

# 4. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	<b>MIX</b> – porce kaše ovesná lesní směs, mix do hladka; Lipánek malý (u brček mix s mlékem)	<b>MIX</b> – polévka brokolicevým krémem; krůtí prso pečené mix (s řepk. olejem, bujonem, konzistence soudržné pyré, tvarované do „pusinek“ a přelitá omáčkou ze šťávy z masa a zeleniny (pasírované nebo hladce mixované) + těstoviny mix kopeček. U brček mixované maso a zelenina zvlášť, k tomu br. kaše	<b>MIX</b> – hovězí maso mixované, omáčka ze šťávy a zeleniny; tymiánová rýže mix kopeček (u brčkové modifikace je maso mixované s ½ porcí omáčky a zvlášť rýže s druhou ½ omáčky)	<b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – kefirové mléko <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – pudink vanilkový s tvarohem, přelitý mixovanou jahodovou omáčkou
Út	<b>MIX</b> – pomazánka s vejcem Lučina přírodní žloutek + lžička hořčice (mlékem lze doředit na požadovanou konzistenci); chlebové sypání (z žitného knackebrotu); kysaná smetana 100 g s ½ přesnídávkou meruňkové	<b>MIX</b> – polévka zeleninová s vejcem; mořská štika s brokolicevým mixem; sýrová omáčka; brambory na másle s bílým pepřem mix (ryba s brokolicevým tvarovanou do kopečku, brambory do pusinky nebo kopečku, zdobené petrželkou, sýrová omáčka přelitá kolem ryby se zeleninou)	<b>MIX</b> – bretaňské fazole mix s rajčatovou omáčkou, bulgur mix (fazole i bulgur tvarujeme do kopečku, omáčkou přelijeme fazole a podáváme zvlášť od bulguru na děleném talíři. Pro brčko mixujeme do sirupovité konzistence společně)	<b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – pudink jahodový se šlehačkou malý <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – jogurtové mléko ochucené; v misce zvlášť mixované obilné kuličky kakaové 40 g
St	<b>MIX</b> – nutrikaše vanilka porce, jemně mleté slunečnicové semínko; svačina bílý jogurt	<b>MIX</b> – polévka zeleninový krém s kari; karbanátková směs se sýrem (upravená do měkka bez obalování a kůrky jako soudržné pyré, tvarovaná do kopečku; bramborová kaše); přízdoba kudrnka	<b>MIX</b> – hovězí frankfurtská pečeně mix, přeliv ze šťávy; brambory s malým množstvím česneku mix	<b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – přesnídávková jahodová <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – broskvový kompot mixovaný s tvarohem; sypání z hladce mixovaných arašídů a cornflaků
Čt	<b>MIX</b> – lučina šunková s mlékem mix; sypání z česnekových Bake rolls 40 g; jogurt ovocný	<b>MIX</b> – polévka fazolková mix; Kuřecí plátek mix (ředit bujonem, se lžičkou oliv.oleje); zeleninová omáčka; těstoviny mix	<b>MIX</b> – treska s rajčaty a cuketou (treska mix se šmakounem, dochucená tymiánem); omáčka ze zeleniny; brambory mix	<b>Svačina</b> <b>MIX</b> – smoothie jablko, ½ pomeranč, ½ grepu

Den	Snídaně	Oběd	Večeře
<b>Pá</b>	<b>MIX</b> – kaše Nominal rýžová, vařená v mléce, s máslem, mixovaným ovocem; zvlášť porce mix slunečnicové semínko	<b>MIX</b> – polévka z červené čočky s bramborem mix; vepřová pečeně přírodní mix; špenát; bramborová kaše	<b>MIX</b> – hovězí maso dochucené malým množstvím pepře – mix, tvarované do kopečku; omáčka ze šťávy a protlaku; těstoviny mix  <b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – lučina s paprikou (+ mléko mix); v misce zvlášť mix kmínový knäckebrot <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – tvaroh ochucený (u brček s mlékem)
<b>So</b>	<b>MIX</b> – tvarohová pomazánka s bylinkami a malým množstvím česneku; 40 g mix Bake rolls rajčatové; svačina pudinkový krém s jogurtem	<b>MIX</b> – polévka z jarní zeleninový krém; Vepřové maso mix; Mrkvové pyré se smetanou a zázvorem; Brambory mix	<b>MIX</b> – kuřecí stehno mix; Bračková kaše (hrachová+bramborová); přízdoba kapie  <b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – jogurt bílý; mix cornflakes 40 g <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – nepečený dort (mix piškoty, přelité mixovaným ovocem; zakysaná smetana, kakaový posyp); u brčka mixované ovoce se zakysanou smetanou a šlehačkou; zvlášť mix piškoty 40 g
<b>Ne</b>	<b>MIX</b> – kaše Nominal kukuřičná s mlékem, máslem, medem; porce smetana zakysaná 100 g	<b>MIX</b> – hovězí maso mix; žampionová smetanová omáčka; těstoviny mix	<b>MIX</b> – hovězí maso mix po zahradnicku  <b>2. večeře</b> <b>MIX</b> – zeleninový tvaroh mix (případně přepasírovat); Bake rolls mix <b>Svačina</b> <b>MIX</b> – krupicové flameri s čokoládovou polevou (brčko – mix s mlékem na sirupovitou konzistenci)

Vytvořeno ve spolupráci s



Jídelníček sestavila

**Bc. Edita Weidenthalerová**

V případě dotazů nás kontaktujte  
[ortognatnioperace@gmail.com](mailto:ortognatnioperace@gmail.com)  
[www.ortognatnioperace.com](http://www.ortognatnioperace.com)