17	16
maščobe	28	26	26	25	26	30
ogljikovi hidrati	54	56	56	57	57	53
Enote živil						
škrobna živila	1,5	1,8	1,8	2,3	2,3	2,3
zelenjava	0,8	0,8	0,8	1	1,1	1,1
sadje	0,8	1,1	1,1	1,7	1,7	1,7
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	2,1	2,1	2,1	2,5	2,7	2,7

Ker konzervirani izdelki vsebujejo veliko soli, je najboljšje izbrati pločevinko s tunino v lastnem soku. Tunina je meso morske ribe (tune), ki živi na odprtem morju. Je temno modre barve in mastno (predstavlja bogat vir ω -3 maščobnih kislin). Tuna lahko vsebuje večje količine težkih kovin (zlasti živega srebra) v določenih vrstah tunine, ki naj se sicer ne bi uporabljale za konzerviranje. Priporočljivo je uživanje manjših morskih rib.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Fižolova solata		Testenine		Omaka s tunino	
63 g	fižol, kuhan	100 g	jajčne testenine, kuhane	33 g	paradižnik
26 g	čebula	0,5 g	jodirana kuhinjska sol	12 g	paprika
5,2 g	jabolčni kis			8,3 g	čebula
5,2 g	repično olje			33 g	tunina v pločevinki, v lastnem soku
0,37 g	jodirana kuhinjska sol			4,2 g	sardine, v olju
	črni poper, mleti			2,1 g	česen
				1 g	oljčno olje
					peteršilj, zelenje
					rožmarin, posušen
					črni poper, mleti

1. TEDEN - POVPREČJE

S tedenskim jedilnikom delavske malice smo upoštevali priporočilo o deležu energije iz maščob do 30 odstotkov. S primerno izbiro beljakovinskih živil in predvsem z zamenjavo običajnega rastlinskega olja z repičnim, oljčnim ali sončničnim smo dosegli ugodno razmerje med linolno (ω -6) in alfa-linolensko (ω -3) maščobno kislino.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,2	2,6	2,8	3
kcal	469	499	520	630	671	716
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	20	21	22	27	28	28
maščobe (g)	13	14	15	18	19	24
maščobe (g/100 kcal)	2	2	2	2	2	3
ogljikovi hidrati (g)	67	72	75	91	97	97

skupna prehranska vlaknina (g)	10	10	11	13	14	14
prehranski holesterol (g)	73	86	86	104	115	115
nasičene maščobne kisline (g)	2	2	3	3	3	4
natrij (mg)	536	567	577	690	737	737
voda (ml)	483	512	536	655	701	701
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	17	17	16
maščobe	26	26	25	25	25	30
ogljikovi hidrati	57	57	58	58	58	54
nasičene maščobne kisline	4	4	4	5	5	5
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	6,4:1	6,4:1	6,4:1	6,4:1	6,3:1	9,1:1
Enote živil						
škrobna živila	2	2,2	2,2	2,6	2,7	2,7
zelenjava	1,6	1,7	,7	2	2,2	2,2
sadje	0,9	1	1,1	1,4	1,6	1,6
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1,2	1,3	1,3	1,6	1,8	1,8

2. teden - ponedeljek

Testenine po bolonjsko so priljubljena jed. Vendar smo pri pripravi porcij naleteli na težave glede kakovosti sestavin. Če smo uporabili običajno, industrijsko pripravljeno mleto meso, je bil delež maščob previsok. Zato priporočamo, da pripravljate mleto meso sami, iz kakovostnega pustega mesa. Prav tako vpliva na velikost porcije sestava testenin.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Mesna omaka po bolonjsko	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Testenine	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Sir parmezan	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Zelena solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Nektarina	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,2	2,7	3	3,2
kcal	487	509	527	640	720	765
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	21	22	21	22	22	21
maščobe	23	23	22	22	22	27
ogljikovi hidrati	56	55	56	56	56	52
Enote živil						
škrobna živila	2,3	2,3	2,6	3,1	3,4	3,4
zelenjava	1	1,1	1,1	1,3	1,4	1,4
sadje	1	1	1	1	1	1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,8	1,8	2,3	2,5	2,5

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Mesna omaka po bolonjsko		Testenine		Zelena solata	
47 g	govedina, zunanje stegno	100 g	jajčne testenine, kuhane	87 g	solata, glavната
24 g	čebula	0,5 g	jodirana kuhinjska sol	9,6 g	jabolčni kis
7,1 g	paradižnik, mezga			3,4 g	sončnično olje
4,7 g	zelena, gomolj			0,5 g	jodirana kuhinjska sol
2,4 g	olje, repično				
0,95 g	pšenična moka T500				
	peteršilj, zelenje				
0,47 g	sol				
0,47 g	paprika, madžarska				
	lovorov list				
	majaron, posušen				
	poper, črni				

2. teden - torek

Piščancje prsi lahko postrežemo z džuveč rižem, ki ga v jesenskih mesecih pripravimo s svežo zelenjavo, zeleno solato s koruzo in kakijem, ki je odličen jesenski sadež.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pečene piščančje prsi	100 g	100 g	100 g	125 g	150 g	150 g
Džuveč riž	375 g	400 g	425 g	525 g	550 g	550 g
Zelena solata s koruzo	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Kaki	manjši	srednje velik	srednje velik	večji	večji	večji
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2	2,1	2,5	2,7	2,9
kcal	460	490	502	607	640	685
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	22	21	20	21	23	21
maščobe	27	26	26	24	24	29
ogljikovi hidrati	52	53	54	55	54	50
Enote živil						
škrobna živila	1,1	1,2	1,3	1,6	1,7	1,7
zelenjava	2,5	2,5	2,5	2,7	2,8	2,8
sadje	1,5	1,8	1,8	2,4	2,4	2,4
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,8	1,8	1,8	2,3	2,7	2,7

Prsi pečemo brez kože, sicer je delež maščob previsok.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pečena piščančja prsa		Džuvec riž		Zelena solata s koruzo	
100 g	piščančje meso, prsa brez kože in kosti	12 g	riž "parboiled"	74 g	zelena solata:
0,5 g	jodirana kuhinjska sol	4,9 g	paradižnik	- 64 g	solata, glav nata
		4,9 g	paprika	- 7,1 g	jabolčni kis
		4,9 g	stročji fižol	- 2,5 g	sončnično olje
		2,4 g	čebula	- 0,37 g	jodirana kuhinjska sol
		2,4 g	korenje	25 g	koruza, kuhana
		2,4 g	repično olje	0,84 g	sončnično olje
		0,49 g	jodirana kuhinjska sol		

2. teden - sreda

Enolončnice ali jedi na žlico so večinoma zdrave in uravnotežene jedi, če jih ponudimo z zelenjavo in sadjem. Predlagamo kombinacijo vampov po tržaško s parmezanom, kruhom in kozarcem soka. Ko pričnejo zunanje temperature padati in ni več vročine, se lahko zgodi, da na pitje pozabimo.

ZAKAJ MORAMO PITI VODO?

Izgubo vode izrazimo v obliki izgube telesne teže. Že suha usta so znamenje resne (enoodotne) dehidracije telesa. Posledica izgube telesne teže za 2-3 odstotke je zmanjšanje delovne storilnosti za od 20-30 odstotkov, izguba 10 odstotkov pomeni resno ogroženo zdravstveno stanje in izguba 20 odstotkov je neizogibna smrt. Zaradi kroničnega pomanjkanja vode lahko pride do številnih težav, kakor so različne alergije, kronične bolečine, glavoboli, zmanjša pa se tudi imunska sposobnost organizma.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Vampi po tržaško	225 g	250 g	250 g	325 g	350 g	350 g
Sir parmezan	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
Ovseni kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Sok iz črnega ribeza	200 ml	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Oljčno olje (dodatek k solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,1	2,1	2,8	2,9	3
kcal	495	513	513	665	683	728
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	20	20	20	20	19
maščobe	25	26	26	26	27	31
ogljikovi hidrati	56	54	54	55	53	50
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,2	2,2	2,9	2,9	2,9
zelenjava	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4
sadje	1	1	1	1,2	1,2	1,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	2,1	2,3	2,3	3	3,2	3,2

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Vampi po tržaško	
51 g	telečji vampi
11 g	čebula
2,8 g	vino, namizno, belo
1,4 g	repično olje
1,1 g	krušne drobtine
0,94 g	zelena, gomolj
	peteršilj, korenika
0,94 g	korenje
0,5 g	jodirana kuhinjska sol
1,4 g	piščančje prsi v ovitku

2. teden - četrtek

Skutni njoki z omako iz gorgonzole in špinače, skupaj s paradižnikovo solato in sezonskim sadjem, so okusna brezmesna malica.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Skutni njoki	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Omaka z gorgonzolo in špinačo	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Paradižnikova solata	150 g	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g
Hruška	srednje velika	večja	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,3	2,4	2,7	3	3,2
kcal	488	552	563	650	708	753
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	11	10	10	11	11	10
maščobe	28	27	27	28	28	33
ogljikovi hidrati	61	63	62	62	61	57
Enote živil						
škrobna živila	2,1	2,4	2,4	3	3,3	3,3
zelenjava	1,8	1,8	1,9	2	2,3	2,3
sadje	1,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
mleko in mlečni izdelki	0	0	0	0	0	0
meso in zamenjave	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7

Njoke smo pripravili iz posnete skute, pri čemer smo tudi sol odmerili bolj skopo. V omako smo dodali mleko z 1,6 odstotka mlečnih maščob in oljčno olje.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Skutini njoki		Omaka z gorgonzolo in špinačo		Paradižnikova solata	
5,4 g	dietna margarina	81 g	špinača, kuhana	76 g	paradižnik
54 g	krompir, kuhan in nato olpljen	5,4 g	sir, gorgonzola	15 g	čebula
19 g	pšenična moka T500	5,4 g	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	3,8 g	jabolčni kis
11 g	posneta skuta	2,7 g	čebula	3,2 g	oljčno olje
3,5 g	jajce	1,6 g	oljčno olje		peteršilj, zelenje
4,3 g	riževa moka	1,6 g	česen	0,5 g	jodirana kuhinjska sol
3,2 g	škrob, pšenični	0,38 g	jodirana kuhinjska sol		
0,43 g	jodirana kuhinjska sol		muškatni orešek, mleti		
			poper, črni		

2. teden - petek

Za spremembo lahko ponudimo kot posladek tudi fige ali smokve. Fige so bogat vir vitaminov (zlasti B1) in mineralov, sveže vsebujejo skorajda 20 odstotkov sladkorja.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Oslič v pivskem testu	150 g	175 g	175 g	225 g	225 g	225 g
Krompir s peteršiljem	175 g	175 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Oljčno olje	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g
Rdeča pesa v solati	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Fige	2 kom	2 kom	2 kom	2 kom	3 kom	3 kom
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,3	2,4	2,8	2,9	3,1
kcal	519	544	566	660	691	736
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	18	18	19	18	17
maščobe	31	30	30	29	28	32
ogljikovi hidrati	52	52	53	53	54	51
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,5	2,7	3,4	3,4	3,4
zelenjava	3	3	3	3	3	3
sadje	1	1	1	1	1,5	1,5
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,9	1,9	2,4	2,4	2,4

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Oslič v pivskem testu		Krompir s peteršiljem		Rdeča pesa v solati	
58 g	oslič	98 g	krompir, olupljen, kuhan	98 g	rdeča pesa, kuhana:
18 g	pivo, svetlo		peteršilj, zelenje	- 98 g	rdeča pesa
15 g	pšenična moka, ostra	0,49 g	jodirana kuhinjska sol	- 0,49 g	jodirana kuhinjska sol
7,4 g	jajce			2,4 g	sončnično olje
0,5 g	jodirana kuhinjska sol				kumina, mleta

2. TEDEN - POVPREČJE

Kakor je razvidno iz spodnje preglednice, lahko s povprečno jesensko malico dobimo okoli 4-5 odstotkov energije iz nasičenih maščobnih kislin, kar je v skladu s priporočili, naj njihov delež ne presega 7-10 odstotkov skupne energije. Nasičene maščobne kisline namreč zvišujejo koncentracijo LDL (slabega) holesterola. Z malico tudi nismo presegli priporočenega vnosa holesterola s hrano.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,7	2,9	3,1
kcal	495	526	541	650	687	732
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	22	24	24	30	32	32
maščobe (g)	15	16	16	19	20	25
maščobe (g/100 kcal)	3	3	2	2	2	3
ogljikovi hidrati (g)	69	73	76	91	95	95
skupna prehranska vlaknina (g)	8	8	8	10	10	10
prehranski holesterol (g)	43	46	47	59	64	65
nasičene maščobne kisline (g)	2	2	2	3	3	4
natrij (mg)	784	816	838	999	1049	1049

voda (ml)	529	560	576	677	718	718
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	18	18	19	18
maščobe	27	27	26	26	26	30
ogljikovi hidrati	55	56	56	56	56	52
nasičene maščobne kisline	4	4	4	4	4	5
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	7,8:1	7,3:1	7,3:1	6,7:1	6,5:1	9,3:1
Enote živil						
škrobna živila	2	2,1	2,2	2,8	2,9	2,9
zelenjava	1,7	1,7	1,8	1,9	2	2
sadje	1,2	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6
mleko in mlečni izdelki	0	0	0	0	0	0
meso in zamenjave	1,5	1,7	1,7	2,1	2,3	2,3

