



# ТАБЕЛА САСТАВА НАМИРНИЦА



Издавање брошуре финансирао  
Министарство културе и информисања Републике Србије

Ставови изнети у подржаном медијском пројекту нужно не изражавају ставове органа  
који је доделио средства.

Прим. др Љубинко Тодоровић

**ТАБЕЛА САСТАВА НАМИРНИЦА****ДИЈЕТА ЗА БОЛЕСНИКЕ НА ХЕМОДИЈАЛИЗИ****опште напомене**

- ЕНЕРГИЈА: 35 Кцал (147 КЈ/кг т.т. Из протеина 15-20%, из угљених хидрата 55-60%, из масти 20-30%. За доручак 30%, за ручак 40% и за вечеру 30% енергетског уноса. ПРОТЕИНИ: 1,2-1,4 г/кг, према вредностима преддијализне уреје. Најмање 3/4 да буду животињског порекла.
- ТЕЧНОСТ: до 800 мл дневно, односно на дневни пораст т.т. буде до 1 кг, а међудијализни пораст мањи од 4% т.т.
- НАТРИЈУМ: 1-2 грама дневно.
- КАЛИЈУМ: 1,5-2,5 г/дан, зависно од преддијализних вредности калијума.
- ФОСФОР: до 17 мг/кг т.т. дневно, зависно од преддијализних вредности фосфора и дозе везивача фосфата.
- КАЛЦИЈУМ: 1,4-1,6 г/дан.
- МАГНЕЗИЈУМ: 0,2-0,3 г/дан.
- ВИТАМИНИ: дневно; Б1 2 мг, Б2 2 мг, Б3 15 мг, Б5 10 мг, Б6 20 мг, Б8 30 мцг, Б9 5 мг, Б12 0,005 мг, Ц витамин 150 мг, Д витамин према Ца и П, Е витамин 40-800 Иј, К витамин и А витамин НЕ.

Табела је преузета из књиге Дијализа за пацијенте, Удружење бубрежних болесника на дијализи у Бору Бор, 2014.

Вредност беланчевина, калијума, натријума, калцијума и фосфора наведене су у табелама, а односе се на 100 г јестиве материје:

**ЛЕГЕНДА:**

Протеини (беланчевине) - у табелама су израђени у грамима  
 На (Натријум или со) - у табелама је изражен у милиграмима  
 К (Калијум) - у табелама је изражен у милиграмима  
 Ца (Калцијум) - у табелама је изражен у милиграмима  
 П (Фосфор) - у табелама је изражен у милиграмима  
 Енергија (Кцал) - у табелама је изражен у килокалоријама  
 "-" - нема података

**НАПОМЕНА:**

Намирницама, где је вредност натријума наведена између заграда, со је додата при припреми јела.

**МЕСО И МЕСНИ ПРОИЗВОДИ**

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
СВЕЖЕ СВИЊСКО МЕСО	Бут	68	300	6	169	240
	Леђа (котлет)	62	245	6	200	180
	Дуги леђни мишић	69	360	5	230	120
СВЕЖЕ ГОВЕЂЕ МЕСО	Млевено месо	60	330	5	200	280
	Плећка	69	240	6	165	280
	Бут	69	320	17	182	140
СВЕЖА ТЕЛЕТИНА	Млевено месо	62	305	16	164	230
	Плећка	61	340	14	180	140
	Слабински део	61	340	13	230	110
СВЕЖА ЈАГЂЕТИНА	Врат	61	320	15	169	125
	Шкембићи	-	-	11	87	320
	Бут	100	370	13	215	113
СВЕЖА ПИЛЕТИНА	Посна телетина	95	331	10	189	113
	Бут	66	220	20	190	110
	Котлет	66	220	15	180	279
СВЕЖА ПИЛЕТИНА	Млевено месо	67	289	13	180	150
	Прса	66	220	13	169	300
	Пиле цело просек	77	230	12	173	230
СВЕЖА ПИЛЕТИНА	Пилећи батак, карабатак	83	210	11	154	126
	Прса без костију	63	220	11	198	116
	Ђуретина цела просек	63	300	25	226	143
СВЕЖА ПИЛЕТИНА	Батак, карабатак	86	289	23	257	186
	Прса без костију	46	333	23	290	134
	Гуска	69	315	12	235	354
ОСТАЛЕ ВРСТЕ СВЕЖЕГ МЕСА	Кокошка	52	220	8	192	200
	Коњско месо	44	332	12	185.	110
	Козје месо	70	300	12	202	165
ОСТАЛЕ ВРСТЕ СВЕЖЕГ МЕСА	Кунчић	56	310	13	210	140
	Овчје месо	84	301	10	194	260



