

3. týden



Den	Snídaně	Oběd	Večeře	
Po	MIX – tuňáková pomazánka s rozmarýnem (tuňák, mletý rozmarýn, tavený sýr smetanový); 40 g Bake rolls; svačina Lipánek čokoládový (pro brčka mixovaný s mlékem do sirupovité konzistence)	MIX – polévka krupicová (nebo dýňová polévka s koriandrem + porcí mletých dýňových semínek – zvlášť); kuřecí řízek přírodní s tymiánem (mix s bujonem, mletým tymiánem a lžičkou oleje); dvojbarevné pyré (přelít mrkvovým pyré s kurkumou, zjemněným smetanou a kolem hráškovým pyré se špetkou bílého pepře); příloha – brambory mix zdobené petrželkou)	MIX – sýrové těstoviny mix (těstoviny + rozpuštěný sýr, kopeček) s boloňskou omáčkou	2. večeře MIX – tvaroh zeleninový mix (případně pasírovaný); Bake rolls česnekové mix 40 Svačina MIX – pohár jahodový vanilkovou omáčkou (vrstva mix jahod, vrstva vanilkového krému s rumovou trestí); zvlášť mix piškoty
Út	MIX – kaše jáhlová s mixovanými meruňkami; zákys	MIX – polévka bramborová s mrkví (pro barvu, dochucení bylinkami – majoránka, satujka); Hovězí maso mix, rajská omáčka se skořicí a citronovou kůrou; těstoviny mix	MIX – vepřové na šunce mix (kopeček nebo pusinka); brokolice pyré s muškátovým oříškem; smetanové brambory mix	2. večeře MIX – pmalá porce tvarohové provensálské pomazánky; mix suchar zvlášť 40 g Svačina MIX – smoothie okurka, pomeranč, jablko
St	MIX – pomazánka ztaveného sýra paprikového (mix s mlékem - sirupovitý nebo pyré); porce mix Bake rolls rajčatový 40 g; svačina přesnídávka	MIX – polévka ragů treska mix s bazalkou a trochou rajské šťávy; bramborová kaše s dýní (pro barvu)	MIX – vepřové přírodní mix přelité šťávou; brambory kopeček mix se saturejkou	2. večeře MIX – jogurt bílý; porce Bake rolls mix Svačina MIX – jogurtové smoothie s ovocem (banán, černý rybíz); porce cornflakes mix 40 g
Čt	MIX – kaše ovesná čokoládová mix; přesnídávka	MIX – polévka zeleninová s krupicí a vejcem; hovězí mix; znojemská omáčka; rýže s červenou čočkou mix	MIX – masová haše hladký mix (pusinka); brambory mix s petrželovou natí nebo libečkem	2. večeře MIX – žervé s rajčaty mix; porce mix suchar 40 g zvlášť Svačina MIX – pudink; zvlášť porce piškotů mix; porce semínkové směsi mix

Den	Snídaně	Oběd	Večeře
Pá	MIX – pomazánka sýrová mix; porce knackebrot kmínový mix; Lipánek vanilka	MIX – polévka rajská; Vepřová pečeně mix, přelitá šťávou; bramborová kaše s trochou baby mrkve (pro barvu)	MIX – hovězí po myslivecku (maso mix tvarované, přelitě omáčkou mix); kuskus s bylinkami mix 2. večeře MIX – paprikové žervé mixované; porce suchar mix 40 g Svačina MIX – jogurt ovocný; cornflakes mix 40 g
So	MIX – kaše krupicová s jablky a skořicí; acidofilní mléko	MIX – polévka květáková krémová s bramborem; Krůtí maso pikantní mix; bramborová kaše s rajskou šťávou mix	MIX – vepřové na protlaku mix (maso zvlášť, šťáva se zeleninou zvlášť); mixovaná rýže s bazalkou kopeček 2. večeře MIX – tvaroh ochucený Svačina MIX – pudink čokoládový šlehaný s tvarohem; s přelivem z mixovaného ovoce
Ne	MIX – domácí „pacholík“ s ovocem; zvlášť MIX slazené „snídaňové cereálie“ 40 g; jogurt bílý	MIX – polévka se sýrovými nočky (barva?) Pečené kuřecí stehno mix (tvarované); bramborová kaše s celerem	MIX – vepřové maso dušené mix; přelitě šťávou; Brambory s dýní mix 2. večeře MIX – mléčná krupice (mix pokud není hladká) Svačina MIX – smoothie jablko, mrkev, ananas; zvlášť porce semínek slunečnicových mix

Vytvořeno ve spolupráci s



Jídelníček sestavila

Bc. Edita Weidenthalerová

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