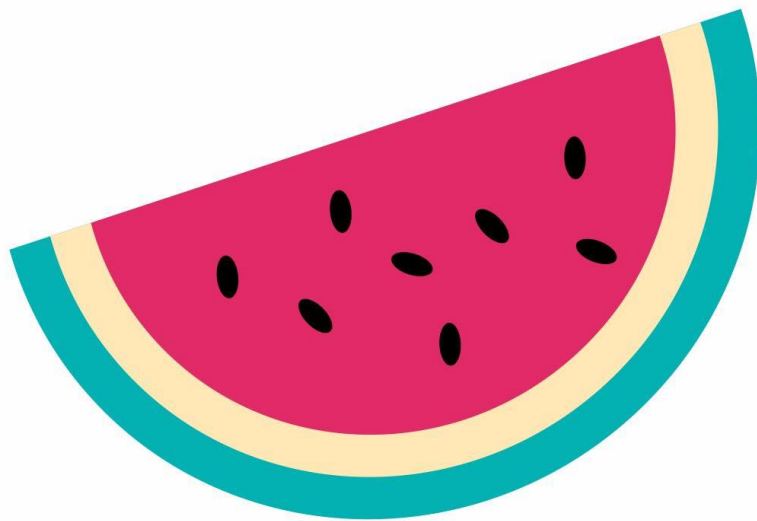


# LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

*Energetická hodnota 6800Kj*



## Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaneň, dopolední svačinka, oběd, odpolední snack a večeře. Jídla a recepty doporučuji navařit a před-připravit den dopředu a ve dvojitě porci, abyste mohla jíst třeba i dva dny to samé, protože se nikomu nechce stále vařit a trávit čas v kuchyni 😊 a proto si vždy vypočítejte dvojnásobnou porci. Dle toho si také prosím nakupte. Recepty níže jsou sestavené vždy jen na jednu porci, tedy gramáže jídla vynásobte dvojkou – pro dvojitě porce 😊.
- Mohu doporučit nakupovat suroviny v Albertu anebo v Lidlu, protože tam sama ráda a nejvíce nakupuji. Samozřejmě si nakupte v supermarketu dle vlastního uvážení.
- Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je to uvedeno-napsáno.

•Pokud Vám nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžete ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství dle mojích hubnouchí, odměřovací **JEDNOTKOVÉ METODIKY V HRSTI**.

•Zeleninu do energie já osobně nepočítám, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Snězte min.250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → **doporučuji zpočátku** převažovat na kuchyňské váze, pak již dostanete množství jídla „do oka“ a nebudete muset vše vážit!

•Níže jsou vždy k potravinám uvedeny značky „JEDNOTKY“ ↓

**1 JEDNOTKA (HRST) = 400kj**

- 1 JT **Jednotka tuku**
  - 1 JB **Jednotka bílkovin**
  - 1 JS **Jednotka Sacharidy**
-

# JÍDELNÍČEK NA 17 jednotek

## - STRUKTURA JÍDEL NA 10DNŮ -



### DEN 1-2

<b>SNÍDANĚ</b>	Žitný chlebič se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy
<b>SVAČINKA I.</b>	Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát
<b>OBĚD</b>	Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem
<b>SVAČINKA II.</b>	Tzatziky s tortilla chipsy
<b>VEČEŘE</b>	Krůtí prsa na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou

### DEN 3-4

<b>SNÍDANĚ</b>	Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem
<b>SVAČINKA I.</b>	Večka s rajčátky, koriandrem a balkánem
<b>OBĚD</b>	Meruňkové knedlíky z tvarohu, sypané kakaovým cottage
<b>SVAČINKA II.</b>	Jogurt Skyr vanilka, jahody
<b>VEČEŘE</b>	Kuřecí steak s mozzarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem

**DEN 5-6**

<b>SNÍDANĚ</b>	Míchaná vejíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem
<b>OBĚD</b>	Pečené nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
<b>VEČEŘE</b>	Pečený lilek s cottage a knackebrot

**DEN 7-8**

<b>SNÍDANĚ</b>	Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapíí
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečený tvaroh s ovocem
<b>OBĚD</b>	Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka
<b>SVAČINKA II.</b>	Avokádovo-banánový dezert s mini-cookies, tvarohem a malinami
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninový salát s červenou řepou, sýrem a ořechy

**DEN 9-10**

<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango</b>
<b>SVAČINKA I.</b>	<b>Meloun s balkánským sýrem</b>
<b>OBĚD</b>	<b>Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina</b>
<b>SVAČINKA II.</b>	<b>Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chlebík</b>
<b>VEČEŘE</b>	<b>Grilovaný losos s hráškem a koriandrem</b>