	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија	
<b>ИЗНУТРИЦЕ</b>	Бубрези свињски	17	158	220	10	270	70
	Јетра пилећа	22	68	218	18	240	128
	Јетра говеђа	20	116	292	7	358	180
	Јетра јагњећа	22	76	290	5	435	130
	Јетра свињска	20	77	350	10	362	190
	Јетра телећа	19	76	310	10	340	120
	Језик говеђи	16	100	255	10	229	157
	Језик свињски	15	93	234	9	187	165
	Мозак свињски	11	153	312	10	400	110
	Мозак говеђи	10	167	281	10	366	120
	Срце говеђе	19	95	320	25	230	108
	Срце јагњеће	17	118	248	4	160	119
	Срце пилеће	17	111	262	22	164	110
	Срце свињско	17	107	300	5	195	93
	Срце телеће	16	104	265	25	180	100
	Желуци пилећи	27	71	177	13	182	130
	Јетрена паштета	14	738	173	10	191	400
	Кулен	17	745	263	22	190	340
	Ловачка кобасица	15	820	200	14	144	380
	Мортадела	12	668	207	42	143	415
Салама миланска	22	-	-	21	246	475	
Сланина масна	4	820	300	2	40	781	
Сланина месната	13	820	190	7	113	506	
Сланина пржена	36	1600	485	11	108	1400	
Шунка димљена	21	1440	285	12	172	450	
Шунка кувана	22	1130	310	10	196	400	
Трајна кобасица	22	2240	377	23	204	590	
Бечка кобасица	15	941	204	13	170	380	
Димљена кобасица	22	2240	377	23	204	470	
Чварци пресовани	41	400	800	30	235	524	
Хот-дог	12	400	115	12	83	290	
Виршле	12	778	180	8	107	290	
Кобасице за печење	16	930	300	24	483	280	
Кобасице за роштиљ	11	770	190	50	129	320	
Крвавица	11	350	170	19	84	400	
Месна кобасица	13	830	200	14	130	250	
Свињска кобасица	8	830	125	12	94	650	

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија	
<b>ГОТОВА ЈЕЛА ОД МЕСА</b>	Дивљач печена	30	54	335	7	226	250
	Говеђи гулаш	14	(575)	210	16	178	240
	Гуска печена	25	70	329	13	270	320
	Хамбургер	14	562	203	10	158	360
	Јагњеће печење	26	66	313	11	191	180
	Јетра ћурећа динстана	24	64	194	11	272	300
	Фаширана шницла	18	(350)	275	.18	210	250
	Козетина печена	27	86	405	17	201	160
	Паприка пуњена	6	117	133	10	51	230
	Патка печена	19	59	204	11	156	290
	Пилетина кувана	21	(550)	285	7	190	170
	Пилетина печена	25	(670)	280	23	220	250
	Ћуретина кувана	22	(560)	245	5	199	140
	Ћуретина печена	28	(682)	280	26	203	180
	Сарма	4	(287)	104	22	48	250
	Свињски печени бут	26	(475)	330	9	290	270
	Свињско печење	28	66	362	25	219	280
	Телеће печење	26	96	340	21	222	250
	Телећи динستاني котлет	30	80	200	28	220	170
	Телећи поховани котлет	27	(454)	371	39	250	190
Телетина кувана	32	89	338	24	250	100	
Фазан	23	37	260	13	230	150	
Патка дивља	19	57	270	3	186	200	
Препелица	22	46	280	14	179	160	
Срна	21	50	310	10	250	130	
Зеца дивљи	22	56	310	13	210	100	