3. teden - ponedeljek

Loparnica je zanimiva jed, ki jo pripravimo iz vlečenega testa in nadevamo z različno jesensko zelenjavo. Ponudimo jo z narezano čebulo in paradižnikom, ki je v tem letnem času izredno aromatičen in sočen.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Loparnica	300 g	325 g	350 g	425 g	450 g	450 g
Čebula	25 g	25 g	25 g	50 g	50 g	50 g
Narezan paradižnik	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Jabolčni kompot	200 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2	2,1	2,6	2,8	3
kcal	447	477	512	626	667	712
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	15	15	15	15	14
maščobe	27	28	28	28	28	32
ogljikovi hidrati	58	57	57	57	57	54
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,4	2,6	3,1	3,3	3,3
zelenjava	1,8	1,9	2,1	2,7	2,9	2,9
sadje	0,6	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	0,5	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7

Jabolčni kompot sladkamo zmerno, saj sladkor ne vsebuje nobenih bistvenih hranil. Okus raje obogatimo z limoninim sokom in začimbami, kakor sta cimet in klinčki. Raziskave so pokazale, da že majhne količine cimeta v hrani zmanjšajo raven sladkorja v krvi. Sestavina cimeta deluje podobno kot insulin. Cimetova eterična olja pomagajo ljudem z nizkim krvnim tlakom in nižajo delež maščob in holesterola v krvi. Klinčki ali nageljnovе žbice so tudi bogati z eteričnimi olji, ki krepijo živce in čistijo dihalne poti.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Loparnica		Jabolčni kompot	
33 g	vlečeno testo:	35 g	jabolko
- 20 g	pšenična moka T500	2,4 g	sladkor
- 12 g	voda	2,4 g	limona
- 1,6 g	repično olje	0,47 g	cimet, celi
- 0,16 g	jodirana kuhinjska sol	0,24 g	klinčki, celi
11 g	korenje		
11 g	bučke		
7,7 g	sir edamec, 30% m.m., v suhi snovi		
6,6 g	cvetača		
6,6 g	por		
6,6 g	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.		
1,1 g	dietna margarina		
2,2 g	jajce		
0,89 g	pšenična moka T500		
0,33 g	jodirana kuhinjska sol		
	peteršilj		
5,5 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.		
	muškatni orešek, mleti		

3. teden - torek

Pri telečji obari, ki smo jo pripravili z zelenjavo in ponudili s kruhom, smo ugotovili, da je delež energije iz ogljikovih hidratov prenizek, zato smo dodali jabolčni zavitek.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Telečja obara	275 g	300 g	325 g	375 g	400 g	400 g
Polbeli kruh	70 g	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g
Jabolčni zavitek	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,5	2,9	3	3,1	3,5	3,6
kcal	601	693	707	734	827	872
Energijska gostota (kcal/g)	1,4	1,4	1,4	1,3	1,3	1,4
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	15	16	17	17	16
maščobe	26	24	25	26	24	28
ogljikovi hidrati	59	61	60	57	59	56
Enote živil						
škrobna živila	3,8	4,5	4,5	4,5	5,2	5,2
zelenjava	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4
sadje	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,9	2,1	2,3	2,6	2,8	2,8

Kruh je zdravo škrobno živilo, ki pa industrijsko pripravljen žal vsebuje preveč soli in posledično natrija. Rezina kruha (70 g), ki jo običajno postrežejo v delavski menzi, vsebuje tudi do 1 g soli, oziroma 385 mg natrija. Odrasli potrebujemo dnevno minimalno 550 mg, oziroma največ 2400 mg natrija (kar lahko dobimo že s 4,5 rezinami kruha!).

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Telečja obara		Jabolčni zavitek	
51 g	čista goveja juha	71 g	jabolko
31 g	teletina, prsi	28 g	listnato testo, razvaljano
4,1 g	vino, namizno, belo	4,7 g	dietna margarina
3,3 g	čebula	4,7 g	sladkor
1,6 g	repično olje	2,8 g	krušne drobtine
1,6 g	pšenična moka T500	2,4 g	krušne drobtine
1,2 g	grah, svež	1,9 g	rum, 80% alkohola
1,2 g	korenje	0,24 g	sladkor v prahu
	peteršilj, korenika		cimet, mleti
1,2 g	zelena, gomolj		
1,2 g	cvetača		
0,82 g	limona		
0,25 g	česen		
	črni poper, mleti		

3. teden - sreda

Ker perutninsko meso vsebuje največji delež maščob v koži, so piščančje perutnice s kožo precej mastna jed. Običajno kombinacijo s francosko solato je težko uravnovežiti, saj je delež ogljikovih hidratov v primerjavi z beljakovinami in maščobami nizek. Zraven ponudimo kruh in kompot iz suhih sliv. Francosko solato smo pripravili z majonezo in jogurtom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pečene piščančje perutnice	50 g	50 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Francoska solata	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Polbeli kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Kompot iz suhih sliv	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,5	2,5	3	3,3	3,3	3,5
kcal	606	606	720	799	799	844
Energijska gostota (kcal/g)	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,4
Energijski delež (%)						
beljakovine	14	14	17	16	16	15
maščobe	26	26	33	30	30	34
ogljikovi hidrati	59	59	50	53	53	51
Enote živil						
škrobna živila	3	3	3	3,7	3,7	3,7
zelenjava	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
sadje	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	0	0	0	0	0	0
meso in zamenjave	0,7	0,7	1,3	1,3	1,3	1,3

Slive spadajo v skupino sadežev modro-vijolične barve, ki vsebujejo večje količine zaščitnih snovi (antocianinov), vitamina C in fenolnih spojin. S temi snovmi varujemo arterije, povečujemo odpornost in izboljšamo krvni obtok. Nekatera živila te barve vsebujejo tudi flavonoide, ki povečajo učinkovitost vitamina C in okrepijo vse obrambne sposobnosti organizma.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pečene piščančje perutnice		Francoska solata		Kompot iz suhih sliv	
99 g	piščanec, perutnica s kožo	5,5 g	jogurt, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m., v suhi snovi	11 g	suhe slive
0,49 g	jodirana kuhinjska sol	41 g	krompir, olupljen, kuhan	4,5 g	sladkor
		16 g	grah, kuhan	cimet, celi	
		16 g	korenje, kuhano	klinčki, celi	
		11 g	kumarice, v kisu		
		5,5 g	majoneza		
		2,4 g	kokošje jajce		
			gorčica, rumena, delikatesna		
		0,27 g	limona		
		0,41 g	jodirana kuhinjska sol		
			črni poper, mleti		

3. teden - četrtek

Mrežno pečenko ponudimo s pečenim krompirjem in dušenim grahom. Ker obrok vsebuje veliko maščob, priložimo namesto solate, ki prav tako prispeva svoj delež maščob zaradi dodatka olja, zelenjavno juho in kozarec soka.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zelenjavna juha	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Mrežna pečenska	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Pečeni krompir	100 g	125 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Prikuha z grahom	125 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Grozdni sok	225 ml	225 ml	250 ml	300 ml	325 ml	325 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,1	2,2	2,7	2,8	3
kcal	460	501	518	655	677	722
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	21	21	20	21	20	19
maščobe	26	26	26	26	26	31
ogljikovi hidrati	53	53	54	53	54	50
Enote živil						
škrobna živila	0,8	1	1	1,3	1,3	1,3
zelenjava	0,2	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
sadje	2,5	2,5	2,8	3,3	3,6	3,6
mleko in mlečni izdelki	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7
meso in zamenjave	2,4	2,5	2,5	3,4	3,4	3,4

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Zelenjavna juha	Mrežna pečenka	Pečeni krompir	Prikuha z grahom
69 g voda	98 g svinjina, pleče	97 g krompir	71 g grah, kuhan
9,5 g cvetača	0,49 g jodirana kuhinjska sol	2,4 g repično olje	29 g bešamel:
4,5 g korenje	0,7 g maščobna mrežica	0,5 g jodirana kuhinjska sol	- 27 ml mleko, vsaj 1.5% in največ 1.8% m.m.
4,4 g zelje			- 0,69 g pšenična moka T500
4,1 g paradižnik			- 0,69 g sir parmezan
2,7 g kolerabica			- 0,14 g jodirana kuhinjska sol
1,4 g čebula			- 0,69 g dietna margarina
1,4 g pšenična moka T500			
1,4 g kislá smetana			
1,1 g sončnično olje			
0,27 g jodirana kuhinjska sol			
0,2 g zelena, gomolj			
korenina peteršilja			
peteršilj			
lovorov list			
muškatni orešek, mleti			

3. teden - petek

Tokrat smo pripravili rižoto z morskimi sadeži in jo postregli s parmezanom, zeleno solato s korenjem ter jabolkom. Morski sadeži vsebujejo izredno malo maščob in energije in so pomemben vir joda, antioksidanta selena, cinka in T-3 maščobnih kislin, zato ugodno vplivajo na srce in delujejo protivnetno. Mehkužci (dagnje) so tudi odličen vir železa.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Rižota z morskimi sadeži	375 g	400 g	450 g	550 g	575 g	575 g
Sir parmezan	10 g	10 g			25 g	25 g
Zelena solata s korenjem	150 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Jabolko	večje	večje	večje	večje	večje	večje
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,1	2,3	2,8	3
kcal	467	494	491	560	670	715
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	17	18	21	19
maščobe	28	29	26	25	30	35
ogljikovi hidrati	54	53	57	57	49	46
Enote živil						
škrobna živila	1,3	1,4	1,5	1,9	2	2
zelenjava	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	1,8
sadje	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1,6	1,6	1,5	1,9	2,7	2,7

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Rižota z morskimi sadeži		Zelena solata s korenjem	
57 g	riž "parboiled", kuhan	77 g	solata
11 g	paradižnik, v pločevinki	14 g	korenje
7,5 g	dagnje	5,7 g	jabolčni kis
7,5 g	škampi	3,3 g	sončnično olje
7,5 g	ligenj	0,45 g	jodirana kuhinjska sol
6,8 g	čebula		
3,4 g	vino, namizno, belo		
2,3 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.		
0,68 g	oljčno olje		
0,45 g	česen		
0,45 g	sončnično olje		
	peteršilj, zelenje		
0,23 g	jodirana kuhinjska sol		
	lovorov list		
	črni poper, mleti		

3. TEDEN - POVPREČJE

Ker s povprečno delavsko malico še zmeraj ne ponudimo zadovoljive količine zelenjave in sadja, je tudi količina skupne prehranske vlaknine zlasti pri ženskah in lažjih fizičnih delavcih nekoliko prenizka. Delavci naj uživajo čim več zelenjave in sadja, stročnic in polnozrnatih izdelkov tudi pri drugih dnevnih obrokih.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,3	2,5	2,8	3,1	3,3
kcal	517	551	594	673	739	784
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	1	1	1	1
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	22	23	26	29	33	33
maščobe (g)	15	16	18	20	22	27
maščobe (g/100 kcal)	2	2	3	3	3	3

ogljikovi hidrati (g)	74	79	82	94	101	101
skupna prehranska vlaknina (g)	7	8	8	9	10	10
prehranski holesterol (g)	44	45	56	62	70	70
nasičene maščobne kisline (g)	4	4	5	5	7	7
natrij (mg)	978	1063	1145	1326	1461	1461
voda (ml)	458	481	516	598	639	639
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	17	18	17
maščobe	26	26	28	27	27	31
ogljikovi hidrati	57	57	55	56	55	51
nasičene maščobne kisline	7	7	7	7	8	8
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,7 : 1	5,5 : 1	5,6 : 1	5,2 : 1	5 : 1	9,3 : 1
Enote živil						
škrobna živila	2,3	2,5	2,5	2,9	3,1	3,1
zelenjava	1	1	1,1	1,2	1,3	1,3
sadje	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5	1,5
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
meso in zamenjave	1,4	1,4	1,7	2	2,3	2,3

4.3 ZIMA

Tudi pri sestavi zimskega kakor vseh drugih sezonskih jedilnikov smo upoštevali priporočila za pestro izbiro in skladno kombiniranje živil:

- V tedenskem jedilniku smo ponudili poleg rdečega in belega mesa tudi ribe (morske in sladkovodne) in brezmesne obroke.
- Škrobne priloge smo izbirali med testeninami, rižem, kašami, krompirjem in kruhom.
- Izbirali smo raznovrstno in raznobarvno sezonsko zelenjavo in sadje.
- Upoštevali smo tudi gostoto živil in način priprave jedi.

