

# PŘÍKLAD TÝDENNÍHO JÍDELNÍČKU PRO JEDNU OSOBU

## PONDĚLÍ

**Snídaně:** čaj, 50 g nízkotučného sýra, 10 g Flory, 2 rohlíky

**Přesnídávka:** banán

**Oběd:** brokolicová polévka štěpánská hovězí pečeně, dušená rýže

**Svačina:** pudink s piškoty

**Večeře:** zapečené těstoviny s kuřecím masem a sýrem, mrkvový salát

Jídelníček na den obsahuje:

99 g bílkovin, 55 g tuku, 343 g sacharidů, 16,2 g vlákniny

**9365 kJ = 2238 kcal**

## ÚTERÝ

**Snídaně:** bílá káva, 20 g medu, 10 g másla, 2 housky

**Přesnídávka:** jablečný kompot

**Oběd:** hovězí polévka s těstovinou pečené rybí filé, vařené brambory,  
5 g másla na maštění, broskvový kompot

**Svačina:** nízkotučný jogurt, rohlík

**Večeře:** bramborový knedlík plněný šunkou, dušený špenát

Jídelníček na den obsahuje:

88 g bílkovin, 54 g tuku, 353 g sacharidů, 23,4 g vlákniny

**9241 kJ = 2206 kcal**

## STŘEDA

**Snídaně:** čaj, 40 g eidamu 30%, 10 g Flory, bílý toastový chléb

**Přesnídávka:** mandarinka

**Oběd:** zeleninová polévka s rýží pečené kuře, vařené brambory,  
hlávkový salát

**Svačina:** piškot s džemem

**Večeře:** králičí ragú, vařené těstoviny

Jídelníček na den obsahuje:

95 g bílkovin, 49 g tuku, 331 g sacharidů, 19,6 g vlákniny

**8861 kJ = 2116 kcal**

## ČTVRTEK

**Snídaně:** bílá káva, 50 g Lučiny light, 10 g másla, 2 housky

**Přesnídávka:** banán

**Oběd:** bramborová polévka přírodní krutí plátek, dušená rýže

**Svačina:** ovocný tvaroh

**Večeře:** šunková pěna, 2 rohlíky, jablko

Jídelníček na den obsahuje:

89 g bílkovin, 50 g tuku, 371 g sacharidů, 17,9 g vlákniny

**9523 kJ = 2274 kcal**

## PÁTEK

**Snídaně:** čaj, 50 g žervé light, 10 g Flory, 2 rohlíky

**Přesnídávka:** jablko

**Oběd:** polévka zeleninová s krupicovými noky hovězí svíčková,  
žemlový knedlík

**Svačina:** 20 g medu, 1 rohlík

**Večeře:** sekaný vepřový řízek, brambory, salát z červené řepy

Jídelníček na den obsahuje:

87 g bílkovin, 58 g tuku, 323 g sacharidů, 20,4 g vlákniny

**8890 kJ = 2122 kcal**

## SOBOTA

**Snídaně:** čaj, jablkový koláč

**Přesnídávka:** mandarinka

**Oběd:** italská polévka krutí plátek s broskví a sýrem, pečené brambory,  
mrkvový salát s meruňkami

**Svačina:** trojúhelníček taveného sýra, 1 rohlík

**Večeře:** sýrová pěna, 2 housky, banán

Jídelníček na den obsahuje:

83 g bílkovin, 49 g tuku, 341 g sacharidů, 22,2 g vlákniny

**8664 kJ = 2068 kcal**

## NEDĚLE

**Snídaně:** čaj, 100 g vánočky, meruňkový džem

**Přesnídávka:** jablečné pyré

**Oběd:** špenátová polévka krutí guláš, dušená rýže, rajčatový salát

**Svačina:** ovocný salát s nízkotučným jogurtem

**Večeře:** selská omeleta, salát z čínské zelí

Jídelníček na den obsahuje:

88 g bílkovin, 49 g tuku, 388 g sacharidů, 19,7 g vlákniny

**9305 kJ = 2221 kcal**

# POLÉVKY

## POLÉVKA BRAMBOROVÁ

½ l vody • 100 g brambor • 20 g mrkve • 20 g petržele • 20 g celeru • 20 g hladké mouky • 10 g másla • sůl • majoránka • kmín • petrželka

Oloupané, omyté brambory a zeleninu nakrájíme na kostičky, uvaříme v osolené vodě doměčka. Polévku zahustíme moukou nasucho opraženou na teflonové pánvi a rozmíchanou ve studené vodě. Přidáme koření, dobře provaříme a podle chuti dosolíme. Na talíři zjemníme máslem a ozdobíme sekanou petrželkou.

Jedna porce obsahuje:

2 g bílkovin, 5 g tuku, 19 g sacharidů, 2,9 g vlákniny

**516 kJ = 123 kcal**

## POLÉVKA BRAMBOROVÁ TŘENÁ

½ l vody • 300 g brambor • 30 g mrkve • 10 g hladké mouky • 100 ml nízkotučného mléka • 10 g másla • sůl

Oloupané, omyté brambory a mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme do vody, osolíme a vaříme doměčka. Uvařené rozmixujeme dohladka, zahustíme moukou nasucho opraženou na teflonové pánvi a rozmíchanou ve studené vodě. Dobře provaříme, zjemníme mlékem a máslem a podle chuti dosolíme.

Jedna porce obsahuje:

5 g bílkovin, 5 g tuku, 37 g sacharidů, 1,5 g vlákniny

**886 kJ = 212 kcal**