## РИБЕ, РАКОВИ И ШКОЉКЕ

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија	
RIBE MORSKE	Бакар на лешо (барени)	22	60	439	20	228	76
	Бранцин	24	87	328	13	248	64
	Ослић	17	101	294	41	142	71
RIBE SLATKOVODNE SVEŽE	Скуша	19	95	396	30	244	184
	Срдела	18	100	324	85	238	98
	Греч	18	47	330	20	198	75
	Пастрма	20	40	441	18	242	195
	Сом	16	53	299	9	202	174
RIBE SLATKOVODNE PRIPREMLJENE	Шаран	18	46	306	52	216	127
	Јегуља печена	24	65	349	26	277	290
	Сом паниран	15	80	340	44	216	200
	Шаран печен	23	63	427	52	231	170
	Дагње куване	24	369	268	33	285	132
LJUSKARI / MEKUŠCI	Јастог куван	21	380	352	61	185	115
	Каменице куване	8	244	168	44	136	65
	Козице пржене	21	224	182	39*	137	150
	Лигње пржене	33	(744)	637	180	580	200
	Сипа	14	110	216	30	-	72
	Срделе конзервиране	24	650	430	155	520	216
	Шкамли кувани	21	380	352	61	185	113
	Туна конзервирана у уљу	23	420	280	70	190	289

*ЈАЈА једно јаје тешко је око 70 грама	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Кокошије	12	133	130	59	202	151
Гушчије	14	138	210	60	208	118
Пачије	13	146	233	64	220	186
Препеличје	13	141	132	64	226	155
Ђуреће	14	151	142	99	170	170

## МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија	
МЛЕКО	Кравље 3 % масти	3	16	149	106	92	61
	Кравље 1,5 % масти	4	18	158	109	93	49
	Козје	3	50	205	130	111	71
	Обрано	4	18	158	109	93	33
	Овчје	6	44	136	193	158	99
	Јогурт 0,3% масти	4	57	187	143	109	39
	Јогурт 1,5% масти	4	45	149	114	87	49
	Јогурт 3,5% масти	4	48	157	120	92	61
	Јогурт воћни	4	39	167	100	84	99
	Сурутка	4	50	147	109	90	40
МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ	Млеко чоколадно	4	70	170	110	95	92
	Млеко кисело	4	36	149	106	92	61
	Павлака кисела 10% масти	3	54	144	100	80	119
	Павлака 20 % масти	3	41	112	80	63	206
	Павлака 30% масти	2	40	132	101	85	293
	Бел-пис	23	987	156	604	480	310
	Бри	24	1170	132	400	188	320
	Камеберт 30% масти	24	900	120	600	540	360
	Чедар 33 % масти	25	675	102	810	530	401
	Едамер 30% масти	26	800	95	800	570	360
СИРЕВИ	Едамер 45% масти	25	654	87	678	403	420
	Ементалер	29	450	107	1020	636	386
	Фета 45% масти	17	1100	62	620	360	415
	Гауда	26	869	76	820	443	392
	Горгонзола	19	398	123	612	356	346
	Груер	30	336	81	1000	605	430
	Лимбургер	22	1300	128	534	256	280
	Моцарела	20	137	38	403	239	224
	Сирни намаз 20% масти	20	1250	55	480	1200	174
	Свежи крављи	13	40	95	92	160	72
СЛАДОЛЕД	са 8% масти	4	62	190	126	100	176
	са 12% масти	4	44	190	156	116	212
	са 17% масти	4	62	149	108	86	257
	са чоколадом	4	62	147	118	86	215

## МАСТИ, УЉА

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Маргарин 70% масти	0	943	42	30	23	618
Маргарин 60% масти	0,6	994	30	40	16	550
Маслац 80 % масти	0,9	827	26	23	23	751
Уље сунцокретоно	0	0	0	0	0	900
Уље маслиново	0	0	0	0	0	900
Мајонез	1	568	0	18	28	732
Сенф жути	5	1252	130	84	73	75

