

# 3. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	<b>MIX</b> – ovocný koktejl 0,3 l – tvaroháček	<b>MIX</b> – drůbková s kapáním <b>MIX</b> – kuřecí řízek se šťávou <b>MIX</b> – bramborová kaše + smetana – džus	<b>MIX</b> – boloňská omáčka <b>MIX</b> – těstoviny + kudrnka + sýr	<b>2. večeře</b> Přesnídávka ovocná  <b>Svačina</b> Ovocný jogurt
Út	<b>MIX</b> – Tvaroh + avokádo + sůl + pepř – skyr	<b>MIX</b> – polévka bramborová <b>MIX</b> – hovězí vařené + rajská omáčka <b>MIX</b> – těstoviny – džus	<b>MIX</b> – Vepřové na šunce <b>MIX</b> – bramborová kaše <b>MIX</b> – hráškové pyré	<b>2. večeře</b> Lipánek  <b>Svačina</b> Jahodovo-čokoládový Geschmack
St	<b>MIX</b> – nutrikaše pohanková (+ čoko/kakao, máslo, posypat cukrem) – jogurt ovocný	<b>MIX</b> – polévka ragů <b>MIX</b> – hovězí vařené + koprová omáčka <b>MIX</b> – knedlík houskový	<b>MIX</b> – pomazánka sýrová s Nivou + přízdoba kudrnka + veka	<b>2. večeře</b> Kefírové mléko  <b>Svačina</b> Kapustové smoothie
Čt	<b>MIX</b> – tvaroh zeleninový mixovaný s petrželkou a vekou – puding čokoládový	<b>MIX</b> – polévka zeleninová s masem a krupicí <b>MIX</b> – hovězí znojenská  <b>MIX</b> – rýže	<b>MIX</b> – treska na grilu <b>MIX</b> – bramborová kaše+ rajský protlak+paprika + máslo – vitaminátor	<b>2. večeře</b> Jogurt ovocný  <b>Svačina</b> Tvaroh šlehaný s broskvemi
Pá	<b>MIX</b> – nutrikaše jáhlová + sezónní ovoce – lipánek	<b>MIX</b> – polévka hovězí s těstovinou <b>MIX</b> – vepřová pečeně <b>MIX</b> – lepenice s cibulkou	<b>MIX</b> – bramborový guláš (chléb)	<b>2. večeře</b> Tvaroháček  <b>Svačina</b> Kefírové mléko
So	<b>MIX</b> – sýr Blaník mixovaný s petrželkou + veka – termix	<b>MIX</b> – polévka drůbková s rýží <b>MIX</b> – květákový mozeček <b>MIX</b> – brambory + mrkev + máslo	<b>MIX</b> – pomazánka tuňáková + přízdoba kudrnka + veka – rajčatová šťáva.	<b>2. večeře</b> Jogurtové mléko  <b>Svačina</b> Ovocná šťáva 0,3 l
Ne	<b>MIX</b> – tvaroh šlehaný s džemem a zakysanou smetanou – jogurt ovocný	<b>MIX</b> – polévkaz eleninová s pohankou a jáhly <b>MIX</b> – hovězí pečeně cikánská <b>MIX</b> – těstoviny	<b>MIX</b> – vepřové dušené na kari <b>MIX</b> – rýže	<b>2. večeře</b> Tvaroháček  <b>Svačina</b> Skyr

# recepty

## Ovocný koktejl 0,3 l

jogurt bílý 110 g, borůvky 2 lžíce, banán menší  
1 ks, čokoláda dle chuti, jablko do 300 ml

---

## Kapustové smoothie 0,3 l

3 listy kapusty, máta 5 lístků, 10 g špenát, ananas  
4 kostky, jablko do 300 ml

---

## Ovocná šťáva 0,3 l

Grep 100 ml, pomeranč 100 ml, jablko 100 ml

---

## 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

---

## Tvaroh šlehaný s broskvemi

65 g Tvaroh měkký, 25 g Smetana na vaření 10 %, 10 g Med, 2 ks broskve (posypat skořicí a kakaem)

Vytvořeno ve spolupráci s



Jídelníček sestavila

**Lucie Říhová DiS.**

lucie.rihova@vfn.cz

V případě dotazů nás kontaktujte  
ortognatnioperace@gmail.com  
www.ortognatnioperace.com