

4. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	MIX – pomazánka sýrová s petrželkou + mixovaná veka – tvaroháček	MIX – polévka cizrnová MIX – vepřová pečeně (+ šťáva dle potřeby). Šťáva do misky MIX – brambory lisované s máslem MIX – dušená zelenina se žampiony	MIX – rýžová kaše s jahodami, medem a máslem. MIX – kompot broskvový	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Banánové smoothie s čokoládou
Út	MIX – nutrikaše pohanková (+sezónní ovoce) – řecký jogur	MIX – polévka hovězí s těstovinovými obrázky MIX – vepřová pečeně MIX – omáčka hamburská do misky MIX – knedlík houskový	MIX – kuřecí karbanátek MIX – bramborovo-batátová kaše	2. večeře Lipánek Svačina Jahodovo-čokoládový Geschmack
St	MIX – cottage + vejce vařené + jarní cibulka – pomerančová šťáva	MIX – polévka zeleninová s masem a nočky MIX – dušené vepřové maso na cibuli MIX – kuskus MIX – rajčatové pyré	MIX – pomazánka Sýrová s tvarohem a pažitkou + veka + mléko – zakysanka	2. večeře Kefírové mléko Svačina Broskvové smoothie
Čt	MIX – pudink + ovoce dle chuti – nivová pomazánka + veka	MIX – polévka s masovou rýží MIX – kuřecí plátek MIX – zeleninová omáčka (z kořenové zeleniny) MIX – těstoviny	MIX – treska přírodní MIX – bramborová kaše MIX – rajčatovo-cuketové pyré MIX – sýrová omáčka	2. večeře Jogurt ovocný Svačina Tvaroh šlehaný s banánem
Pá	MIX – nutrikaše jáhlová (+ skořice, máslo, posypat cukrem) – lipánek	MIX – polévka z červené čočky s bramborem MIX – krůtí na česneku (+ šťáva dle potřeby). Šťáva do misky MIX – brambory štouchané s cibulkou a smetanou MIX – špenát	MIX – hovězí maso na knímě MIX – zeleninová omáčka MIX – těstoviny	2. večeře Tvaroháček Svačina Jogurt
So	MIX – sýr Blaník mixovaný s petrželkou + veka – termix čokoládový	MIX – polévka hovězí s rýží MIX – cuketový nákyp s masem MIX – bramborová kaše s máslem a petrželkou MIX – kompot meruňkový	MIX – pomazánka z červené řepy a kořenové zeleniny + veka + mléko MIX – krupicové flameri s tvarohem a přesnídávkou	2. večeře Jogurtové mléko Svačina Ovocá šťáva 0,3 l
Ne	MIX – tvaroh šlehaný s medem a zakysanou smetanou + makovka – jogurt ovocný	MIX – polévka brokolicevým krém MIX – hovězí maso MIX – omáčka žampionová od VEG MIX – rýže MIX – salát okurkový	MIX – pomazánka tuňáková + petrželka + veka + mléko MIX – kysel ovocný + šlehaný tvaroh s banánem (vrstvit)	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Kefír

recepty

Vanilkovo-čokoládový Geschmack

100 ml smetana na vaření 10 % (50 ml do vanilkového pudinku / 50 ml do čokoládového pudinku), 10 g vanilkový pudink, 10 g čokoládový pudink, 10 g cukr. Ušlehat odděleně, vrstvit do misky, na vrch lžička marmelády, ozdobit mátou

Kuřecí karbanátek

Mleté kuřecí maso, brambora, mrkev, vejce, petrželka, mletá červená paprika, strouhanka, sůl

Sýrová omáčka

Sýr tavený, sýr Eidam, smetana na vaření, mléko na zředění, sůl, pepř

Cuketový nákyp s masem

Cuketa, vejce, maso, Eidam nebo sýr tavený, cibule, česnek, olej, polohrubá mouka, prášek do pečiva, sůl, pepř, majoránka

Pomazánka z červené řepy a kořenové zeleniny

Řpa, mrkev, celer, petržel, brambora, jogurt bílý, majonéza, vejce natvrdo, sůl, pepř

Tuňáková pomazánka

Tuňák, gervais (tvaroh), cibule, hořčice, sůl, pepř

Zakysanka

Mixované piškoty, zakysaná smetana, cukr, přesnídávka ovocná

Krupicové flameri s tvarohem

mléko, krupička, cukr, tvaroh, smetana ke šlehání. Vrstvit s přesnídávku, případně lze přesnídávku vynechat

Pomazánka sýrová s petrželkou

50 g Žervé, 30 g Tvaroh měkký, 40 g Sýr tavený (½ lžičky hořčice, petrželka, sůl, pepř)

Tvarohová pěna se šunkovým sýrem

50 g Tvaroh měkký, 50 g Lučina šunková, 25 ml Smetany na vaření 10 % (mléko), ½ lžičky hořčice (špetka / ½ lžičky křenu), petrželka, sůl, pepř.

Meruňkové/banánové smoothie

50 ml smetany na vaření 10 %, 50 ml mléka, 2–3 půlky kompotovaných meruněk/½ banánu, 10 g cukru, na vrch ozdobit mátou/posypat skořicí

Tvaroh šlehaný s banánem

65 g Tvaroh měkký, 25 g Smetana na vaření 10 %, 10 g Med, banán (posypat skořicí a kakaem

Ovocná šťáva 0,3 l

Zázvor 3 kostky, citron 3 měsíčky, jablko do 300 ml

Vytvořeno ve spolupráci s



Jídelníček sestavila

Lucie Říhová DiS.

lucie.rihova@vfn.cz

V případě dotazů nás kontaktujte

ortognatnioperace@gmail.com

www.ortognatnioperace.com