## ПОВРЋЕ И ПОВРТАРСКИ ПРОИЗВОДИ

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Зрели сиров	2	27	570	9	54	87
Млади сиров	1	7	310	8	40	7.1
Куван цео	2	12	455	7	33	85
Пире	2	(300)	250	38	61	90
Печен без соли	2	4	500	7	46	110
Помфрит	2	(450)	460	7	33	120
Чипс	7	594	1275	13	93	350
Артичока млада, цвет	2	133	376	86	67	17
Карфиол	3	16	328	20	54	13
Броколи	2	12	340	28	66	25
Блитва	1	31	550	67	29	12
Кељ	4	42	490	212	87	26
Прокељ	3	13	464	103	82	26
Купус бели	1	13	227	46	27	22
Купус црвени	2	4	266	35	30	20
Купус кисели оцеђен	2	355	288	48	43	12
Матовилац салата	2	15	300	25	50	20
Першун корен	3	12	399	39	56	20
Першун зелени део	4	33	1000	245	128	20
Рабарбара	0,6	2	270	52	24	12
Радич (цикорија)	1	18	322	33	29	24
Салата ендивија	2	53	346	54	54	14
Салата главатица	1	6	360	65	12	12
Салата кристалка	1	16	215	23	20	12
Спанаћ свежи	3	65	633	126	55	12

## КРОМПИР

ЦВЕТАСТО  
ПОВРЋЕЛИСНАТО  
ПОВРЋЕ

Целер	1,5	98	291	52	90	23
Цвекла	2	30	325	35	44	36
Цвекла сок	1	45	265	2	29	36
Рен	3	9	554	105	65	59
Келераба	2	32	380	70	50	24
Шаргарепа свежа	1	42	315	32	31	36
Црна ротква	2	50	400	125	70	28
Репка бела	0,8	58	240	59	28	20
Ротквица	1	17	255	34	26	15
Боб млади куван	5	(288)	230	17	95	63
Пасуљ куван	4	(235)	200	23	83	55
Пасуљ запечен	5	(455)	265	32	101	170
Грашак зелени у зрну	6	1	340	15	100	67
Сочиво кувано	8	(212)	250	25	119	100
Боранија зелена	2	2	248	57	37	18
Соја ферментирана	13	0	550	80	230	206
Соја сува у зрну	38	5	1680	225	555	427
Сојин сир - Тофу	8	7	121	105	97	72
Сојино брашно	37	1	1660	210	600	460
Сојино млеко	3	0	137	20	57	38
Кроставци свежи	0,7	13	140	16	17	14
Кукуруз слатки	3	0,3	300	6	114	127
Паприка црвена љута	2	7	340	18	46	55
Паприка зачинска сува	18	193	3170	134	327	500
Паприка зелена	0,5	8	129	8	25	16
Паприка жута месната	1	2	176	12	23	22
Патлиџан	1	2	305	18	33	16
Парадајз свеж	1	5	275	11	25	14
Шпагетла	2	4	207	21	46	35

КОРЕНАСТО  
ПОВРЋЕМАХУНАСТО  
ПОВРЋЕПЛОДАСТО  
ПОВРЋЕ

	Тиква (бундева)	0,6	1	310	39	19	15
<b>ЛУКОВИЧАСТО ПОВРЋЕ</b>	Лук црвени	1	3	192	27	36	24
	Лук бели	6	17	400	181	153	136
<b>ПОВРЋЕ</b>	Празилук	3	3	234	65	49	28
	Лисичарке	2	3	450	4	50	20
<b>ПОВРЋЕ</b>	Шампињони гајени	3	8	422	8	123	16
	Вргањи	3	2	346	9	115	25
	Цвекла кувана	1	274	148	15	17	32
	Феферони кисели	2	759	269	18	37	57
	Кроставци кисели	0,5	1353	-	17	15	10
	Купус и репа кисели	2	650	140	79	30	20
	Маслине зелене мариниране	1	2100	43	96	17	103
	Паприка кисела	0,8	1248	131	36	-	15
	Парадајз кечап	1	1200	800	12	20	140
	Парадајз сок	0,8	360	220	9	19	16
Парадајз концентрат 30%	3	450	1000	35	70	68	