Zlasti v zimskem času je namreč zelo pomembno, da s pravilno izbiro jedi in živil sestavljamo zdrave obroke, ki krepijo naravno odpornost. Tako lahko bistveno skrajšamo trajanje in resnost zimskih okužb.

1. teden	
Ponedeljek	Segedin golaž, slani krompir z oljčnim oljem, polbeli kruh, mandarine
Torek	Sesekljani zrezek, riž s paradižnikovo omako z graham, zeljna solata s korenjem, jabolčni sok
Sreda	Zelenjavna lasanja, zelena solata s paradižnikom, hruška
Četrtek	Ričet z vratovino, polbeli kruh, pomaranča
Petek	Graham testenine z morskimi sadeži, mešana solata, kivi

2. Teden	
Ponedeljek	Bujta repa s prekajenimi rebrci, polbeli kruh, jabolko
Torek	Zavitek s kislim zeljem in paradižnikovo omako, probiotični jogurt z 1,6% m.m., banana
Sreda	Ocvrti piščančji file, lahka francoska solata, zimska mešana sadna solata
Četrtek	Zloženska s skuto, zelena solata s čičeriko, pomaranča
Petek	Lososov kotlet na žaru, slani krompir, dušena zelenjava, narezani paradižnik, grozdni sok

3. teden	
Ponedeljek	Svinjska pečenka, mešani ajdovi žganci, prikuha s kislim zeljem, čokoladni puding
Torek	Slivovi cmoki, jabolčni kompot
Sreda	Rižota z ajdovo kašo in svinjino, solata z rdečim zeljem, zeliščni čaj z limono
Četrtek	Ciganski golaž, polnozrnat kruh, banana
Petek	Škarpina po tržaško, rezina limone, krompir s peteršiljem, zelena solata

1. teden - ponedeljek

Segedin golaž ponudimo s slanim krompirjem, ki ga zaradi velike količine škroba uvrščamo med škrobna živila. Krompir zabelimo z žličko ali dvema oljčnega olja, dodamo rezino kruha in mandarine.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Segedin golaž	325 g	325 g	350 g	450 g	475 g	475 g
Slani krompir	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Oljčno olje	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g
Polbeli kruh	70 g	70 g	70 g	105 g	105 g	105 g
Mandarine	2 kom	2 kom	2 kom	3 kom	3 kom	3 kom
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,2	3	3	3,2
kcal	493	526	526	705	728	773
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	16	17	16
maščobe	29	29	29	26	27	31
ogljikovi hidrati	54	54	54	58	56	53
Enote živil						
škrobna živila	2,8	2,8	3,1	4	4,3	4,3
zelenjava	0,5	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7
sadje	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2	1,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,7	1,7	1,8	2,3	2,4	2,4

Z nepravilnim kuhanjem krompirja (predolgo in v preveliki količini vode) znižamo njegovo hranilno vrednost. Krompir vsebuje veliko kalija, vitamina C in B. Če olupljen krompir namakamo v vodi, ki jo nato zavržemo, se izgubi ali uniči vitamin C in nekateri minerali. Sicer vsebuje krompir poleg mineralov (ki so v ugodnih razmerjih) približno trikrat manj beljakovin kakor žita, vendar so le-te zelo popolne in z njimi lahko nadomestimo celo mesne beljakovine [5].

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Segedin golaž		Slani krompir	
25 g	kislo zelje, odcejeno	100 g	krompir
25 g	svinjina, pleče	0,38 g	jodirana kuhinjska sol
3,1 g	čebula		
2,1 g	paradižnikova mezga		
2,1 g	repično olje		
1 g	pšenična moka, tip 400		
0,31 g	česen		
0,21 g	jodirana kuhinjska sol		
0,17 g	rdeča sladka paprika, mleta		
	majaron, posušen		
	lovorov list		
	kumina, mleta		

1. teden - torek

Sesekljani zrezek ponudimo z rižem in paradižnikovo omako z grahom. Priložimo še zeljno solato z nastrganim korenjem in kozarec jabolčnega soka.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Sesekljani zrezek	75 g	100 g	100 g	125 g	125 g	125 g
Riž	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Paradižnikova omaka z grahom	100 g	125 g	125 g	150 g	175 g	175 g
Zeljna solata s korenjem	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Jabolčni sok	200 ml	200 ml	200 ml	225 ml	250 ml	250 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,2	2,3	2,8	3	3,2
kcal	462	533	546	66	727	772
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	16	16	16	15	15
maščobe	26	27	27	27	27	31
ogljikovi hidrati	59	58	57	57	58	54
Enote živil						
škrobna živila	1,4	1,6	1,6	2,1	2,3	2,3
zelenjava	1,3	1,3	1,5	1,8	2	2
sadje	1,6	1,6	1,6	1,8	2	2
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1,3	1,8	1,8	2,2	2,2	2,2

Pozimi, ko ne moremo uporabiti sezonskega, svežega graha, je globoko zamrznjen boljše izbira kot konzerviran v pločevinki ali posušen. Grah je dober vir številnih vitaminov (B₆, A, C, K in folne kisline) in rudnin (kot so magnezij, cink, železo).

Zelje je pozimi dobrodošla zelenjadnica, saj je bogat vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in zaščitnih snovi, kakor so antioksidanti. Ljudje, ki pojedjo veliko zelja, naj bi manj obolevali za nekaterimi vrstami raka, možgansko kapjo in koronarnimi boleznimi srca. Zelje izboljša prebavo in je nasitno.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Sesekljeni zrezek	Paradižnikova omaka	Zeljna solata s korenjem
33 g govedina, pleče	67 g paradižnikova omaka:	69 g zelje
33 g svinjina, pleče	- 5,1 g paradižnikova mezga	22 g korenje
11 g beli kruh	- 5,1 g oljčno olje	5,4 g vinski kis
9,4 ml mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	- 3,8 g pšenična moka T500	3,2 g sončnično olje
8,9 g čebula	- 1,3 g sladkor	0,43 g jodirana kuhinjska sol
4,3 g jajce	- 0,26 g jodirana kuhinjska sol	
2,8 g kislá smetana	peteršilj, zelenje	
1,7 g krušne drobtine	33 g grah, kuhan	
1,1 g česen		
peteršilj, listi		
0,56 g jodirana kuhinjska sol		
črni poper, mleti		
majaron, posušen		
muškatni orešek, mleti		

1. teden - sreda

Zelenjavna lazanja je odlična kombinacija testenin in zelenjave tudi v hladnih mesecih. Ponudimo jo z zeleno solato s paradižnikom, ki je dober vir vitaminov in mineralov. Malico popestrimo s hruško.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zelenjavna lazanja	325 g	375 g	400 g	475 g	500 g	500 g
Zelena solata s paradižnikom	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Hruška	večja	večja	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,8	2	2,1	2,3	2,4	2,6
kcal	433	474	495	556	576	621
Energijski delež (%)						
beljakovine	12	13	13	13	13	12
maščobe	29	29	30	30	30	35
ogljikovi hidrati	58	58	58	57	57	53
Enote živil						
škrobna živila	1,6	1,9	2	2,4	2,5	2,5
zelenjava	1,8	1,9	2	2,2	2,2	2,2
sadje	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
meso in zamenjave	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5

Pri pripravi nadeva za lazanjo moramo biti previdni s sestavinami, sicer hitro presežemo priporočeno količino maščob v malici. Dodali smo kislo smetano z manj maščob in pripravili bešamel z margarino.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Zelenjavna lazanja	
22 g	bešamel:
- 1,9 g	dietna margarina
- 13 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.
- 0,13 g	jajce
- 2,5 g	pšenična moka T500
- 0,16 g	jodirana kuhinjska sol
10 g	cvetača
10 g	korenje
4,4 g	brokoli
2,9 g	brstični ohrovt
1,5 g	sir edamec, 30% m.m., v suhi snovi
1,5 g	čebula
44 g	jajčne testenine, kuhane:
- 17 g	jajčne testenine
- 0,49 g	jodirana kuhinjska sol
0,99 g	jajce
0,87 g	paradižnikova mezga
0,73 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.
0,22 g	jodirana kuhinjska sol
0,22 g	česen
	peteršilj, zelenje
	origano, posušen
	muškatni orešek, mleti
	majaron, posušen
	črni poper, mleti

1. teden - četrtek

Ričet je slovenska narodna jed, ki jo pogosto postrežemo za delavsko malico. Vendar ga nudimo v količini, ki je prebogata celo za težko fizično delo za moške (približno 500 g ričeta s 100 g vratovine). Kakor prikazuje spodnja preglednica, smo za moškega, ki opravlja lahko fizično delo, zmanjšali količino ričeta na 425 g. Za žensko, ki opravlja lahko delo, pa smo zmanjšali količino ričeta na 325 g in vratovine na 75 g. Ričet pripravimo tako, da mu dodamo veliko raznovrstne zelenjave. Zraven ponudimo še pomarančo.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ričet	300 g	325 g	325 g	425 g	450 g	450 g
Vratovina	50 g	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g
Polbeli kruh	70 g	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g
Pomaranča	manjša	manjša	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,5	2,6	2,9	3,4	3,6
kcal	455	590	625	683	819	864
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	1	0,9	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	16	16	15	16	15
maščobe	30	29	28	29	28	32
ogljikovi hidrati	55	55	57	56	56	53
enote živil						
škrobna živila	2,4	3,1	3,1	3,5	4,2	4,2
zelenjava	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
sadje	0,6	0,6	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,4	1,9	1,9	2	2,5	2,5

Vratovina je prekajeno meso, ki ima okus po razsoljenem mesu, obogatenem z dimom. Razsoljeno meso je obstojnejše od svežega, ker je prepojeno z razsolom.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ričet		Vratovina	
19 g	ješprenj, kuhan:	105 g	svinjina, vratina
- 7,6 g	ješprenj		
19 g	fižol, kuhan:		
- 7,2 g	fižol		
12 g	krompir		
3,9 g	čebula		
1,9 g	korenje		
1,9 g	slanina		
0,5 g	jodirana kuhinjska sol		
1,2 g	repično olje		
0,19 g	paradižnikova mezga		
	lovorov list		
	majaron, posušen		
	črni poper, mleti		

1. teden - petek

Testenine smo pripravili z morskimi sadeži in jih postregli z mešano solato in kivijem. Kivi je dobrodošel sadež zlasti pozimi, ko delavcem oslabi imunski sistem in so pogosteje prehlajeni, saj vsebuje veliko vitamina C, magnezija in antioksidantov (flavonoidov). Kivi pri pridelavi in skladiščenju ter prevozu ne potrebuje kemične zaščite, kar mu daje dodatno vrednost.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Graham testenine z morskimi sadeži	350 g	400 g	425 g	500 g	550 g	550 g
Mešana solata	150 g	150 g	150 g	175 g	200 g	200 g
Kivi	350 g	400 g	425 g	500 g	550 g	550 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,3	2,5	2,8	3,1	3,3
kcal	468	561	587	675	738	783
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	20	19	19	20	20	19
maščobe	29	27	27	27	27	31
ogljikovi hidrati	52	54	54	53	53	50
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,7	2,9	3,4	3,7	3,7
zelenjava	1,2	1,2	1,2	1,4	1,6	1,6
sadje	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,5	1,7	1,8	2,1	2,3	2,3

Čeprav je čas kuhanja testenin odvisen od vrste testenin, obstaja skupno pravilo, da jih kuhamo "al dente", kar pomeni, da jih ob ugrizu čutimo pod zobmi. Delavcem ponudimo tudi testenine iz polnovredne moke, z jajci (zlasti kadar obrok ne vsebuje samostojne beljakovinske jedi), vrtninami in dodatkom stročnic, saj so le te bolj hranljive.