# JÍDELNÍČEK NA 17 jednotek

## - 6800 Kj -

### DEN 1

SNÍDANĚ	Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy
SVAČINKA I.	Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát
OBĚD	Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem
SVAČINKA II.	Tzatziky s tortilla chipsy
VEČEŘE	Krůtí prsa na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou

### DEN 2

SNÍDANĚ	<p><b>Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žitný chléb 80g-2JS</li> <li>• tvaroh měkký (polotučný) 90g-1JB</li> <li>• jablko 1ks (160g)- 1JS</li> <li>• skořice</li> </ul> <p><b>CELKEM 4J = 1600Kj</b></p>
SVAČINKA I.	Cottage s tuňákem, <u>křehký chléb, ledový salát</u>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cottage <b>50g-0,5JB</b></li> <li>•tuňák ve vlastní šťávě <b>45g-0,5JB</b></li> <li>•křehký chléb (Knuspi) <b>4ks-1JS</b></li> <li>•ledový salát <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Pohanku nasyp do lehce osolené vroucí vody, nechej ji 5 min vařit a vypni plamen. Pohanku nech ve vodě dojít 15min –krásně změkne.</p> <p>Ředkvičky i cibulku omyj a nakrájej – cibulku na malá kolečka, ředkvičky na čtvrtky. Šunku nakrájej na nudličky a můžeš anebo nemusíš orestovat na pánvi na sucho. Vše smíchej dohromady a sypej parmezánem a pažitkou.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pohanka (syrová) <b>63g-2,5JS</b></li> <li>•šunka <b>200g-2JB</b></li> <li>•ředkvičky <b>pár ks-0J</b></li> <li>•Jarní cibulka <b>2ks-0J</b></li> <li>•Pažitka</li> <li>•parmezán <b>38g-1,5JB</b></li> <li>•zelenina dle chuti</li> </ul> <p><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tzatziky s tortilla chipsy</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt řecký - bez tuku <b>1ks-1JB</b> (zn.Pilos anebo Milko v Lidlu)</li> <li>•okurka čerstvá <b>¼-0J</b></li> </ul> <p>-nastrouhat a smíchat s jogurtem a dle chuti osolit, opepřit, přidat sušený česnek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tortilla chipsy klasik (Lidl) <b>20g-1JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP :</b> Omyté a osušené krůtí maso z obou stran osol, opepři a orestuj v rozehřáté pánvi na troše kokosového oleje ze všech stran dozlatova. Mezitím z pomeranče odkroj kůru a nakrájej na silnější plátky. Krůtí prsa přendej do zapékací mísy, posypej tymiánem a dej na ně plátky pomeranče. Podlij vodou a peč v troubě předehtáté na 200 °C asi 45 minut. Po 20</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Krůtí steak na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krůtí prso <b>100g-1JB</b></li> <li>• Med <b>15g-0,5JS</b></li> <li>• Pomeranč <b>100g-0,5JS</b></li> <li>• Tymián</li> <li>•Kokosový olej <b>10g-1JT</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sůl, pepř, oblíbené koření na maso (např. <a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a>)</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

minutách maso vyjmi, potřiči medem a peč dále ještě 25–30 minut. Během pečení polévej maso výpekem. Podávej s ledovým salátem smíchaným se strouhanou karotkou a zakápní citronovu šťávou.

## DEN 3

<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem</b>
<b>SVAČINKA I.</b>	<b>Večka s rajčátky, koriandrem a balkánem</b>
<b>OBĚD</b>	<b>Meruňkové knedlíky z tvarohu, sypané kakaovým cottage</b>
<b>SVAČINKA II.</b>	<b>Jogurt Skyr vanilka, jahody</b>
<b>VEČEŘE</b>	<b>Kuřecí steak s mozzarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem</b>

## DEN 4

<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem</b>
<p><b>POSTUP:</b> Mouku prosij v sítku. V mléce rozmíchej vejce, vanilkové flavdrops i sůl a postupně přidávej mouku. Prošlehávej metlou. Poté nech těsto půl hodiny v chladu odpočívat. Jedině tak těsto nebude dále houstnout a nemusí se ředit.</p> <p>Rozehřej pánev, slabě potřiči olejem a postupně opékej palačinky.</p>	<p>Hladká žitná mouka (Lidl) <b>30g-1JS</b> Anebo špaldová mouka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce 1ks - <b>1JB</b></li> <li>•Mléko polotučného <b>50ml-0,25JB</b> anebo rostlinné mléko</li> <li>•Kokosový olej <b>7g-0,75JT</b></li> <li>•Flavdrops (volitelné) – pár kapek <b>0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Špetka soli</li> <li>•Žervé <b>50g-1J</b></li> </ul> </li> <li>•Kokos 1ČL (<b>čajová lžička</b>) <ul style="list-style-type: none"> <li>•kakao</li> </ul> </li> </ul>



