

# 1. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	<b>MIX</b> – pomazánka sýrová s petrželkou + mixovaná veka – tvaroháček	<b>MIX</b> – polévka zeleninová s jáhly <b>MIX</b> – kuřecí stehno po římsku <b>MIX</b> – petrželové brambory (MIX s mlékem a máslem – hladká konzistence)	<b>MIX</b> – rýžová kaše s cukrem, máslem a skořicí (hladká konzistence)	<b>2. večeře</b> Přesnídávka ovocná  <b>Svačina</b> Vanilkovo-čokoládový Geschmack
Út	<b>MIX</b> – ovocné smoothie 0,3 l – přesnídávka ovocná	<b>MIX</b> – polévka s masem krupicí a vejci <b>MIX</b> – vepřové na paprice (MIX maso + omáčka do misky) <b>MIX</b> – těstoviny (+ bujón dle potřeby)	<b>MIX</b> – pečený karbanátek (+ bujón dle potřeby) <b>MIX</b> – bramborová kaše s nivou <b>MIX</b> – mrkvovo-rajčatové pyré	<b>2. večeře</b> Lipánek  <b>Svačina</b> Meruňkové smoothie
St	<b>MIX</b> – nutrikaše pohanková + sezónní ovoce + skořice, máslo, posypat cukrem – jogurt ovocný	<b>MIX</b> – polévka hovězí s nudlemi <b>MIX</b> – pečená dýně s tofu <b>MIX</b> – bramborová kaše s celerem, petrželkou a máslem <b>MIX</b> – salát okurkový	<b>MIX</b> – pomazánka Budapeštská s kapií + veka (+ mléko dle potřeby)	<b>2. večeře</b> Kefírové mléko  <b>Svačina</b> Ovocná šťáva 0,3 l
Čt	<b>MIX</b> – tvaroh zeleninový mixovaný s petrželkou a vekou – puding vanilkový	<b>MIX</b> – polévka hrášková <b>MIX</b> – svíčková na smetaně (maso + omáčka, lehce citronové šťávy) <b>MIX</b> – knedlíky	<b>MIX</b> – haše masová se sýrem <b>MIX</b> – bramborová kaše s pórkem a máslem	<b>2. večeře</b> Jogurt ovocný  <b>Svačina</b> Tvaroh šlehaný s jablkem
Pá	<b>MIX</b> – nutrikaše jáhlová (+ hrstka oříšků skořice, máslo, posypat cukrem) – lipánek	<b>MIX</b> – polévka hrstková <b>MIX</b> – vepřová roláda plněná <b>MIX</b> – rýže <b>MIX</b> – mrkvovo-petrželové pyré s máslem	<b>MIX</b> – krupicová kaše s kakaem a máslem	<b>2. večeře</b> Jogurtové mléko  <b>Svačina</b> Skyr
So	<b>MIX</b> – sýr Blaník mixovaný s petrželkou + veka – termix	<b>MIX</b> – polévka rajčatová s těstovinou <b>MIX</b> – kuřecí maso na smetaně <b>MIX</b> – kuskus <b>MIX</b> – pyré z červené řepy	<b>MIX</b> – rybí filé <b>MIX</b> – krémová polentová kaše s kurkumou <b>MIX</b> – mrkové pyré	<b>2. večeře</b> Přesnídávka ovocná  <b>Svačina</b> Banánové smoothie
Ne	<b>MIX</b> – tvaroh šlehaný s medem a zakysanou smetanou + makovka – jogurt ovocný	<b>MIX</b> – polévka bramborová <b>MIX</b> – hovězí pečeně cikánská (MIX maso + omáčka do misky) <b>MIX</b> – těstoviny	<b>MIX</b> – rýže + červená čočka + jarní cibulka, máslo, sůl <b>MIX</b> – hráškové pyré se smetanou	<b>2. večeře</b> Tvaroháček  <b>Svačina</b> Zelenino-ovocná šťáva 0,3 l

# recepty

## Pomazánka sýrová s petrželkou

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

---

## 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

---

## Ovocná smoothie 0,3 l

110 g bílý jogurt, 1 ks menší banán, jahody 5 ks, jablko do 300 ml

---

## Meruňkové smoothie

50 ml Smetany na vaření 10 %, 50 ml Mléka, 2–3 půlky kompotovaných meruněk, 10 g cukru, na vrch ozdobit mátou

---

## Ovocná šťáva 0,3 l

Jahody 3 ks, 2 lžičky malin, 2 lžičky borůvek, 3 kostky ananas, jablko do 300 ml

---

## Tvaroh šlehaný s jablkem

65 g Tvaroh měkký, 25 g Smetana na vaření 10 %, 10 g Med, ½ jablka (posypat skořicí a kakaem)

## Banánové smoothie

50 ml smetany na vaření 10 %, 50 ml Mléka, ½ Banánu, 10 g cukru, na vrch posypat skořicí

---

## Zelenino-ovocná šťáva 0,3 l

Řepa 3 kostky, celer 3 kostky, mrkev do 150 ml, 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