Mešana solata je zelo primerna jed, saj sestoji iz več vrst surove zelenjave, ki ponudijo delavcu dovolj vitaminov, zlasti vitamina C, folne kisline, vitamina A oziroma betakarotenov in nevitaminskih zaščitnih snovi, antioksidantov.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Graham testenine z morskimi sadeži		Mešana solata	
58 g	graham testenine, kuhane:	36 g	zelje
- 23 g	graham testenine	36 g	solata
- 0,64 g	jodirana kuhinjska sol	18 g	paradižnik
9,3 g	dagnje	5,7 g	vinski kis
9,3 g	ligenj	3,3 g	sončnično olje
9,3 g	škampi	0,45 g	jodirana kuhinjska sol
4,7 g	čebula		
3,5 g	krušne drobtine		
2,3 g	vino, namizno, belo		
2,3 g	oljčno olje		
	peteršilj, zelenje		
0,35 g	česen		
	origano, posušen		
	lovorov list		

1. TEDEN - POVPREČJE

Meso velja za osnovno živilo. Ker Slovenci v povprečju zaužijemo preveč mesnih izdelkov, je priporočljivo količinsko zmanjšati (ne pa izključiti) meso in mesne izdelke v naši prehrani. Na primer pusto rdeče meso naj bo vključeno v dnevni jedilnik le 2 do 3 krat na teden, pusto belo meso pa le 1 do 3 krat na teden. V tem praktikumu smo pokazali, kako lahko z manjšimi spremembami uravnotežimo delavsko malico, vendar bo treba postopno še zmanjšati količino mesa in povečati delež rib, zelenjave in sadja v obroku.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,2	2,3	2,7	3	3,2
kcal	462	537	556	656	718	763
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8

Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	18	22	22	27	29	29
maščobe (g)	15	17	17	20	22	27
maščobe (g/100 kcal)	3	3	3	3	3	3
ogljikovi hidrati (g)	64	75	78	92	100	100
skupna prehranska vlaknina (g)	9	10	10	12	13	13
prehranski holesterol (g)	65	78	81	95	104	104
nasičene maščobne kisline (g)	4	4	4	5	6	6
natrij (mg)	885	1013	1036	1250	1374	1374
voda (ml)	507	569	597	700	753	753
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	16	16	16	16	15
maščobe	29	28	28	28	28	32
ogljikovi hidrati	56	56	56	56	56	53
nasičene maščobne kisline	7	7	7	7	7	8
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	7,4:1	7:1	7,1:1	6,9:1	6,9:1	9,3:1
Enote živil						
škrobna živila	2,1	2,5	2,5	3,1	3,4	3,4
zelenjava	1	1	1,1	1,2	1,3	1,3
sadje	1,1	1,3	1,4	1,5	1,5	1,5
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1,2	1,5	1,5	1,8	2	2

2. teden - ponedeljek

Bujta repa je prepoznavna prekmurska jed. Včasih je veljalo pravilo, da mora biti bujta repa dobro zabeljena. Za zabelo so uporabili mast, zaseko, bučno olje ali kisko smetano. Danes vemo, da tako zabeljeno jed potrebujejo le delavci, ki opravljajo težko fizično delo. Zaradi značilnih osnovnih sestavin (repa, prekajena svinjina) in začimb, ki dajejo jedi poseben okus, je bujta repa z malo maščobe prav tako okusna. Dodamo še sadje in kruh, ki ga ne samo slovenska tradicionalna kuhinja, temveč tudi mednarodna kuhinja vključuje tudi, kadar obrok vsebuje krompir, riž, polento ali druge škrobne jedi. Koristnost številnih sestavin žit in žitnih izdelkov v dnevni prehrani se kaže zlasti v naslednjih sestavinah: škrobu, prehranski vlaknini, oligosaharidih, fitinski kislini, nenasičenih maščobnih kislinah, vitaminih in mineralih.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Bujta repa	325 g	350 g	375 g	450 g	500 g	500 g
Prekajena rebrca (sk)	50 g	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g
Polbeli kruh	70 g	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g
Jabolko	manjše	manjše	manjše	srednje veliko	večje	večje
Kisla smetana, vsaj 10% m.m.						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,8	2,3	2,4	2,6	3,3	3,3
kcal	428	557	568	616	791	797
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	19	19	18	18	18
maščobe	27	25	26	27	25	25
ogljikovi hidrati	56	56	55	55	57	57
Enote živil						
škrobna živila	1,8	2,5	2,5	2,6	3,4	3,4
zelenjava	1	1,1	1,2	1,4	1,6	1,6
sadje	0,8	0,8	0,8	1,1	1,7	1,7
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,7	2,2	2,3	2,4	3	3

Kisla repa je dragocen zimski in pomladanski vir vitaminov in mineralov, ki zaradi ugodnih kombinacij (npr. kalcija, kalija in joda) spodbuja delovni zagon. Pred pripravo je ne peremo (razen, kadar je presoljena), pa tudi dušimo je ne več kakor 10 minut.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Bujta repa		Prekajena rebrca	
44 ml	voda	132 g	svinjina, rebrca, prekajena
33 g	kisla repa		
9,9 g	proso, kuhano		
6,6 g	čebula		
2,2 g	slanina		
1,3 g	sončnično olje		
1,1 g	pšenična moka T500		
0,66 g	paradižnikova mezga		
0,44 g	česen		
0,22 g	jodirana kuhinjska sol		
0,22 g	rdeča sladka paprika, mleta		
	majaron, posušen		
	kumina, mleta		
	lovorov list		

2. teden - torek

Zavitek s kislim zeljem, postrežen s paradižnikovo omako, probiotičnim jogurtom in banano, predstavlja zdrav zimski obrok, bogat z ugodnimi hranljivimi in zaščitnimi snovmi.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zavitek s kislim zeljem	325 g	350 g	400 g	475 g	500 g	500 g
Paradižnikova omaka	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Probiotični jogurt z 1,6% m.m.	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Banana	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,4	2,8	2,9	3,1
kcal	504	529	578	674	698	743
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	14	14	14	14	14	13
maščobe	27	27	27	28	28	33
ogljikovi hidrati	59	59	59	58	58	54
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,4	2,7	3,2	3,4	3,4
zelenjava	0,9	0,9	1,1	1,3	1,3	1,3
sadje	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
meso in zamenjave	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5

Če iz zavitka s kislim zeljem izločimo slanino ali vsaj zmanjšamo njeno količino, znižamo delež energije iz maščob. Namesto slanine lahko uporabimo pusto šunko,

pršut ali izdelke iz piščančjih in puranjih prsi. Kislo zelje je že od nekdaj najcenejši vir vitaminov, predvsem vitamina C. Vsebuje obilo vlaknin, celo več kakor sveže zelje.

Fermentirani mlečni izdelki imajo značilnosti probiotikov. Probiotiki so živi organizmi, predvsem bakterije, ki preživijo prehod skozi prebavila in učinkujejo koristno na sestavo in lastnosti mikroflore človeka in živali, ki jih uživajo. Mlečnokislinske bakterije spodbujajo vsrkavanje kalcija v črevesju in s tem prispevajo k mineralizaciji kosti, ugodno vplivajo pri zdravljenju drisk, povzročenih z antibiotiki in kemoterapevtiki in okužb z rotavirusi, izboljšajo imunost, znižajo ter vežejo in odstranjujejo rakotvorne snovi v debelem črevesu.

Tudi banane so dober vir vitaminov (npr. B₆, C), mineralov (predvsem magnezija in kalija) in sestavljenih ogljikovih hidratov. Z njihovim uživanjem znižujemo slabi holesterol, delujejo pa tudi protivnetno.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Zavitek s kislim zeljem		Paradižnikova omaka	
56 g	kislo zelje, odcejeno	7,9 g	paradižnikova mezga
5,6 g	piščančje prsi v ovitku	5,9 g	pšenična moka T500
28 g	vlečeno testo	3,9 g	sončnično olje
8,5 g	čebula	2 g	sladkor
0,28 g	česen	0,4 g	jodirana kuhinjska sol
2,2 g	repično olje		peteršilj, zelenje
	lovorov list		
	kumina, mleta		

2. teden - sreda

Piščanci file postrežemo z lahko francosko solato in sadno solato iz mešanega sadja.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ocvrti piščančji file	100 g	100 g	100 g	125 g	125 g	125 g
Lahka francoska solata	250 g	275 g	300 g	350 g	375 g	375 g
Zimska mešana sadna solata	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,8	2,9	3,1
kcal	501	515	550	658	693	738
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	1	1	1	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	17	17	16
maščobe	26	26	25	25	25	29
ogljikovi hidrati	56	57	59	57	59	55
Enote živil						
škrobna živila	1,8	1,9	2	2,4	2,5	2,5
zelenjava	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	0,9
sadje	1,8	1,8	2	2,3	2,6	2,6
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
meso in zamenjave	1,6	1,6	1,6	2	2	2

Z uporabo sodobnih parno-konvekcijski peči lahko "ocvremo" piščanca na bolj zdrav način. File ostane sočen, ni zelo masten, močno hrustljivo skorjo pa nekoliko omehčamo tako, da ga po končanem toplotnem postopku za nekaj časa pokrijemo.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ocvrti piščančji file		Lahka francoska solata		Zimska mešana sadna solata	
69 g	piščančje meso, prsi brez kože in kosti	33 g	krompir, olupljen, kuhan	23 g	hruška
17 g	krušne drobtine	25 g	korenje, kuhano	19 g	jabolko
12 g	pšenična moka T500	17 g	grah, kuhan	18 g	pomaranča
12 g	ekstra rastlinsko olje	12 g	kumarice, v kisu	16 g	banana
6,7 g	jajce	8 g	jogurt, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m., v suhi snovi	9,7 g	grozdje
		4 g	lahka majoneza	2,8 g	sladkor
		0,4 g	sol		

2. teden - četrtek

Zloženska s skuto spominja na burek. Ponudimo jo skupaj z zeleno solato s čičeriko in pomarančo.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zloženska s skuto	275 g	275 g	300 g	375 g	400 g	400 g
Zelena solata s čičeriko	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Pomaranča	srednje velika	večja	večja	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,3	2,5	2,9	3,1	3,3
kcal	502	558	590	701	733	778
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	18	19	19	18
maščobe	26	25	24	25	25	29
ogljikovi hidrati	56	58	58	56	56	53
Enote živil						
škrobna živila	2	2	2,1	2,7	2,8	2,8
zelenjava	1,6	1,6	1,6	1,9	1,9	1,9
sadje	1,5	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
mleko in mlečni izdelki	0,9	0,9	1	1,2	1,3	1,3
meso in zamenjave	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2

Pri pripravi solate dodamo le eno žličko (5 g) solatnega olja ali toliko olja v solatnem prelivu. Sicer ima obrok previsok delež energije iz maščob.

Čičerika, ki jo dodamo zeleni solati, je najbolj znana sredozemska stročnica, za katero je značilno, da vsebuje veliko rastlinskih beljakovin in ima nizek glukočni indeks, kar pomeni, da počasi obremenjuje prebavo. Čičerika je tudi odličen vir

folne kisline. Surova semena stročnic niso užitna, zato jih moramo opražiti, skuhati ali nakaliti. Čičeriko pripravimo podobno kakor druge stročnice.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Zloženska s skuto		Zelena solata s čičeriko	
33 g	posneta skuta	74 g	solata, glavната
27 g	zamrznjeno vlečeno testo	16 g	čičerika
18 g	pšenični zdrob, kuhan na mleku:	6,4 g	jabolčni kis
- 14 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	3,3 g	sončnično olje
- 4,2 g	pšenični zdrob	0,51 g	jodirana kuhinjska sol
14 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.		
3,7 g	kisla smetana, vsaj 10% m.m.		
3,2 g	jajce		
1,4 g	sončnično olje		
0,27 g	jodirana kuhinjska sol		

2. teden - petek

Za malico vsak teden ponudimo tudi ribe, vključno z morskimi. Lososa, ki je eden najbogatejših virov ω -3 maščobnih kislin, vitamina D in joda, lahko ponudimo s slanim krompirjem, dušeno zelenjavo in narezanim paradižnikom. Tudi v zimskem času ne pozabimo na napitek.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Lososov kotlet na žaru	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Slani krompir	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Paradižnik	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Dušena zelenjava	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g	225 g
Grozdni sok	200 ml	200 ml	225 ml	275 ml	300 ml	300 ml
Oljčno olje						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,3	2,7	3	3,2
kcal	486	486	540	653	708	753
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	16	15	16	15	14
maščobe	31	31	30	30	30	34
ogljikovi hidrati	54	54	55	54	55	52
Enote živil						
škrobna živila	1,6	1,6	1,9	2,1	2,4	2,4
zelenjava	1,9	1,9	2,3	2,6	2,9	2,9
sadje	2,2	2,2	2,5	3	3,3	3,3
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7	1,7