<p>Na hotové palačinky namaž žervé a posypej kakaem, zaroluj a posypej kokosem a ještě kakaem, pokud chceš, můžeš jemně pokapat čekankovým sirupem.</p>	<p><b>CELKEM 4J = 1600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Rajče pokrájej na kostky, smíchej s pokrájenou bazalkou, cibulkou a nadrceným balkánem dohromady. Večku opeč nasucho a směs s balkánem polož navrch, můžeš pokapat balsamikem.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Večka tmavá <b>40g- 1JS</b> -pečivo celozrnné, žitné</li> <li>•Rajče velké <b>1ks-0J</b></li> <li>•Cibulka červená <b>/2ks-0J</b> -na drobno krájená</li> <li>•Balkánský sýr <b>40g- 1JB</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená)</li> <li>•balsamický ocet – nemusí být</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Tvaroh, vejce, sladidlo, máslo, špetku soli, strouhanku, psyllium, kypřicí prášek, vanilkové flavdrops anebo vanilkový extrakt smíchej dohromady a dej do lednice na 30 min.</p> <p>Mezitím umyj meruňky a opatrně je vypeckuj, aby se úplně nerozpůlily. Z těsta si připrav vždy placku, do které zabal meruňku a “oplácej” tak, aby pěkně těsto drželo kolem.</p> <p>Knedlíky dej vařit do vroucí vody na 12 min. Po vytažení servíruj knedlíky s cottage a sypej skořicí anebo kakaem, můžeš posypat erythritolem anebo polít čekankovým sirupem.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Meruňkové knedlíky z tvarohu, sypané skořicovým cottage</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh měkký <b>150g-1,5JB</b></li> <li>•Vejce <b>1ks- 1JB</b></li> <li>•Erythritol (sladidlo – Albert) <b>2PL-0J</b></li> <li>•Strouhanka (nejlépe celozrnná) <b>20g-1JS</b></li> <li>•Kypřicí prášek <b>na špičku nože-0J</b> -bez fosfátů: např. drogerie DM anebo Sklizeno</li> <li>•Psyllium_Vláknina (Koupíš v Dr.Max) <b>2PL-0J</b></li> <li>•Vanilkový extrakt anebo →<b>Vanilkové Flavdrops</b> – sladké ochucené přírodní kapičky bez kalorií tzn. s 0% energie,</li> <li>•Meruňky <b>2-3ks (170g bez pecky)-1JS</b></li> <li>•Cottage <b>50g-0,5JB</b></li> <li>•Skořice (kakao)</li> <li>•Máslo <b>10g-1JT</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Jogurt Skyr vanilka, jahody</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt Skyr ochucený “Vanilka“ (Lidl) <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Jahody <b>230g- 1JS</b></li> </ul>

	<b>CELKEM 2J = 800Kj</b>
<b>VEČEŘE</b>	
<p><b>POSTUP:</b> Kuřecí prso ochuť, orestuj na oleji z obou stran, navrch dej na kolečka pokrájenou mozarellu a zapeč v mikrovlnce aneb v troubě, aby se sýr rozpustil. Podávej se salátem s dresingem.</p> <p><u>Čekankovo - hořčičný dresing</u> Čekankový sirup, hořčice, sojovku, olej a čerstvě mletý pepř smíchej dohromady a dej na chvíli uležet do lednice.</p>	<p><b>Kuřecí steak s mozarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí prso <b>100g-1JB</b></li> <li>• Mozzarella light <b>60g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmarýn</li> </ul> </li> <li>• Zelenina na salát dle chuti <b>0J</b></li> <li>-----</li> <li>• Čekankový sirup <b>1-2PL-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hořčice <b>1ČL-0J</b></li> <li>• Olej olivový <b>5g+5g-1JT</b></li> </ul> </li> <li>• Sojová omáčka <b>0,5ČL(čajová lžička)-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pepř</li> </ul> </li> </ul> <p>(část na opečení masa, část na dresink)</p> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 5

<b>SNÍDANĚ</b>	Míchaná vajíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankovým sirupem
<b>OBĚD</b>	Nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
<b>VEČEŘE</b>	Pečený lilek s cottage a knackebrot

