

5. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	MIX – hummus + rajče + sýr – jogurt	MIX – polévka kmínová s vaječnou mlhovou MIX – vepřová pečeně bratislavská MIX – petrželové brambory (MIX s mlékem – hladká konzistence)	MIX – krůtí prsa na slanině MIX – rýže barevná s petrželkou	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Yo-Vo pistácievé
Út	MIX – tvaroh + sýr tavený + veka. – přesnídávka ovocná	MIX – polévka celerový krém MIX – bavorská sekaná MIX – nastavovaná kaše s petrželkou MIX – rajčatové pyré	MIX – treska na rozmarýnu MIX – brambory lisované s petrželkou a máslem MIX – kompot meruňkový	2. večeře Lipánek Svačina Skyr
St	MIX – nutrikaše pohanková (+ skořice, máslo, posypat cukrem) – jogurt ovocný	MIX – polévka hovězí s kapáním MIX – pečené kuře po srbsku MIX – rýže s petrželkou	MIX – pomazánka Sýrová s petrželkou + veka (+ mléko dle potřeby)	2. večeře Kefírové mléko Svačina Ovocná šťáva 0,3 l
Čt	MIX – tvaroh měkký + džem/ kompot – řecký jogurt	MIX – polévka rybí norská MIX – květákový nákyp s vejci MIX – brambory lisované s máslem	MIX – zeleninový bulgur s hovězím masem	2. večeře Jogurt ovocný Svačina Džus, jogurt
Pá	MIX – cottage + paprika + veka – přesnídávka ovocná	MIX – polévka zeleninová s rýží MIX – vepřový plátek (maso + omáčka) MIX – knedlíky houskové	MIX – nákyp sýrový se šunkou MIX – bramborová kaše s máslem a petrželkou MIX – kompot meruňkový	2. večeře Tvaroháček Svačina Jahodovo-vanilkový Geschmack
So	MIX – puding karamelový – džus	MIX – polévka fazolová MIX – bramborovo-cuketový nákyp s tofu	MIX – pomazánka z olejovek mixovaná s petrželkou + veka MIX – kysel ovocný	2. večeře Jogurtové mléko Svačina MIX – míchaná vejce + bílý jogurt + mrkvové pyré
Ne	MIX – vajíčková pomazánka s tvarohem a pažitkou – jogurt	MIX – polévka ragů s rýží MIX – vepřové maso v mrkvi MIX – brambory lisované s petrželkou	MIX – masová haše s bílkem a hráškem MIX – bramborová kaše s máslem – šťáva z červené řepy s jablkem	2. večeře Přesnídávka ovocná Svačina Banánové smoothie se zákysem

recepty

Květákový nákyp

¼ středně velkého květáku, 1 vejce, 25 ml Smetana na vaření 10 %, 20 g tvrdého sýra, petržel, sůl, pepř, muškátový oříšek (péci v mixované podobě s přiklopem)

Cuketovo-bramborový nákyp s tofu

150 g brambor, 75 g cukety, 25 g balkánského sýra, 100 g tofu, 1/2 vejce, ½ cibule, 1 stroužek česneku, bylinky, sůl pepř (péci v mixované podobě s přiklopem, smetana pokud potřeba)

Jahodovo-vanilkový Geschmack

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

Yo-Vo pistáciové

100 ml Smetana na vaření 10 %, 20 g pistáciového pudinku

Ovocná šťáva 0,3l

jahody 3 ks, 2 lžice malin, 2 lžice ostružin, 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