Za boljši okus je treba lososa predhodno marinirati v marinadi iz olivnega olja, limone in rožmarina. Po možnosti ga pustite v marinadi čez noč. Pri pripravi na žaru je pomembno, da je žar zelo vroč.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Lososov kotlet na žaru		Slani krompir	
98 g	losos	100 g	krompir
1,2 g	jodirana kuhinjska sol	0,38 g	jodirana kuhinjska sol
		1,9 g	sončnično olje

2. TEDEN - POVPREČJE

V Praktikum predlagamo uravnoteženje običajnih delavskih malic, zlasti z zmanjšanjem količin mesa in povečanjem porcij zelenjave in sadja. Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kakor 50 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranljive snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Delavec (starosti 30 let, višine 177 cm, teže 70,5 kg, z ITM 22,5), ki opravlja lahko delo, naj bi dnevno zaužil 14 enot škrobnih živil. Če med delom zaužije z malico približno 3 enote, mora z ostalimi obroki pokriti še 11 enot.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2	2,2	2,4	2,8	3	3,2
kcal	484	529	565	660	725	762
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	20	22	24	28	30	30
maščobe (g)	15	16	16	20	21	25
maščobe (g/100 kcal)	3	2	2	3	2	3
ogljikovi hidrati (g)	68	75	81	93	103	103
skupinska prehranska vlaknina (g)	8	8	9	10	11	11
prehranski holesterol (g)	27	28	30	37	38	39
nasičene maščobne kisline (g)	3	3	3	4	4	5
natrij (mg)	823	950	1001	1150	1285	1286
voda (ml)	478	508	548	638	699	700

Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	17	17	16
maščobe	27	27	26	27	26	30
ogljikovi hidrati	56	57	57	56	57	54
nasičene maščobne kisline	5	5	5	5	5	6
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,3:1	5,5:1	4,6:1	4,5:1	4,6:1	8,5:1
Enote živil						
škrobna živila	1,8	2,1	2,2	2,6	2,9	2,9
zelenjava	1,2	1,2	1,4	1,6	1,7	1,7
sadje	1,5	1,6	1,7	1,9	2,1	2,1
mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3
meso in zamenjave	1,3	1,5	1,5	1,8	2	2

3. teden - ponedeljek

Ajdovi žganci so tradicionalna slovenska jed. V zimskem času jih postrežemo s svinjsko pečenko in kislim zeljem. Obrok uravnotežimo s sladico, čokoladnim pudingom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Svinjska pečenka	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
Mešani ajdovi žganci	200 g	200 g	225 g	275 g	300 g	300 g
Prikuha s kislim zeljem	250 g	250 g	275 g	350 g	375 g	375 g
Čokoladni puding	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,7	1,7	1,8	2,2	2,4	2,6
kcal	415	415	439	517	568	613
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	25	25	25	23	22	21
maščobe	24	24	24	23	23	29
ogljikovi hidrati	50	50	51	53	55	51
Enote živil						
škrobna živila	1,3	1,3	1,5	1,8	2	2
zelenjava	0,9	0,9	0,9	1,1	1,2	1,2
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7
meso in zamenjave	2	2	2	2	2	2

Mešane ajdove žgance smo pripravili iz pšenične in ajdove moke. Slednja je idealno živilo za delavce, ki opravljajo težko delo, saj vsebuje veliko vitamina B, kalcija in kalija, ki varujejo mišice in skrbijo za dobro kondicijo. Čeprav običajno prikuha s kislim zeljem vsebuje slanino, smo jo zaradi presežka maščob v obroku izločili.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Svinjska pečenka		Mešani ajdovi žganci		Prikuha s kislim zeljem	
81 g	svinjina, pleče	16 g	pšenična moka T400	73 g	kislo zelje, odcejeno
5,4 g	čebula	9,2 g	ajdova moka	1,6 g	pšenična moka T500
5,4 g	korenje	2,3 g	sončnično olje, rafinirano		črni poper, mleti
5,4 g	por	0,23 g	jodirana kuhinjska sol		kumina, mleta
0,54 g	jodirana kuhinjska sol				lovorov list
1,1 g	česen				
	črni poper, mleti				
	lovorov list				

3. teden - torek

Poleg slivovih cmokov lahko postrežemo topel ali ohlajen jabolčni kompot. Delavcem, ki opravljajo težko delo, dodamo žličko zabele.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Slivovi cmoki	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Jabolčni kompot	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Zabela z maslom in drobtinami						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,3	2,3	2,5	3	3,2	3,3
kcal	558	558	609	711	762	786
Energijska gostota (kcal/g)	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5
Energijski delež (%)						
beljakovine	8	8	8	8	8	8
maščobe	26	26	26	26	27	28
ogljikovi hidrati	67	67	66	66	65	64
Enote živil						
škrobna živila	5,2	5,2	5,8	7	7,5	7,5
zelenjava	-	-	-	-	-	-
sadje	1	1	1	1	1	1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	-	-	-	-	-	-

Kot dodatek za izboljšanje okusa cmokov lahko ponudimo mešanico cimeta v prahu in kristalnega sladkorja. Vendar pri dodatkih ne pretiravajmo s količinami.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Slivovi cmoki		Jabolčni kompot	
88 g	slivovi cmoki	62 g	jabolko
7 g	dietna margarina	4,7 g	sladkor
5,3 g	krušne drobtine	1,9 g	limona
			klinčki, mleti
			cimet, mleti

3. teden - sreda

Rižoto iz ajdove kaše in svinjine postrežemo s solato iz presnega rdečega zelja, saj je v zimskem času dober vir vitaminov B₆, C in folne kisline, mineralov (npr. železa, magnezija in kalcija) ter prehranske vlaknine. Rdeče zelje pospešuje učinkovitost telesne obrambe proti najrazličnejšim vnetjem in okužbam, je zaščitnik celičnih sten proti napadom prostih radikalov.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Rižota z ajdovo kašo in svinjino	425 g	475 g	500 g	600 g	650 g	650 g
Solata z rdečim zeljem	200 g	200 g	225 g	275 g	300 g	300 g
Zeliščni čaj z limono	70 g	70 g	70 g	105 g	105 g	105 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,2	2,3	2,8	3,1	3,2
kcal	481	525	561	675	731	776
Energijska gostota (kcal/g)	0,5	0,6	0,5	0,6	0,6	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	21	21	21	21	21	20
maščobe	29	28	28	28	29	33
ogljikovi hidrati	51	51	51	51	51	48
Enote živil						
škrobna živila	1,5	1,7	1,8	2,2	2,3	2,3
zelenjava	1,9	2	2,2	2,6	2,9	2,9
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	2,8	3,1	3,3	4	4,3	4,3

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Rižota z ajdovo kašo in svinjino		Solata z rdečim zeljem		Zeleni čaj z limono	
40 g	riž “parboiled”, kuhan	90 g	rdeče zelje	3,7 g	sladkor ali med
23 g	svinjina, pleče	6,2 g	vinski kis	0,74 g	zeliščni čas
14 g	ajdova kaša, kuhana:	3,2 g	sončnično olje	3,7 g	sok, limonin, sveže stisnjen
- 3,9 g	ajdova kaša	0,5 g	jodirana kuhinjska sol		
5,7 g	čebula				
5,7 g	korenje				
5,7 g	grah v zrnju				
4,8 g	džuveč:				
- 0,93 g	stročji fižol				
- 0,93 g	paradižnik				
- 0,93 g	paprika				
- 0,47 g	korenje				
- 0,47 g	čebula				
- 0,23 g	repično olje				
- 0,05 g	jodirana kuhinjska sol				
0,95 g	paradižnikova mezga				
0,38 g	jodirana kuhinjska sol				
0,19 g	česen				

3. teden - četrtek

Običajno nudimo prevelike porcije ciganskega golaža. Poleg golaža največkrat postrežemo sladico. Obrok smo za moške, ki opravljajo lahko delo, uravnotežili tako, da smo zmanjšali količino golaža, namesto sladice pa ponudili banana. Ža ženske, ki opravljajo lahko delo, je dovolj 375 g golaža, en kos in pol kruha in banana.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ciganski golaž	350 g	375 g	400 g	500 g	525 g	525 g
Polnozrnatih kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Banana	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,3	2,4	3	3	3,2
kcal	531	549	568	710	728	773
Energijska gostota (kcal/g)	1	1	1	1	1	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	16	16	16	16	15
maščobe	25	26	27	27	27	32
ogljikovi hidrati	59	58	57	57	56	53
Enote živil						
škrobna živila	2,9	3	3,1	4	4,1	4,1
zelenjava	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5
sadje	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,7	1,8	2,3	2,4	2,4

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ciganski golaž	
23 g	goveje srce, kuhano:
- 31 g	goveje srce
20 g	krompir, olupljen, kuhan
7 g	čebula
2 g	kumarice, v kisu
4 g	repično olje
1,4 g	pšenična moka T500
0,7 g	rdeče vino
0,56 g	paradižnikova mezga
0,3 g	sol
0,28 g	česen
0,28 g	jodirana kuhinjska sol
	gorčica, rumena, seme
	peteršilj, zelenje
	majaron, posušen
	rdeča sladka paprika, mleta
	lovorov list

3. teden - petek

Škarpina je rdeča in rjava riba z rjavkastimi ali črnimi madeži. Njeno meso je belo, lahko prebavljivo in zelo nežnega okusa. Postrežemo z rezino limone, krompirjem s peteršiljem in zeleno solato ter sadežem.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Škarpina po tržaško	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Limona	25 g	25 g	25 g	25 g	25 g	25 g
Krompir s peteršiljem	275 g	300 g	325 g	40 g	425 g	425 g
Zelena solata	150 g	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g
Hruška	manjša	manjša	manjša	srednje velika	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,3	2,4	2,5	2,9	3,1	3,3
kcal	559	580	602	682	734	779
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8
Energijski delež (%)						
beljakovine	24	24	23	21	20	19
maščobe	25	25	25	23	23	28
ogljikovi hidrati	50	51	52	55	56	53
Enote živil						
škrobna živila	3,2	3,5	3,7	4,5	4,8	4,8
zelenjava	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
sadje	1,3	1,3	1,3	1,6	2	2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7

Škarpino lovijo v vseh sezonah, zelo primerna pa je tudi globoko zamrznjena.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Škarpina po tržaško	Krompir s peteršiljem	Zelena solata
125 g škarpina	98 g krompir, olupljen, kuhan	87 g solata, glavната
	peteršilj, zelenje	9,6 g jabolčni kis
	0,8 g jodirana kuhinjska sol	3,4 g sončnično olje
	1,9 g sončnično olje	0,5 g jodirana kuhinjska sol

3. TEDEN - POVPREČJE

Poleg uravnoteženih, sezonskih in pestrih malic delavci potrebujejo tudi prijetno okolje, v katerem se dnevno prehranjujejo. Jed naj bo postrežena tako, da bo delavec zaužil obrok na prijeten način in se pri tem tudi sprostil.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,8	2,9	3,1
kcal	509	525	556	659	705	745
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	23	24	25	29	30	30
maščobe (g)	15	15	16	19	20	25
maščobe (g/100 kcal)	2	2	2	2	2	3
ogljikovi hidrati (g)	71	73	78	93	100	100
skupna prehranska vlaknina (g)	9	9	10	12	13	13
prehranski holesterol (g)	63	66	68	77	80	82
nasičene maščobne kisline (g)	4	4	4	5	5	6
natrij (mg)	835	854	902	1083	1167	1170
voda (ml)	525	546	579	681	733	733

Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	18	18	17	16
maščobe	26	26	26	26	26	30
ogljikovi hidrati	56	56	56	57	57	54
nasičene maščobne kisline	7	7	7	7	7	7
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	8 : 1	7,8 : 1	8 : 1	7,8 : 1	8 : 1	9 : 1
Enote živil						
škrobna živila	2,8	2,9	3,2	3,9	4,2	4,2
zelenjava	0,7	0,7	0,8	0,9	1	1
sadje	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,8	1,9	2	2,2	2,3	2,3

4.4 POMLAD

Zlasti v začetnih pomladnih mesecih je priprava pestrih zdravih delavskih malic otežena, saj je takrat najmanj izbire domače sezone zelenjave in sadja. Pestrost lahko dosežemo tudi z zamrznjeno in delno vloženo, kisano zelenjavo, česnom, čebulo, čilijem in morda ingverjem, suhim sadjem, sadnimi sokovi, posušenimi stročnicami in nenazadnje regratom.