## DEN 6

<h3>SNÍDANĚ</h3> <p><b>POSTUP:</b> Míchaná vajíčka připrav na kvalitní pánvi – na sucho. Posyp je ještě teplé strouhaným sýrem, aby se sýr rozpustil, posyp rukolou a podávej křehkým chlebem a rajčátky.</p>	<p><b>Míchaná vajíčka sypaná sýrem a rukolou, křehký chlebík, rajčátka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejsce <b>2ks-2JB</b></li> <li>•sýr do 30%tvs <b>35g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•rukola <b>0J</b></li> <li>•cherry rajčata <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>•křehký chlebík (např.Knuspi) <b>4ks-1JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 4J = 1600Kj</b></p>
<h3>SVAČINKA I.</h3> <p><b>POSTUP:</b> Broskev rozřízni na půl a vypeckuj, opeč na sucho na pánvi rozpůlenou stranou dolů, až chytne broskev tmavě hnědou barvu- je hotová. Na broskev dej ricottu a posyp kakaem anebo skořicí a polij sirupem.</p>	<p><b>Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankovým sirupem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•broskev <b>1ks (200g s peckou)-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ricotta <b>80g-1JB</b></li> <li>•čekankový sirup <b>2PL-0J</b></li> <li>•skořice/kakao <b>dle chuti</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<h3>OBĚD</h3>	<p><b>Pečené nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Brambory menší <b>390g-3JS</b> (omyté, uvařené ve slupce, jez i se slupkou)</li> <li>•Jogurt <b>140g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pažitka</li> </ul> </li> <li>-na drobno-přimíchej do jogurtu: jako dip</li> <li>•vejce <b>2ks-2JB</b></li> <li>-na sucho na kvalitní pánvi-udělej volská oka</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>
<h3>SVAČINKA II.</h3> <p><b>POSTUP:</b> Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>	<p><b>Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Šunka krutí (kuřecí) <b>100g-1JB</b></li> <li>•Tvaroh měkký nízkotučný <b>90g-0,5JB</b></li> <li>•Mrkev, okurka (na hranolky pokrájet) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Křen konzervovaný <b>0,5ČL-0J</b></li> </ul> </li> <li>•Racio chleba celozrnný <b>2ks-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>

<h2>VEČEŘE</h2> <p><b>POSTUP:</b> Omyj lilek a papriku, vlož do pekáčku i se stopkami, trochu podlij vodou a peč cca na 180°C asi 35minut v troubě. Poté nech vychladnout. Lilek rozřízni podél, vydlabej dužinu, pokrájej jí na malé kousky a dej do misky. Upečenou papriku rozřízni, očisti od semen a od stopky popř. od slupky, pokrájej na kostky a přidej k lilku, smíchej, pak přidej sůl, sušený česnek, cottage a pažitku a ještě jednou dobře rozmíchej. Podávej s knackebrotem.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Pečený lilek s cottage a knackebrot</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Lilek <b>1ks-0J</b></li> <li>•Paprika červená <b>1ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sušený česnek, sůl</li> <li>•Pažitka</li> </ul> </li> <li>•Cottage <b>200g-2JB</b></li> <li>•Knackebrot <b>4ks-1JS</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
---	---

## DEN 7

<b>SNÍDANĚ</b>	Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečený tvaroh s ovocem
<b>OBĚD</b>	Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka
<b>SVAČINKA II.</b>	Avokádovo-banánový dezert s mini-cookies, tvarohem a malinami
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninový salát s červenou řepou, sýrem a ořechy