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
<b>АГРУМИ</b>	Грејпфрут	2	180	18	17	28
	Лимун	0,7	149	11	16	12
	Мандарина	0,7	210	33	20	34
	Нар - шипак	1	260	3	8	75
	Наранџа	1	177	42	23	35
<b>БОБИЧАСТО И ЈАГОДИЧАСТО ВОЋЕ</b>	Боровница свежа	0,6	81	15	13	56
	Грожђе суво	2	782	62	110	246
	Грожђе свеже	0,7	192	18	20	57
	Јагода свежа	0,8	147	26	29	26
	Малина свежа	1	170	22	22	25
	Рибизла црна	1	310	40	40	28
	Рибизла црвена	1	238	27	27	21

<b>ЈАБУЧАСТО ВОЋЕ</b>	Јабука пире		3	114	4		40
	Јабука зрела	0,3	3	144	7	12	40
	Крушка свежа	0,5	2	126	10	15	29
<b>КОШТУЊИЧАВО ВОЋЕ</b>	Бресква сушена	3	9	1340	44	126	242
	Бресква свежа	0,8	1	205	8	23	37
	Марелица сушена	5	11	1370	82	114	140
	Марелица свежа	1	2	278	16	21	28
	Шљива сува	2,4	12	860	38	83	161
	Шљива свежа	2	2	221	14	18	38
	Трешња свежа	1	3	229	20	20	48
	Вишња свежа	1	2	191	22	19	41
	Ананас	0,5	2	173	16	9	46
	Авокадо	2	3	503	10	38	126
<b>ТРОПСКО ВОЋЕ</b>	Банана	1	1	393	9	28	79
	Киви	1	4	295	38	31	40
	Манго	0,5	7	190	10	13	59
	Диња	0,9	20	330	6	21	24
<b>ОСТАЛО ВОЋЕ</b>	Лубеница	0,6	1	158	10	11	21
	Смокве свеже	1	2	240	54	32	41
	Смокве суве	4	40	850	193	108	213
<b>ВОЋНИ СОКОВИ И СИРУПИ – на 100 мл напитка садрже:</b>	Ананас сок – конзерв.	0,4	1	140	12	10	53
	Лимунов сок	0,4	1	124	7	6	34
	Грожђе сок	0,6	3	132	9	11	50
	Малина сируп разређен	0	4	105	14	14	50
	Јабука сок	0,1	2	116	7	7	45
	Крушка сок	0,1	4	33	5	3	45
	Бресква сок	0,3	7	78	5	11	45
	Марелица сок	1	1	362	17	23	40
Вишња сок	0,3	1	130	15	17	45	



ВОЋНИ КОМПОТИ	Ананас	03	1	94	13	5	77
	Брескве	0,4	1	150	4	10	87
	Крушка	0,4	1	90	5	5	77
	Марелица	0,5	1	260	12	13	106
	Шљива	0,4	5	80	8	8	70
	Трешња или вишња	0,4	4	125	16	15	78
	Боровница џем	0,2	50	45	13	7	260
	Јагода џем	0,3	50	80	18	16	260
	Малина џем	0,4	15	65	17	15	260
	Марелица џем	0*4	12	104	8	11	260
	Трешња џем	0,7	10	130	10	10	260
	Мешана мармелада	0,1	18	44	35	13	261

## ОРАСИ, ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ И СЕМЕ

ОРАСИ, ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ И СЕМЕ	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Бадем огуљен суви	19	4	785	252	454	565
Кестен печен	3	2	592	29	107	255
Кикирики пржен	26	6	777	65	409	570
Кикирики пржен, солњен	25	(420)	786	70	410	351
Кокосов орах	4	35	379	20	94	701
Лешник суви	12	2	704	226	333	649
Орах суви	14	2	544	87	409	554
Семенке бундеве суве	29	18	818	50	1144	547
Семенке мака суве	20	21	705	1460	854	596
Семенке сусама суве	18	45	458	783	607	596
Семенке сунцокрета суве	22	3	690	116	100	560