1. teden	
Ponedeljek	Pretaknjena puranova prsa, pečeni krompir, rdeča pesa v solati, banana
Torek	Zelenjavna enolončnica s svinjino, rženi kruh, marmorni kolač
Sreda	Gratinirane palačinke s skuto, kompot iz suhih sliv
Četrtek	Pečenka iz sesekljanega mesa, riž z zelenjavo, zeljna solata s korenjem, jabolčni sok
Petek	Pečen osliček medaljon, krompir z blitvo, zelena solata s paradižnikom, čokoladni mafin

2. teden	
Ponedeljek	Pašta fižol s piščančjo hrenovko, polnozrnat kruh, jabolko
Torek	Telečji paprikaš, polenta, zelena solata, sok iz črnega bezga
Sreda	Musaka z melancanami in bučkami, sestavljena solata, probiotični jogurt z medom, jagode
Četrtek	Svinjski zrezek po pariško, riž rizi bizi, mešana solata, banana
Petek	Zelenjavna polpeta, solata s tunino, jabolko, sadni čaj z limono

3. teden	
Ponedeljek	Boranja z govedino, koruzni kruh, pomaranča
Torek	Pica s papriko, zelena solata s korenjem, mineralna voda
Sreda	Piščančji file na žaru, zeljne krpice, rdeča pesa v solati, polbeli kruh, kivi
Četrtek	Makaronovo meso, zeljna solata s fižolom, jabolko
Petek	Ocvrte sardele, krompir z ohrovtom, zelena solata s čičeriko, sok iz črnega ribeza

1. teden - ponedeljek

Puranje prsi brez kože so eden najbolj pustih mesnih virov beljakovin. Puran je dober vir niacina, vitamina B₆ in B₁₂. Vsi trije so potrebni za proizvodnjo energije. Niacin v puranu je povezan z zmanjševanjem tveganja za srčni napad.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pretaknjena puranova prsa	100 g	125 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Pečen krompir	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Rdeča pesa v solati	200 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Banana	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	2 kom	2 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2,1	2,1	2,5	3	3,2
kcal	458	505	505	609	719	764
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	21	21	21	19	18
maščobe	23	22	22	23	21	26
ogljikovi hidrati	58	57	57	56	60	57
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,7	2,7	3,4	3,8	3,8
zelenjava	2,3	2,3	2,3	2,9	3,1	3,1
sadje	1,1	1,1	1,1	1,1	2,2	2,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,5	1,8	1,8	2,2	2,2	2,2

Rdečo peso lahko pripravimo sami ali uporabimo vloženo, saj tudi vložena obdrži velik del mineralov. Rdeča pesa ima ob podpori barvil, kakor sta betacianin in betaksantin, koristen antioksidativni učinek.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pretaknjene puranove prsi		Pečeni krompir		Rdeča pesa v solati	
80 g	puran, prsi brez kože	98 g	krompir, bel, pečen	91 g	rdeča pesa, kuhana:
17 g	korenje	1,6 g	repično olje	- 91 g	rdeča pesa
1,1 g	česen	0,33 g	jodirana kuhinjska sol	- 0,18 g	jodirana kuhinjska sol
0,85 g	jodirana kuhinjska sol			5,6 g	jabolčni kis
	črni poper, mleti			3,3 g	sončnično olje

1. teden - torek

Obrok lahko uravnotežimo tudi z lahko sladico, kakor je marmorni kolač. Priporočljivo je pripravljati lastne sladice, saj industrijsko pripravljene pogosto vsebujejo precej maščob in to z neustrezno maščobno-kislinsko sestavo.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zelenjavna enolončnica s svinjino	350 g	375 g	400 g	500 g	525 g	525 g
Rženi kruh	70 g	70 g	105 g	105 g	105 g	105 g
Marmorni kolač			80 g	80 g	80 g	80 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,5	1,6	2,9	3,1	3,2	3,4
kcal	368	383	683	743	758	803
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	1,2	1,1	1,1	1,1
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	15	15	15	15
maščobe	29	30	30	32	32	36
ogljikovi hidrati	54	53	55	53	52	49
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,3	3,9	4,2	4,2	4,2
zelenjava	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,1	1,2	1,6	1,9	2	2

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Zelenjavna enolončnica s svinjino		Marmorni kolač	
16 g	svinjina, pleče	48 g	pšenična moka T500
25 g	krompir	24 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.
11 g	korenje	22 g	jajce
5,5 g	cvetača	11 g	maslo
4,7 g	čebula	1,9 g	kvas
3,1 g	repično olje	1,9 g	sladkor v prahu
1,6 g	pšenična moka T500	1,5 g	kakv v prahu, delno razmaščen
1,6 g	vino, namizno, belo	1,1 g	sladkor
0,5 g	jodirana kuhinjska sol	0,57 g	jodirana kuhinjska sol
0,16 g	česen		
	peteršilj, zelenje		
	majaron, posušen		
	črni poper, mleti		
	lovorov list		
	muškatni orešek, mleti		

1. teden - sreda

Za malico lahko postrežemo tudi sladko jed, kakor so gratinirane skutne palačinke in kompot iz suhih sliv.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženski			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Gratinirane palačinke s skuto	300 g	325 g	350 g	425 g	450 g	450 g
Kompot iz suhih sliv	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Zabela z maslom in drobtinami						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,6	2,8	2,9	3,3	3,5	3,6
kcal	625	659	694	796	831	854
Energijska gostota (kcal/g)	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
Energijski delež (%)						
beljakovine	14	14	15	15	15	15
maščobe	31	32	32	34	34	35
ogljikovi hidrati	55	54	53	51	50	50
Enote živil						
škrobna živila	1,4	1,5	1,6	2	2,1	2,1
zelenjava	-	-	-	-	-	-
sadje	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
mleko in mlečni izdelki	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	0,9
meso in zamenjave	1,5	1,7	1,8	2,2	2,3	2,3

V tem receptu smo kot nadev za gratinirane palačinke uporabili skuto iz posnetega mleka. Skuta je vsestransko živilo, ki jo lahko uporabljamo samostojno ali za pripravo različnih namazov, zavitkov, pit in podobno. Lahko jo mešamo z različnim sadjem, zelenjavo, začimbami, maslom (margarino) ali drugimi dodatki. Skutne beljakovine vsebujejo veliko življenjsko pomembnih aminokislin, zlasti metionina, ki skrbi za presnovo maščob in ščiti delovanje jeter.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Gratirane palačinke s skuto		Kompot iz suhih sliv	
59 g	palačinke:	36 g	jabolko
- 33 g	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	20 g	slive, posušene
- 20 g	pšenična moka T500	5 g	sladkor
- 0,15 g	jajce	3,4 g	klinčki, celi
- 0,07 g	jodirana kuhinjska sol	2 g	limona
30 g	posneta skuta	cimet, mleti	
3 g	kisla smetana		
1,2 g	sladkor		
0,6 g	repično olje		
0,3 g	jodirana kuhinjska sol		
0,3 g	sladkor v prahu		
0,3 g	limona, lupina		
5,2 g	jajce		

1. teden - četrtek

Ker pečenka iz sesekljanega mesa vsebuje veliko maščob, jo postrežemo z zelenjavnim rižem, solato in sokom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pečenka iz sesekljanega mesa	75 g	75 g	100 g	100 g	125 g	125 g
Riž z zelenjavo	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Zeljna solata s korenjem	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Jabolčni sok	175 ml	200 ml	200 ml	250 ml	275 ml	275 ml
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,2	2,8	3	3,2
kcal	469	494	536	676	713	758
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	13	13	14	14	14	13
maščobe	26	25	27	27	26	30
ogljikovi hidrati	61	62	59	58	60	56
Enote živil						
škrobna živila	1,6	1,8	1,8	2,3	2,5	2,5
zelenjava	2,6	2,8	2,8	3,6	3,8	3,8
sadje	1,6	1,6	1,6	2	2,2	2,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	0,9	0,9	1,2	1,5	1,5	1,5

Pečenko iz sesekljanega mesa običajno pripravimo iz enakega deleža mlete govedine in svinjine. Jed smo prilagodili tako, da smo povečali delež govedine namesto svinjine. Lahko pa bi nadomestili to meso z mletim puranjim ali kunčjim belim mesom brez kože. Tako meso je treba bolj začiniti, ker ima blažji okus.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pečenka iz sesekljanega mesa		Riž z zelenjavo		Zeljna solata s korenjem	
50 g	govedina, mleto meso	71 g	riž “parboiled”, kuhan	69 g	zelje
17 g	svinjina, mleto meso	9,8 g	korenje, kuhano, odcejeno	22 g	korenje
11 g	čebula	9,8 g	koruza, kuhana	5,4 g	vinski kis
5,5 g	krušne drobtine	9,8 g	grah, svež, kuhan	3,2 g	sončnično olje
5,5 g	kruh, mešani, pšenični/rženi			0,43 g	jodirana kuhinjska sol
4,3 g	jajce				
2,8 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.				
1,1 g	česen				
1,1 g	pšenična moka T500				
0,55 g	jodirana kuhinjska sol				
	peteršilj, listi				
	majaron, posušen				

1. teden - petek

Pečenega osliča lahko postrežemo tudi z blitvo po dalmatinsko, zeleno solato s paradižnikom in koščkom peciva.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pečen osličev medaljon	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Krompir z blitvo	275 g	300 g	300 g	300 g	300 g	300 g
Zelena solata s paradižnikom	150 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Čokoladni mafin	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g	100 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,1	2,5	2,5	2,7
kcal	473	493	493	589	589	634
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	18	18	19	19	18
maščobe	31	31	31	32	32	36
ogljikovi hidrati	50	50	50	49	49	46
Enote živil						
škrobna živila	2,5	2,6	2,6	2,9	2,9	2,9
zelenjava	1,4	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
meso in zamenjave	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7	1,7

Osličevo meso je hitro pokvarljivo. Tako lahko osličev file v hladilniku hranimo največ 24 ur. Tudi sicer velja, da kupujemo sveže ribe, ki jih porabimo še isti dan. Če to ni mogoče, jih zamrznemo ali kupimo že globoko zamrznjene.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pečeni osliček medaljon		Krompir z blitvo		Zelena solata s paradižnikom	
99 g	osliček	66 g	krompir	72 g	solata
0,25 g	jodirana kuhinjska sol	32 g	blitva, kuhana:	18 g	paradižnik
		- 39 g	blitva	5,7 g	vinski kis
		- 0,16 g	jodirana kuhinjska sol	3,3 g	sončnično olje
		0,99 g	oljčno olje	0,45 g	jodirana kuhinjska sol
		0,33 g	jodirana kuhinjska sol		
		0,66 g	repično olje		
		0,49 g	česen		
			črni poper, mleti		

1. TEDEN - POVPREČJE

Podrobnejša analiza popravljenih delavskih malic v skladu s Smernicami [1], ki jih predstavljamo v Praktikum, je pokazala, da zagotavljamo z malico zadostno količino večine hranljivih snovi. Poseben problem predstavlja vitamin D, ki ga delavci tudi s popravljenimi malicami ne dobijo v priporočljivi količini. Ta vitamin pomembno sodeluje pri vsrkavanju in presnovi kalcija. Posledica dolgotrajnega pomanjkanja je lahko nastanek osteoporoze, v zadnjem času omenjajo celo nekatere oblike raka. Vendar se lahko z vitaminom D oskrbimo tudi z veliko gibanja na prostem. Obroki v povprečju še zmeraj vsebujejo nekoliko preveč natrija (zaužijemo ga predvsem s kuhinjsko soljo), ki pa je v ugodnem razmerju s kalijem.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,4	2,9	3	3,2
kcal	479	507	582	683	722	763
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	1	1	1	1
Hranilna vrednost						
beljakovine (g)	19	21	24	29	30	30
maščobe (g)	15	16	19	23	23	28
maščobe (g/100 kcal)	3	3	3	3	3	3

ogljikovi hidrati (g)	67	70	80	91	98	99
skupna prehranska vlaknina (g)	8	8	9	10	11	11
prehranski holesterol (g)	38	41	60	70	72	73
nasičene maščobne kisline (g)	3	3	4	5	5	5
natrij (mg)	660	714	820	945	967	970
voda (ml)	416	444	466	549	585	585
Energijski delež (%)						
beljakovine	16	17	16	17	16	16
maščobe	28	28	29	30	29	33
ogljikovi hidrati	56	55	55	53	54	52
nasičene maščobne kisline	5	5	6	6	6	6
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	5,8 : 1	5,7 : 1	5,6 : 1	5,6 : 1	5,5 : 1	8,4 : 1
Enote živil						
škrobna živila	2	2,2	2,5	2,9	3,1	3,1
zelenjava	1,4	1,4	1,5	1,8	1,9	1,9
sadje	1	1	1	1,1	1,3	1,3
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
meso in zamenjave	1,3	1,4	1,5	1,9	1,9	1,9