## DEN 8

<h2>SNÍDANĚ</h2>	<p style="text-align: center;"><b><u>Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•žitný chléb <b>80g-2JS</b></li> <li>•žervé <b>25g-0,5JB</b></li> <li>•sušená šunka <b>60g-1,5JB</b> bez tučných částí <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kapie</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 4J = 1600Kj</b></p>
------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> vše ušlehej kromě ovoce, dej do formy (Ø15cm), posyp ovocem a peč při 170°C cca 15minut.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený tvaroh s ovocem</u></p> <p style="text-align: center;"><i>RECEPT na 5ks</i></p> <p><b>Pro TEBE:</b> 1ks (cca 100g) = 800Kj = 2jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•tvaroh měkký <b>250g</b></li> <li>•Zakysaná smetana <b>2PL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce <b>1ks</b></li> </ul> </li> <li>•Vanilkový extrakt <b>pár kapek</b></li> </ul> <p><b>Anebo</b> Flavdrops vanilkové</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Xylitol <b>1PL</b></li> <li>•Jahody <b>130g</b></li> <li>•Mandle lupínky <b>2PL</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•rýže <b>175g-2,5JS</b></li> <li>•hrášek <b>130g-1JS</b></li> <li>•tofu marinované <b>175g-2,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•cherry rajčata</li> <li>•máta</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> banán rozmixuj s jogurtem, přidej do této směsi maliny a sušenky, posypej kakaem</p>	<p style="text-align: center;"><u>Banánový dezert s mini-cookies, jogurtem a malinami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•banán <b>0,5ks-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kakao <b>1ČL-0J</b></li> </ul> </li> <li>•Mini-sušenky Lidl <b>10g-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt <b>70g-0,5JB</b></li> <li>•Maliny <b>90g-0,5JS</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Zeleninový salát s červenou řepou, hermelínem a ořechy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•sýr eidam (nastrouhat) <b>70g-2JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ořechy <b>7g-0,5JT</b></li> </ul> </li> <li>•červená řepa <b>160g-0,5JS</b> (uvařená, vychladlá)-nakrájet na půlkolečka</li> <li>•zelenina na salát dle chuti <ul style="list-style-type: none"> <li>•Balzamiko <b>0J</b> (pokapat na hotové jídlo)</li> </ul> </li> </ul>

	<b>CELKEM 3J =1200Kj</b>
--	--------------------------

## DEN 9

<b>SNÍDANĚ</b>	Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango
<b>SVAČINKA I.</b>	Meloun s balkánským sýrem
<b>OBĚD</b>	Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chleběk
<b>VEČEŘE</b>	Grilovaný losos s hráškem a koriandrem

## DEN 10

<b>SNÍDANĚ</b>	<p>Cottage se špaldovými lupínky, <u>ořechy, mango</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•cottage <b>150g-1,5JB</b></li> <li>•Špaldové lupínky (Lidl) <b>25g-1JS</b></li> <li>•Ořechy <b>15g-1JT</b> (lískové, vlašské, para, kešu...)</li> <li>•Mango <b>70g-0,5JS</b></li> </ul> <p>•Skořice anebo kakao anebo perníkové koření (<a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a>) <b>0J</b></p> <p><b>CELKEM 4J = 1600Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p><u>Meloun s balkánským sýrem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Meloun (nakrájet na kostky) <b>300g-1JS</b></li> <li>•Balkán (smíchat s melounem) <b>40g-1JB</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Maso okořeníme a opečeme na pánvi na rozpáleném oleji.  <b>SALÁT:</b> Brambory uvaříme ve slupce, necháme je vychladnout, pak je nakrájíme na kolečka a promícháme je s jablkem na kostičky pokrájeným, s jogurtem, na kolečka pokrájenou cibulkou, ochutíme dle libosti. Maso podáváme s bramborovým salátem a zeleninou dle našeho výběru.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•krůtí maso <b>200g-2JB</b></li> <li>•Koření na maso, sůl, pepř <ul style="list-style-type: none"> <li>•olej <b>10g-1JT</b></li> </ul> </li> <li>•brambory oloupané <b>195g-1,5JS</b></li> <li>•Cibulka červená malá <b>1ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•jogurt <b>70g-0,5JB</b></li> <li>•Jablko <b>1ks-1JS</b></li> </ul> </li> <li>•Zelenina dle chuti</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Na kolečka pokrájej mozzarella, rajčata. Kolečka dávej na talíř střídavě: mozarella, rajčata, posyp čerstvou bazalkou a pokapej balzamikem, přidej racion chleběk</p>	<p style="text-align: center;"><b>Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racion chleběk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mozzarella light <b>60g-1JB</b></li> <li>•Rajčata větší <b>2/3ks-0J</b></li> <li>•Racion chleba <b>4ks-1J</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Balsamicový ocet <b>0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Lososa ochutíme a opečeme na sucho na pánvi anebo v troubě v pekáčku - podlijeme trochou vody. Podáváme s teplým hráškem a vše posypeme čerstvým koriandrem. Podáváme s oblíbenou čerstvou zeleninou.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Grilovaný losos s hráškem a koriandrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•losos čerstvý <b>100g-2JB</b></li> <li>•Oblíbené koření na ryby</li> <li>•Hrášek sterilovaný <b>130g-1JS</b> (anebo čerstvý, mražený – uvařený a teplý) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Koriandr <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J =1200Kj</b></p>

*Užij si tento jídelníček a těším se na další spolupráci 😊.*

*Pěkné dny přeji, Pavla Tomášková*