## КОЛАЧИ И ПОСЛАСТИЦЕ

КОЛАЧИ И ПОСЛАСТИЦЕ	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Бисквит	8	40	100	40	100	351
Пишкоте	12	250	250	30	150	391
Кекс „Ти Бер“	6	241	-	32	144	415
Крекери	8	250	250	20	130	465
Мед	0,4	10	50	5	20	320
Шећер	0	0	0	0	0	400
Бомбоне разне, тврде	0	32	3	21	7	386
Чоколада млечна	9	100	400	200	200	528
Чоколадни намаз	7	10	20	148	183	534
Пудинг чоколадни куван	3	89	161	132	119	76
Пудинг разни куван	3	90	151	128	117	76 и

## АЛКОХОЛНА И БЕЗАЛКОХОЛНА ПИЋА И НАПИТЦИ

на 100 мл напитка	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
Кока кола	0	8	1	4	15	39
Чај биљни + шећер	-	1	9	2	-	30
Чај индијски + шећер	-	3	37	-	1	30
Какао+ шећер		10	400	2	60	71
Какао са млеком	5	26	549	108	152	132
Кафа еспресо + шећер	0	2	54	0,1	-	20
Кафа инстант + шећер	1,5	4	80	16	35	22
Кафа са павлаком + шећер	3	39	78	96	80	27
Минерална вода	0	91	3	12	0	0
Наранџа и слично	0	14	10	4	3	48
Пиво	0,4	3	50	3	25	43
Тоник вотор	0	19	0	8	0	44
Вино бело 12.5% алк	0,2	2	82	9	15	85
Вино црно 12.5% алк	0,2	3	102	7	10	80
Жестокa пића 40 % алк	0	0	0	0	0	231



**ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ЖИТА**

	Протеини	Натријум	Калијум	Калцијум	Фосфор	Енергија
<b>ЈЕЧАМ</b>	Цело зрно	12	452	33	264	320
	Гриз (Крупица)	3	160	16	189	300
	Кувани	4	90	13	115	110
	Брашно	8	1	120	18	256
<b>КУКУРУЗ</b>	Пахуљице - корн флекс	7	910	139	59	368
	Гриз (Крупица)	9	1	157	73	368
	Кокице без додатака	12	4	301	10	350
	Кокице са уљем - слане	9	(884)	225	10	250
<b>ПШЕНИЦА</b>	Куван	3	17	249	103	136
	Цело зрно	12	8	502	44	326
	Гриз (Крупица)	10	1	112	17	350
	Брашно Т 405	10	2	108	15	350
<b>ПИРИНАЧ</b>	Брашно Т 550	10	3	126	113	300
	Мекиње	15	2	1390	43	330
	Брашно грахам	10	3	380	35	320
	Неполиран	7	10	130	23	334
<b>ЗОБ</b>	Полиран	7	6	103	120	349
	Куван	2	(448)	31	36	110
	Смеђи	7	10	260	32	330
	Цело зрно	12	8	355	79	308
<b>ЖИТАРИЦЕ</b>	Пахуљице - корн флекс	13	5	335	54	372
	Мешане	10	390	300	28	250
	С воћем и орасима	12	564	348	40	342
	Палента с млеком	6	281	219	150	140
<b>ГОТОВА ЈЕЛА</b>	Палента	2	(400)	32	15	160
	Пире	2	(400)	22	18	160
	Макароне	4	1	70	10	120
	Шпагете	4	1	70	10	120
<b>ТЕСТЕНИНА КУВАНА</b>	Пшенични црни	9	(500)	150	110	222
	Пшенични полубели	8	(500)	100	95	230
	Пшенични бели	8	(500)	100	95	234
	Пшенични + раж	6	(500)	145	75	230
<b>ХЛЕБ</b>	Ражани	7	(370)	338	347	230
	Грахам	8	(370)	209	244	206
	Двопек пшенични	9	(635)	131	120	263

**ПРИМЕР ДИЈЕТЕ СА СМАЊЕНОМ КОЛИЧИНОМ КАЛИЈУМА -I\***  
(количине одређујете према претходно датај табели састава ових намирница)