2. teden - ponedeljek

Čeprav so mesni izdelki v večjih količinah nepriporočljivi v zdravi prehrani, jih občasno ponudimo tudi za delavsko malico. Izberimo kakovostne, z manj maščob. Priporočamo uporabo mesnih izdelkov, kjer je vidna struktura mesa (prsi v ovitku, šunka, pršut). V tej malici smo dodali hrenovko pašta fižolu in jed ponudili s polnozrnatim kruhom ter jabolkom. Poleg visokega odstotka vode, sladkorja in organskih kislin vsebuje tudi veliko vitaminov (A, B in C), rudnin (zlasti cinka), vlaknine in čreslovin. Jabolko je zelo primeren sadež v spomladanskih mesecih, ko izbor sadja ni tako bogat kakor v drugih letnih časih.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pašta fižol	325 g	375 g	400 g	475 g	500 g	500 g
Hrenovka, piščančja, kuhana	50 g	50 g	50 g	75 g	75 g	75 g
Polnozrnat kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Jabolko	srednje veliko	srednje veliko	večje	večje	večje	večje
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,2	2,4	3,1	3,1	3,3
kcal	521	536	583	741	749	794
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	13	13	12	13	13	12
maščobe	28	29	27	29	30	34
ogljikovi hidrati	59	59	61	58	58	55
Enote živil						
škrobna živila	2,4	2,4	2,5	3,2	3,3	3,3
zelenjava	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
sadje	1,2	1,2	1,9	1,9	1,9	1,9
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,3	1,4	1,4	2	2	2

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pašta fižol		Hrenovka, piščančja, kuhana	
28 g	fižol, kuhan:	100 g	piščančja hrenovka
- 11 g	fižol		
2,3 g	piščančje prsi v ovitku		
4,5 g	čebula		
1,1 g	pšenična moka T500		
0,5 g	jodirana kuhinjska sol		
0,23 g	česen		
0,23 g	paradižnikova mezga		
	peteršilj, listi		
0,02 g	rdeča sladka paprika, mleta		
	lovorov list		
	majaron, posušen		
	črni poper, mleti		
17 g	brezjajčne testenine:		
- 6,8 g	testenine, brezjajčne		
- 0,09 g	jodirana kuhinjska sol		

2. teden - torek

Polenta je zdrava in okusna domača jed, ki je zelo primerna za dopolnitev hranljivega in zdravega obroka. Izbrali smo kombinacijo s telečjim paprikašem in zeleno solato ter sokom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Telečji paprikaš	200 g	225 g	225 g	300 g	300 g	300 g
Polenta	200 g	225 g	225 g	275 g	300 g	300 g
Zelena solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Sok iz črnega bezga	200 g	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
Kisla smetana, vaj 10% m.m.						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,2	2,2	2,7	2,8	2,9
kcal	478	521	521	651	679	685
Energijska gostota (kcal/g)	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	19	19	19	19
maščobe	26	26	26	25	25	25
ogljikovi hidrati	56	56	56	55	56	56
Enote živil						
škrobna živila	1,9	2,2	2,2	2,7	2,9	2,9
zelenjava	1,3	1,4	1,4	1,7	1,7	1,7
sadje	1	1	1	1,2	1,2	1,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1	1,1	1,1	1,5	1,5	1,5

Če želimo mehko polento, jo med kuhanjem razredčimo z ustrezno količino vroče vode. Čas kuhanja polente bistveno skrajšamo z uporabo industrijsko pripravljene instantne polente. Med kuhanjem polente nikakor ne pozabimo na občasno mešanje.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Telečji paprikaš		Polenta		Zelena solata	
27 g	teletina, pleče	28 g	koruzna polenta, instanta	91 g	solata
14 g	čebula	0,7 g	jodirana kuhinjska sol	5,7 g	vinski kis
4,5 g	korenje	1,7 g	sončnično olje	3,3 g	bučno olje
3,4 g	pšenična moka T500			0,45 g	jodirana kuhinjska sol
2,3 g	repično olje				
1,1 g	paradižnikova mezga				
1,1 g	rdeče vino				
0,45 g	jodirana kuhinjska sol				
0,34 g	česen				
0,34 g	rdeča sladka paprika, mleta				
	peteršilj, zelenje				

2. teden - sreda

Pozno spomladi lahko popestrimo malico tudi z jagodami, ki so dober vir vitaminov in mineralov in imajo malo energije. Pripravimo jih lahko tudi z manj mastnim jogurtom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Musaka z melancanami in bučkami	350 g	375 g	400 g	500 g	525 g	525 g
Sestavljena solata	150 g	175 g	175 g	225 g	250 g	250 g
Probiotični jogurt z medom	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Jagode	216 g	228 g	240 g	300 g	324 g	324 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	1,9	2	2,1	2,6	2,8	3
kcal	452	484	504	612	662	707
Energijska gostota (kcal/g)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6
Energijski delež (%)						
beljakovine	17	17	17	16	16	15
maščobe	32	32	32	32	32	36
ogljikovi hidrati	51	51	51	51	52	49
Enote živil						
škrobna živila	1,9	2	2,1	2,7	2,8	2,8
zelenjava	1,3	1,4	1,5	1,9	2,1	2,1
sadje	1,1	1,1	1,2	1,5	1,6	1,6
mleko in mlečni izdelki	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
meso in zamenjave	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Musaka z malancani in bučkami		Sestavljena solata	
9,3 g	bučke	45 g	solata
9,3 g	jajčevec	28 g	radič
6,7 g	paradižnik	11 g	zelje
2,7 g	sir edamec, 30% m.m., v suhi snovi	7 g	vinski kis
2 g	jajce	5,6 g	fižol v zrnju, kuhani
13 g	bešamel	3,2 g	sončnično olje
2,7 g	pšenična moka T500	0,56 g	jodirana kuhinjska sol
53 g	krompir		
0,13 g	jodirana kuhinjska sol		
	peteršilj, zelenje		
	muškatni orešek, mleti		
	črni poper, mleti		

2. teden - četrtek

Raziskave so pokazale, da vsebujejo delavske malice v povprečju preveč mesa in premalo zelenjave. Eden takšnih primerov je svinjski zrezek po pariško, ki smo ga uravnotežili z rižem "rizi bizi", kruhom in mešano solato. Količino zrezka smo morali nekoliko zmanjšati.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Svinjski zrezek po pariško	100 g	100 g	100 g	125 g	125 g	125 g
Riž "rizi bizi"	175 g	175 g	200 g	225 g	250 g	250 g
Mešana solata	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Banana	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,2	2,3	2,7	2,8	3
kcal	533	533	558	650	675	720
Energijska gostota (kcal/g)	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	17	18	18	17
maščobe	29	29	28	29	28	33
ogljikovi hidrati	53	53	55	53	54	51
Enote živil						
škrobna živila	1,8	1,8	2	2,3	2,5	2,5
zelenjava	1	1	1	1,2	1,2	1,2
sadje	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
meso in zamenjave	2	2	2,1	2,5	2,6	2,6

Svinjski zrezek lahko pripravimo v parno-konvekcijski peči, tako da meso poškropimo z oljem in ga "ocvremo".

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Svinjski zrezek po pariško		Riž "rizi bizi"		Mešana solata	
70 g	svinjina, stegno, zgornje (za zrezke)	30 g	riž "parboiled"	36 g	zelje
23 ml	mleko, vsaj 1,5% in največ 1,8% m.m.	7,5 g	grah v zrnju	36 g	solata
23 g	pšenična moka T500		peteršilj, listi	18 g	paradižnik
12 g	repično olje	0,38 g	jodirana kuhinjska sol	5,7 g	vinski kis
6,7 g	jajce			3,3 g	sončnično olje
0,58 g	jodirana kuhinjska sol			0,45 g	jodirana kuhinjska sol

2. teden - petek

Tunina je bogat vir ne le ω -3 maščobnih kislin, temveč tudi vitaminov in mineralov, kakor sta npr. selen in vitamin D. Selen je zelo dragocena snov, ker vpliva na imunski, srčno žilni in prebavni sistem.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Zelenjavna polpeta	50 g	75 g	75 g	75 g	100 g	100 g
Solata s tunino	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Jabolko	večje	večje	večje	večje	večje	večje
Sadni čaj z limono	225 ml	225 ml	250 ml	300 ml	325 ml	325 ml
Oljčno olje	70 g	70 g	70 g	105 g	105 g	105 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2,1	2,3	2,6	2,8	3
kcal	482	499	538	615	671	716
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	15	15	15	15	15	14
maščobe	28	28	28	29	29	34
ogljikovi hidrati	58	58	57	56	55	52
Enote živil						
škrobna živila	1,3	1,4	1,5	1,8	2	2
zelenjava	1	1,1	1,2	1,4	1,5	1,5
sadje	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	2,2
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,3	1,3	1,4	1,7	1,9	1,9

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Solata s tunino	
48 g	jajčne testenine, kuhane
19 g	tunina v olju
13 g	sladka koruza
6,4 g	rdeča paprika
6,4 g	marinirane olive
4 g	vinski kis
4,7 g	sončnično olje
0,64 g	jodirana kuhinjska sol
	peteršilj, zelenje

2. TEDEN - POVPREČJE

Tudi v tem tednu smo ne glede na sezono, ko je še malo domače sveže zelenjave in sadja, pokazali, da je možno ponuditi zelo kakovostne obroke.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,2	2,3	2,7	2,9	3
kcal	493	515	541	654	687	724
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
Beljakovine (g)	20	21	21	26	27	27
Maščobe (g)	16	16	17	21	22	26
Maščobe (g/100 kcal)	3	3	3	3	3	3
Ogljikovi hidrati (g)	68	71	76	89	95	95
Skupna prehranska vlaknina (g)	7	7	8	9	10	10
Prehranski holesterol (g)	46	48	50	63	65	66
Nasičene maščobne kisline (g)	2	2	2	3	3	4

Natrij (mg)	792	821	856	1065	1114	1115
Voda (ml)	575	608	643	762	800	800
Energijski delež (%)						
Beljakovine	16	16	16	16	16	15
Maščobe	28	29	28	29	29	32
Ogljikovi hidrati	56	55	56	55	55	52
Nasičene maščobne kisline	4	4	4	4	4	5
Razmerje maščobnih kislin ω -6/ ω -3	8 : 1	7,9 : 1	8 : 1	7,9 : 1	8 : 1	9,2 : 1
Enote živil						
Škrobna živila	1,9	2	2,1	2,5	2,7	2,7
Zelenjava	1	1	1	1,3	1,3	1,3
Sadje	1,3	1,3	1,5	1,5	1,6	1,6
Mleko in mlečni izdelki	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Meso in zamenjave	1,2	1,3	1,3	1,7	1,8	1,8

3. teden - ponedeljek

Boranja je zanimiva kombinacija mesne in zelenjavne jedi. Ponudimo jo s koruznim kruhom in pomarančo

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Boranja z govedino	350 g	375 g	400 g	500 g	525 g	525 g
Koruzni kruh	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g	140 g
Pomaranča	manjša	manjša	manjša	večja	večja	večja
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,3	2,3	3,1	3,2	3,4
kcal	522	539	557	741	758	803
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	19	19	19	18
maščobe	28	29	30	29	29	33
ogljikovi hidrati	53	52	51	53	52	49
Enote živil						
škrobna živila	2,3	2,3	2,3	3,1	3,1	3,1
zelenjava	1,3	1,4	1,4	1,8	1,9	1,9
sadje	0,6	0,6	0,6	1,1	1,1	1,1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,7	1,8	2,3	2,4	2,4

V kulinariki ločujemo fižol in stročji fižol, čeprav gre za isto rastlino. Nedorozorelo stročje je stročji fižol, zrelo, izluščeno zrnje pa fižol. Hranilna in energijska vrednost stročjega fižola je nižja v primerjavi s hranilno in energijsko vrednostjo fižola v zrnju.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Boranja z govedino	
30 g	stročji fižol
18 g	govedina, pleče, kuhano:
- 25 g	govedina, pleče
6 g	čebula
4 g	repično olje
2 g	pšenična moka T500
1 g	rdeče vino
0,6 g	paradičnikova mezga
0,4 g	jodirana kuhinjska sol
0,3 g	česen
	peteršilj, zelenje
	rdeča sladka paprika, mleta
	lovorov list
	majaron, posušen

