

1. týden



| Den | Snídaně | Oběd | Večeře | |
|-----|---|--|--|--|
| Po | MIX – porce kaše ovesná jablko-skořice 60 g do měkka uvařená v mléce (150 ml), mixovaná s ½ jablečné přesnídávky 70 g (na 2 porce 1 přesnídávka); porce semínka slunečnicová 20 g mix (zcela hladký) | MIX – polévka zeleninová s jáhly MIX; karbanátek rybí 80 g s celerem 10 g (do tvaru kopečku tavný až na talíři, jinak soudružné pyrě); bramborová kaše 300 g (u brčka ředíme na sirupovitou konzistenci, karbanátek je mixovaný s celerovým pyrě s mlékem), kudrnka | MIX – vepřová pečeně protýkaná MIX (se lžičkou řepk. oleje, tvar. do kopečku, případně doředit troškou omáčky), omáčka mrkvovo-hráškové pyrě, příloha brambory MIX s máslem a mletou paprikou sladkou | 2. večeře MIX – jogurt bílý Svačina MIX – jogurový pohár |
| Út | MIX – lučina šunková 120 g + mléko 150 ml MIX (množství mléka podle modifikace); zvlášť mix knackebrot 40 g; přesnídávka 150 g | MIX – polévka květáková 250 ml s bramborem 50 g, muškátovým oříškem a smetanou 150 ml MIX – vepřové maso 80 g MIX (příp. s trochou oliv. oleje na zjemnění, u brčka mix s omáčkou); omáčka smetanová papriková 150 ml; příloha kuskus 120 g MIX | MIX – haše masová 114 g, bramborová kaše 300 g (odděleně) | 2. večeře MIX – pudink vanilkový (smetanový) Svačina MIX – podmásílí 150 ml |
| St | MIX – žervé paprikové 50 g s mlékem 150 ml; zvlášť suchar mixovaný 40 g; jogurt ovocný 150 g | MIX – polévka čočková 250 g mix, dochucená mletou kurkumou; směs na košárnický řízek 100 g (bez obalování) se sýrem 35 g, do měkka připravená, mixovaná a upravená do kopečku; mix brambory 250 g se špetkou mleté papriky a sušeného česneku a se lžičkou rajského protlaku 20 g | MIX – vepřová pečeně debrecínská 100 g MIX, zvlášť bramborová kaše hladká 300 g | 2. večeře MIX – rajčatový salát 150 g (loupaná mix rajčata se špetkou soli, lžičkou olivového oleje 10 g, bazalkou), porce dýňového semínka hladce mixované 20 g Svačina MIX – podmásílí 150 ml |
| Čt | MIX – kaše Nominal jáhlová 300 g s mlékem 150 ml, kakaem 40 g; porce smetana kysaná 15% 100 g | MIX – polévka rajčatová 250 g s těstovinou MIX; hovězí maso 100 g MIX (soudružné pyrě, u brčka mix s omáčkou), omáčka svíčková 150 g, příloha brambory 300 g s máslem 10 g MIX (u brčka ředit mlékem – kaše), přízdoba kudrnka | MIX – masová haše 150 g (kopeček), se špenátem 350 g, kuskus 120 g MIX | 2. večeře MIX – ochucené mléko 250 ml Svačina MIX – jablečný rosol se šlehačkou (u brčka do hladka mixovaná vařená jablka s hřebíčkem a kys. Smetanou) 150 g + 100 g |

| Den | Snídaně | Oběd | Večeře | |
|-----------|--|---|---|---|
| Pá | MIX – termizovaný sýr 150 g mixovaný s mlékem 150 g, zvlášť mixované česnekové Bake rolls 40 g; jogurt bílý 150 ml | MIX – polévka bramborová 250 g; krůtí maso pečené na kmíně 100 g, zjemněné lžičkou olivového oleje 20 g; omáčka – jemné dýňové pyré 160 g s mrkví 40 g a zázvorem; příloha: bramborová kaše 300 g, kudrlinka | MIX – krupicová kaše 300 g s jablky 70 g a skořicí 20 g MIX, zdobení kakao sladké 40 g | 2. večeře MIX – džus 250 ml Svačina MIX – krupicové flameri s mixovanou ovocnou polevou 150 g (jahody, višně, hruška apod) |
| So | MIX – porce kaše ovesná malina 300 g (vařená do měkka ve 150 ml mléka) mixovaná; termix 150 g (pro brčko termix mix s mlékem) | MIX – polévka hrášková lisovaná 250 g, krutonové sypání 25 g; vepřová pečeně mix 100 g, mrkvové pyré 300 g s máslem 10 g, smetanou 12 % 50 ml a špetkou koriandru; přízdoba červená řepa | MIX – vepřové na kmíně 150 g MIX; přelitě šťávou z masa; brambory s máslem 300 g MIX, přízdoba | 2. večeře MIX – tvaroh ochucený 250 g (pro brčko mix s mlékem); piškotové sypání Svačina MIX – kefírové mléko čokoládové 250 g |
| Ne | MIX – porce Nutrikaše čokoládová 60 g; přesnídávka 150 g | MIX – polévka hrstková; hovězí po řecku MIX, omáčka ze šťávy a zeleniny mix; rýže kopeček mix 250 g | MIX – vepřové po pražsku mix 160 g, omáčka ze šťávy a zeleniny; těstoviny mix 180 g | Svačina MIX – smoothie tvarohovo-meruňkové (mléko 150 ml, tvaroh 150 g, kompot 150 g) porce slunečnicové semínko 30 g hladce mixované |

Vytvořeno ve spolupráci s



Jídelníček sestavila

Bc. Edita Weidenthalerová

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