ДАН	ДОРУЧАК	РУЧАК	ВЕЧЕРА
<b>ПОНЕДЕЉАК</b>	Млеко Бели хлеб Џем по избору	Супа од кости са тестенином Поврће, пасуљ и слатки купус, кобасица, колач	Тесто са фашираним месом Јабuka
<b>УТОРАК</b>	Бела кафа Бели хлеб, Маслац или маргарин	Пилећа супа, Пилетина у сосу Кнедле (валушци) од брашна Зелена салата, Кремшнита	Виршле Бели хлеб јогурт
<b>СРЕДА</b>	Меко кувано јаје Пециво Чај са лимуном	Говећа супа са тестенином, Сарма, Пире кромпир Сезонско воће	Пица Пудинг
<b>ЧЕТВРТАК</b>	Млеко, Тост са шунком и сиром	Крем супа од карфиола с коцкицама од прженог хлеба, Печена пилетина Палачинке са зељем, Цветкла, Сладолед	Пржена јаја Хлеб Сезонско воће
<b>ПЕТАК</b>	Корн флекс са млеком Еспресо кафа	Говећа супа са тестенином, Фаширана шницла, Празилук, Поврће, Кекс	Палачинке са сиром
<b>СУБОТА</b>	Палента са млеком Јабuka	Говећа супа са тестенином, Кувана говедина, Хрен, Кувани кромпир Купус салата	Сир и кајмак Кукурузни хлеб Компот
<b>НЕДЕЉА</b>	Какао Кроасан пециво	Супа од кости са тестенином Свињско печење Пиринач са грашком, Зелена салата, Колач	Динстана џигерица Палента





**ПРИМЕР ДИЈЕТЕ СА СМАЊЕНОМ КОЛИЧИНОМ КАЛИЈУМА - II \***  
(Количине одређујете према претходно датој табели састава ових намирница)

ДАН	ДОРУЧАК	РУЧАК	ВЕЧЕРА
<b>ПОНЕДЕЉАК</b>	Млеко Мед, Маслац, Хлеб	Кељ барени Фаширана шницла Хлеб	Јунећа чорба Јабука
<b>УТОРАК</b>	Пржена јаја Какао Хлеб	Пилећа супа, Похована пилетина, Ризи-бизи Зелена салата, Хлеб	Тесто са сиром Чај Јабука
<b>СРЕДА</b>	Корн флекс Млеко Хлеб	Динстана јунетина с поврћем Цвекла салата Хлеб	Пилећа чорба Мандарина
<b>ЧЕТВРТАК</b>	Кувана јаја Бела кафа, Хлеб	Грашак Печена свињетина Хлеб	Тестенина са преливом од јунетине Зелје салата Ананас у конзерви
<b>ПЕТАК</b>	Маслац, Џем Чај, Хлеб	Супа, Поховани ослић, Пасуљ салата, Зелена салата, Хлеб	Свеж сир и кајмак Крушка
<b>СУБОТА</b>	Млечни намаз Чај, Хлеб	Јунећи гулаш Тестенина Хлеб	Пилећи рижото, Зелена салата Лубеница
<b>НЕДЕЉА</b>	Јаја на око Чај, Хлеб	Супа Печена пилетина Карфиол салата	Кукурузна палента са млекуом,



**ПРИМЕР ДИЈЕТЕ БОГАТЕ ПРОТЕИНИМА ЗА БОЛЕСНИКЕ НА ЦАПД**  
**ПРЕПОРУЧЕН ДНЕВНИ УНОС ПРОТЕИНА ЈЕ 1,5G/ГТ**

(Количине утврђујете према претходно датој табели састава ових намирница)