3. teden - torek

Pica je zlasti med mladimi priljubljena jed, ki jo lahko s pravilno pripravo, v ustrezni količini in v kombinaciji s solato ali zelenjavno juho ponudimo tudi za malico.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Pica s papriko	400 g	425 g	450 g	550 g	600 g	600 g
Zelena solata s korenjem	150 g	175 g	175 g	175 g	175 g	175 g
Mineralna voda	200 ml	225 ml	250 ml	300 ml	300 ml	300 ml
Kisla smetana, vsaj 10% m.m.						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,3	2,4	2,8	3,1	3,1
kcal	501	538	566	675	730	736
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	18	18	18	18
maščobe	31	31	31	30	29	30
ogljikovi hidrati	51	51	51	52	52	52
Enote živil						
škrobna živila	3	3,1	3,3	4,1	4,4	4,4
zelenjava	2,3	2,6	2,6	3	3,1	3,1
sadje	-	-	-	-	-	-
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,7	1,8	2,2	2,4	2,4

Čeprav so pice, pripravljene iz kvašenega testa in obložene s sirom, mesom in drugimi dodatki, uvrščene med hitro in "prazno" hrano, smo jo pripravili bolj zdravo. Običajni količini sira in šunke, ki neprimerno povečata tudi količino natrija v obroku, smo ustrezno zmanjšali in dodali zelenjavo. Sir s 45 odstotki mlečne maščobe smo nadomestili s sirom s 30 odstotki mlečne maščobe. Pripravimo jo lahko tudi s testom iz polnozrnate moke.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Pica s papriko		Zelena solata s korenjem	
42 g	nadev za pico s papriko:	77 g	solata
- 0,58 g	paradižnik	14 g	korenje
- 1,9 g	šunka, delikatesna	5,7 g	vinski kis
- 9,7 g	sir edamec, 30% m.m., v suhi snovi	3,3 g	sončnično olje
- 5,8 g	vloženi šampinjoni	0,45 g	jodirana kuhinjska sol
- 2,9 g	paprika		
- 0,39 g	marinirane olive		
- 1,9 g	kraški pršut		
- 1,9 g	sladka koruza		
37 g	testo za pico:		
- 25 g	pšenična moka T500		
- 8 ml	voda		
- 2,1 g	svetlo pivo		
- 1,1 g	repično olje		
- 0,21 g	jodirana kuhinjska sol		
- 0,11 g	kvas		
21 g	omaka za pico:		
- 21 g	paradižnik, v pločevinki		
	origano, posušen		

3. teden - sreda

Danes nudimo obrok, ki zadosti potrebam moških, ki opravljajo težko fizično delo. Za moške, ki opravljajo lahko fizično delo, smo obrok le nekoliko količinsko zmanjšali. Za ženske, ki opravljajo zelo lahko delo, pa smo morali obrok uravnotežiti tako, da smo precej zmanjšali količino mesa in priloge.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Piščančji file na žaru	80 g	80 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Zeljne krpice	175 g	200 g	200 g	250 g	275 g	275 g
Rdeča pesa v solati	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Polbeli kruh	70 g	105 g	105 g	105 g	140 g	140 g
Kivi	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom	1 kom
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,6	2,6	2,8	3,2	3,4
kcal	551	614	614	658	761	806
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	1
Energijski delež (%)						
beljakovine	22	20	20	22	20	19
maščobe	27	25	25	25	24	28
ogljikovi hidrati	51	55	55	53	56	52
Enote živil						
škrobna živila	1,6	2,4	2,4	2,4	3,2	3,2
zelenjava	3,2	3,3	3,3	3,6	3,8	3,8
sadje	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,7	1,7	1,7	2,2	2,2	2,2

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Piščančji file na žaru	Zeljne krpice	Rdeča pesa v solati
120 g piščančje meso, prsi brez kože in kosti	48 g zelje	91 g rdeča pesa, kuhana:
	37 g brezjajčne testenine:	- 91 g rdeča pesa
	- 15 g testenine, brezjajčne	- 0,18 g jodirana kuhinjska sol
	- 0,19 g jodirana kuhinjska sol	5,6 g jabolčni kis
	4,8 g čebula	3,3 g sončnično olje
	2,3 g repično olje	
	2,2 g paradižnikova mezga	
	1,5 g sladkor	
	0,97 g česen	
	0,55 g jodirana kuhinjska sol	
	peteršilj, zelenje	
	lovorov list	
	kumina, mlet	
	3,7 g piščančje prsi v ovitku	

3. teden - četrtek

Makaronovo meso je priljubljena jed iz testenin in mesa. Obrok obogatimo z zeljno solato s fižolom in jabolkom.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Makaronovo meso	400 g	425 g	450 g	550 g	575 g	575 g
Zeljna solata s fižolom	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Jabolko	večje	večje	večje	večje	večje	večje
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2,2	2,3	2,4	2,8	2,9	2,9
kcal	534	556	578	677	699	699
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	18	18	19	19	19	18
maščobe	24	23	23	24	23	28
ogljikovi hidrati	58	58	58	57	57	54
Enote živil						
škrobna živila	2,3	2,5	2,6	3,2	3,3	3,3
zelenjava	1,5	1,6	1,6	1,9	1,9	1,9
sadje	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,8	1,9	2	2,5	2,6	2,6

V makaronovo meso vključimo jajčne testenine.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Makaronovo meso		Zeljna solata s fižolom	
54 g	jajčne testenine: kuhane	79 g	zelje
- 21 g	testenine - 3 jajca	6,6 g	vinski kis
- 0,6 g	jodirana kuhinjska sol	3,3 g	olje, bučno
22 g	svinjina, pleče	0,53 g	jodirana kuhinjska sol
6,5 g	čebula	11 g	fižol, kuhan:
2,2 g	korenje	- 4,4 g	fižol
1,5 g	paradižnikova mezga		
1,5 g	pšenična moka T500		
1,1 g	repično olje		
0,43 g	česen		
	peteršilj, zelenje		
0,22 g	jodirana kuhinjska sol		
0,22 g	rdeča sladka paprika, mleta		
	majaron, posušen		
	lovorov list		

3. teden - petek

Sardela je splošno ime za precej različnih vrst plavih morskih rib, ki so vse mastne in močnega okusa. Lovijo jih tudi v Sredozemskem morju in Jadranu. Spomladi jih ocvrte ponudimo s krompirjem in ohrovtom ter nasitno zeleno solato s čičeriko.

Velikosti porcij pripravljenih jedi

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Ocvrte sardele	100 g	100 g	125 g	150 g	150 g	150 g
Krompir z ohrovtom	225 g	225 g	250 g	300 g	325 g	325 g
Zelena solata s čičeriko	150 g	150 g	150 g	175 g	175 g	175 g
Sok iz črnega ribeza	250 g	250 g	250 g	350 g	350 g	350 g
Oljčno olje (dodatek solati)						5 g
Energijska vrednost						
MJ	2	2	2,2	2,8	2,8	3
kcal	486	486	533	662	678	723
Energijska gostota (kcal/g)	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	21	20	20	19
maščobe	24	24	24	23	23	28
ogljikovi hidrati	56	56	55	56	57	53
Enote živil						
škrobna živila	1,7	1,7	1,9	2,3	2,5	2,5
zelenjava	2,2	2,2	2,3	2,7	2,7	2,7
sadje	1,2	1,2	1,2	1,7	1,7	1,7
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,9	1,9	2,4	2,9	2,9	2,9

Živilo toplotno obdelamo, da postane bolj varno, užitno, lažje prebavljivo in okusnejše. Pri cvrtju, ki je ena izmed priljubljenih oblik toplotne obdelave, živilo posrka veliko maščobe, zato postane hrana mastna in težko prebavljiva.

Recepti (neto količine surovih sestavin) jedi na 100 g

Ocvrte sardele	Krompir z ohrovtom	Zelena solata s čičeriko
87 g sardele	55 g krompir	74 g solata, glavната
12 g pšenična moka T500	27 g ohrovt	16 g čičerika
	2,7 g čebula	6,4 g jabolčni kis
	1,4 g repično olje	3,3 g sončnično olje
	0,27 g jodirana kuhinjska sol	0,51 g jodirana kuhinjska sol
	0,14 g česen	

3. TEDEN - POVPREČJE

Z zdravo in uravnoteženo prehrano na delovnem mestu bomo preprečili precej zdravstvenih težav delavcev in izboljšali njihovo učinkovitost na delovnem mestu, kjer bodo polni energije, z odlično koncentracijo in spominom.

	Ženske			Moški		
	Zelo lahko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Lahko delo	Srednje težko delo	Težko delo
Energijska vrednost						
MJ	2,1	2,3	2,4	2,9	3	3,2
kcal	511	547	569	683	725	762
Energijska gostota (kcal/g)	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
Beljakovine (g)	25	26	28	34	35	35
Maščobe (g)	15	16	17	20	21	25
Maščobe (g/100 kcal)	3	3	3	2	2	3
Ogljikovi hidrati (g)	69	74	77	92	99	99
Skupna prehranska vlaknina (g)	9	10	10	12	12	12
Prehranski holesterol (g)	46	48	52	64	66	66
Nasičene maščobne kisline (g)	3	4	4	5	5	5
Natrij (mg)	736	817	834	975	1054	1055
Voda (ml)	558	586	606	737	764	765

Energijski delež (%)						
beljakovine	19	19	19	20	19	19
maščobe	27	27	27	26	26	29
ogljikovi hidrati	54	54	54	54	55	52
nasičene maščobne kisline	6	6	6	6	6	6
Razmerje maščobnih kislin ω -3/ ω -6	6,4 : 1	6,3 : 1	6,3 : 1	6,1 : 1	3,2 : 1	8,8 : 1
Enote živil						
škrobna živila	2,2	2,4	2,5	3	3,3	3,3
zelenjava	2,1	2,2	2,2	2,6	2,7	2,7
sadje	0,8	0,8	0,8	1	1	1
mleko in mlečni izdelki	-	-	-	-	-	-
meso in zamenjave	1,6	1,7	1,8	2,2	2,3	2,3

5. ZAKLJUČEK

V Praktikum smo predstavili štiri sezonske tritedenske jedilnike delavskih malic, ki smo jih sestavili iz običajnih malic z manjšimi spremembami v sestavi in razmerjih jedi. Izbrali smo več narodnih jedi in jih obogatili z več zelenjave in sadja kakor običajno. Z znižanjem količine soli v večini receptov jedi smo znižali vnos natrija z delavsko malico za malo manj kakor trikrat. Upoštevali smo, da so potrebe po količini hrane različne za ženske in moške ter delavce, ki opravljajo različno fizično zahtevno delo. Čeprav so porcije računalniško izračunane, jih je možno enostavno prilagoditi gastronomskim merilom, saj dopuščajo *Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah* dovolj svobode pri izbiri in določanju količin zdrave hrane za delavce.

Za zaključek naj poudarimo, da je težko določiti splošne normative za količine posameznih jedi, saj so le-te odvisne od sestavin, načina priprave in vrste dela, ki ga opravlja posamezni delavec. Zato smo v Praktikum skušali prikazati čim več raznolikih malic. Želimo, da bi ti jedilniki prispevali k sestavljanju kakovostnih, uravnoteženih malic, ki bi delavcem zagotavljali zdravje in jim popestrili naporene delavnike.

LITERATURA

- [1] POKORN, Dražigost, HLASTAN-RIBIČ, Cirila (ur.), POLIČNIK, Rok (ur.). Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2007.
- [2] Spletni program za načrtovanje prehrane, <http://optijed.ijs.si>
- [3] Souci S. W., Fachmann W., Kraut H., Food composition and nutrition tables, Scherz H., Senser F. (ur.), 6th rev. and completed ed., Stuttgart, Medpharm, 2004.
- [4] Golob T., Stibilj V., Žlender B., Jamnik M., Doberšek U., Slovenske prehranske tabele - meso in mesni izdelki, Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani, 2006 (v tisku).
- [5] Pokorn D., Klasična kuhinja v zdravi prehrani, Mohorjeva družba, Celje, 2005.

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah

Avtorji:

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.
 Doc. dr. Barbara Koroušić Seljak, univ. dipl. inž. rač. in inf.
 Kata Vidović, univ. dipl. inž. živil. tehnol.
 Sara Goršek, univ. dipl. inž. živil. tehnol.

Recenzenti in uredniki:

prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med., spec. hig.
 Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž. živil. tehnol.
 Rok Poličnik, spec. klin. diet.

Izdalo in založilo:

Ministrstvo za zdravje, Štefanova 5, Ljubljana

Oblikovanje, računalniški prelom in tisk:

Tiskarna OMAN, Cesta na Rupo 55, Kranj

Naklada:

1000 izvodov

Prva izdaja

Ljubljana 2008

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
 Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-057.2

PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah / [avtorji Jožica Maučec Zakotnik ... [et al.] ; uredniki Dražigost Pokorn, Cirila Hlastan Ribič, Rok Poličnik]. - 1. izd. - Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, 2008

ISBN 978-961-6523-23-3

1. Maučec Zakotnik, Jožica 2. Pokorn, Dražigost
 236013824

© Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2008

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

