

2. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	MIX – tvarohová pěna se šunkovým sýrem + veka – kefír	MIX – polévka drůbková s drobením MIX – špenátové bábovičky s krůtím masem MIX – brambory lisované s máslem a kurkumou	MIX – bramborová kaše + batáty MIX – mrkvovo-petrželové pyré	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Jogurtový koktejl 0,3 l
Út	MIX – ovocné smoothie 0,3 l – tvaroháček	MIX – polévka zeleninová s masem a strouháním MIX – hovězí maso MIX – omáčka houbová do misky MIX – knedlík houskový	MIX – rybí karbanátek MIX – bramborová kaše s brokolici a taveným sýrem. MIX – kompot meruňkový	2. večeře Lipánek Svačina Jahodovo-čokoládový Geschmack
St	MIX – ovesná kaše + sezóní ovoce – ovocná šťáva 0,3 l	MIX – polévka hovězí s rýží MIX – kuřecí řízek přírodní (+ šťáva dle potřeby). Přírodní šťáva do misky MIX – brambory lisované s máslem MIX – kukuřice s hráškem	MIX – pomazánka Sýrová se šunkou + veka + mléko MIX – jablečná nutela	2. večeře Kefírové mléko Svačina Skyr
Čt	MIX – tvaroh zeleninový mixovaný s petrželkou a vekou – pudink vanilkový	MIX – polévka bramborová na kyselo MIX – krůtí maso v sladké chilli omáčce MIX – kuskus	MIX – hovězí na divoko (+ šťáva dle potřeby). Šťáva do misky MIX – rýže barvená	2. večeře Jogurt ovocný Svačina Tvaroh šlehaný s jahodami
Pá	MIX – nutrikaše jáhlová (+ karamel) – lipánek	MIX – polévka cizrnová MIX – vepřové po selsku (+ šťáva dle potřeby). Šťáva do misky MIX – knedlík bramborový MIX – špenát	MIX – krupicová kaše s kakaem a máslem MIX – kompot broskvový	2. večeře Tvaroháček Svačina Zeleninová šťáva
So	MIX – sýr Blaník mixovaný s petrželkou + veka – termix	MIX – polévka čočková s uzeninou MIX – pečené kuřecí stehno s provensálským kořením (+ šťáva dle potřeby). Šťáva do misky MIX – brambory šťouchané s petrželkou MIX – rajčatové pyré	MIX – pomazánka zeleninová s tofu + veka + mléko MIX – jogurt bílý s přesnídávkou a skořicí	2. večeře Jogurtové mléko Svačina MIX – tvaroh + avokádo + rajče + sůl+pepř
Ne	MIX – tvarohový koktejl s ovocem a chia semínky. – jogurt ovocný	MIX – polévka rajčatová s obřázkou MIX – vepřové po španělsku (+ omáčka dle potřeby) MIX – omáčka do misky MIX – rýže s petrželkou	MIX – pomazánka hrášková s vajíčkem + veka + mléko MIX – kysel ovocný	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Yo- Vo meruňkové

recepty

Špenátové bábovičky s krutím masem

Veka, máslo, mléko, vejce, krutí maso, špenát, sůl, pepř

Jogurtový koktejl 0,3 l

Jogurt bílý 110 g, čokoláda dle chuti, banán menší 1 ks, jahody 5 ks, jablko do 300 ml

Ovocné smoothie 0,3 l

Jogurt bílý 110 g, maliny 1 lžice, borůvky 1 lžice, med, jablko do 300 ml

Rybí karbanátek

Treska, vejce, houska, smetana, sůl, pepř, cibule, citronová šťáva, případně strouhanka

Ovocná šťáva 0,3 l

2 lžice malin, 3 lžice mango, pomeranč do 300 ml

Jablečná nutela

Jablko, voda, cukr, pudinkový prášek, kakao

Pomazánka zeleninová s tofu

Tofu natural, červená paprika, rajče, cibule, olej, sůl, pepř

Pomazánka hrášková s vajíčkem

Hrášek, lučina, vejce, hořčice, česnek dle chuti, 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

Jahodovo-čokoládový Geschmack

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

Yo-Vo meruňkové

100 ml Smetana na vaření 10 %, 20 g meruňkového pudinku, 1–2 půlky kompotovaných meruňek, navrch ozdobit mátou

Tvaroh šlehaný s jahodami

65 g Tvaroh měkký, 25 g Smetana na vaření 10 %, 10 g Med, 5 ks jahod (posypat skořicí a kakaem)

Zeleninová šťáva 0,3 l

3 měsíčky, řapíkatý celer 50 ml, mrkev do 150 ml, jablko do 300 ml

Tvarohový koktejl s ovocem a chia semínky

½ banánu, řepa 5 kostek, chia semínka lžička, pomeranč 70 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