ДАН	ДОРУЧАК	УЖИНА	РУЧАК	УЖИНА	ВЕЧЕРА
<b>ПОНЕДЕЉАК</b>	Млеко или бела кафа Маргарин или мармелада Меко кувано јаје Хлеб	Посебна салама, Сир, Хлеб	Супа говеђа, Кувана говедина, Кувани кромпир, Зелена салата, Рен	Свеж сир, Хлеб	Тесто са месом, Сезонско воће
<b>УТОРАК</b>	Млеко или кафа Мазиви сир Маргарин, Хлеб	Воћни јогурт	Вариво разно Кобасице или месо Палачинке	Свеж сир, Хлеб	Јаја са шунком, Хлеб Сезонско воће
<b>СРЕДА</b>	Млеко или бела кафа Margarin, Хлеб Меко кувано јаје	Виршле, Хлеб	Супа, Пилетина - Ђуретина Пиринач, Салата - сезонска	Мортадела, Сир, Хлеб	Конзерва туна или срделице, Хлеб Сезонско воће
<b>ЧЕТВРТАК</b>	Хлеб Млеко или бела кафа Маргарин, Мармелада	Шунка, Пилећа салама, Сир, Хлеб	Супа од поврћа, Кромпир, Спањаћ, Млевено месо, воће	Омлет са печуркама, Хлеб	Тортелине од меса, Прелив сир, Сезонско воће
<b>ПЕТАК</b>	Млеко или кафа Меко кувано јаје	Јогурт, Хлеб	Супа, Риба, Кувани кромпир Пита - сир, Јабука	Пудинг	Сирница, Штрукле или буреке
<b>СУБОТА</b>	Млеко или бела кафа Маргарин, Виршле, Хлеб	Стишњена шунка, Сир, Хлеб	Супа, Натур шницла, Пиринач, салата, Хлеб	Свеж сир, Хлеб	Гулаш, Палента
<b>НЕДЕЉА</b>	Млеко или бела кафа Маргарин, Хлеб Намаз нутела или слично	Поховани Хлеб	Супа, Млинци Пилетина - Ђуретина Савијача - сир, Јабука	Округлице са шљивама	Мусака, Јогурт



**ПРИМЕР ДИЈЕТЕ СА СМАЊЕНОМ КОЛИЧИНОМ ФОСФОРА**  
(количине одређујете према претходно датој табели састава ових намирница)

ДАН	ДОРУЧАК	РУЧАК	ВЕЧЕРА
<b>ПОНЕДЕЉАК</b>	Чај, Полубели хлеб Маргарин	Супа од поврћа, Печена пилетина, Пиринач, Зелена салата	Округлице са шљивама
<b>УТОРАК</b>	Мешане житарице, Млеко	Супа од костију, Пуњена паприка, Кувани кромпир	Чај, Маслац, Џем, Хлеб
<b>СРЕДА</b>	Чај, Џем, Полубели хлеб	Поховани патлиџан, Тиквице	Супа од поврћа
<b>ЧЕТВРТАК</b>	Јогурт, Полубели хлеб	Ослић, Кувани кромпир, Салата	Палачинке са џемом
<b>ПЕТАК</b>	Чај, Маргарин, Џем, Полубели хлеб	Супа од карфиола, Свињски котлет, Кисело зеље, Палента	Округлице са кајсијама
<b>СУБОТА</b>	Јогурт, Полубели хлеб	Супа од поврћа, Кувана јагњетина, Кувано поврће	Пилећа чорба
<b>НЕДЕЉА</b>	Чај, Џем, Полубели хлеб	Супа од костију, Телећи одрезак, Пиринач, Вариво од шаргарепе	Чај, Џем, Маслац, Хлеб

**Издавач:** Савез организација бубрежних инвалида  
Републике Србије,

Гандијева 89, 11070 Нови Београд, 011/41 25 261 (9-12),  
sobis.rs@gmail.com, <http://www.sobirs.org> <http://www.dijaliza.org>

Брошура се не продаје, бесплатна је за бубрежне инвалиде

**Главни уредник:** Прим. др Љубинко Тодоровић

**Технички уредник:** Раде Гардиновачки

**Штампа:** Штампа Колорпрес, Лапово

Председник Савеза прим др Љубинко Тодоровић,  
Потпредседник Александар Николић

**Извршни одбор:**

Јасмина Николић

Раде Павловић

Маринко Дивјак, председник ИО

Сања Бојић, заменица председника ИО

Зоран Манојловић

Едиб Џакић

**Надзорни одбор:**

Снежана Живковић

Живота Срећковић

Бранислава Даниловић

**Координатор:** Татјана Стојановић, дипломирани правник,  
069/48 02 795

Дунав је најшири  
код Голупца,  
8 км.

