

Tidelniček

1700 kcal

JÍDELNÍČEK 7.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Chléb s máslem a pomerančovou marmeládou:

Chléb pšeničný bílý 50 g
Máslu kravské 15 g
Marmeláda pomerančová 20 g

Postup přípravy:

- 1: Ukrojíme krajíc čerstvého chléba.
- 2: Poté jej namažeme máslem a marmeládou.

Oběd (12:00)

Vepřové nudličky s bramborem:

Vepřová panenka 250 g
Brambor raný 200 g
Pepř barevný 0.2 g
Sůl mořská 1 g
Rozmarýn čerstvý 0.2 g
Kmín 0.5 g
Olej olivový 10 ml
Okurka salátová čerstvá 100 g
Paprika červená čerstvá 100 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava brambor: V mírně osolené vodě s kmínem uvaříme brambory nakrájené na kostičky.
- 2: Příprava masa: Vepřovou panenku nakrájíme na nudličky.
- 3: Maso lehce posypeme drceným rozmarýnem.
- 4: Na pánvi s olejem je krátce orestujeme.
- 5: Přiklopíme pánev poklicí a na minimální teplotě necháme přibližně 15 minut dusit.
- 6: V poslední třetině dušení osolíme a opepříme.
- 7: Pokrm na talíři ozdobíme nakrájenou okurkou a paprikou.

Druhá svačina (15:00)

Chléb s avokádovou pomazánkou a vejcem:

Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g
Cibule čerstvá 20 g
Sůl himalájská 0.5 g
Česnek čerstvý 2 g
Pepř černý 0.2 g
Cottage 10 g
Avokádo čerstvé 40 g
Kopr nať čerstvý 2 g
Vejce slepičí 50 g

Postup přípravy:

- 1: Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme a dáme do misky.
- 2: Utřeme česnek, na jemno nakrájíme cibulku, osolíme, opepříme, přidáme sýr a avokádo a vše v misce pomocí vidličky vypracujeme v pomazánku.
- 3: Vejce uvaříme a servírujeme s pomazánkou na krajíc chleba.
- 4: Dozdobíme koprem a dochutíme solí a pepřem.

Večeře (18:30)

Omeleta s rukolou a ovčím sýrem:

Vejce slepičí 50 g
Vaječný bílek 60 g
Olej olivový 3 ml
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g
Rukola čerstvá 30 g
Rajče červené čerstvé 70 g
Okurka salátová čerstvá 50 g
Sůl himalájská 0.5 g
Pepř barevný 0.1 g
Ovčí sýr 30 g

Postup přípravy:

- 1: Do misky rozklepneme vejce, přidáme bílky a rozšleháme.
- 2: Ovčí sýr nakrájíme na drobné kousky.
- 3: Vaječnou směs osolíme, opepříme a vmícháme do ní část nakrájeného sýra.
- 4: Rozšlehaná vejce vlijeme na rozpálenou pánev s olejem a rozprostřeme je po pánvi.
- 5: Smažíme 2 minuty.
- 6: Omeletu posypeme sýrem a nasekanými lístky rukoly.
- 7: Obložíme ji plátky rajčete a okurky a podáváme s chlebem.

JÍDELNÍČEK 8.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Ovesná kaše s malinami:

Nápoj mandlový 200 ml
Maliny čerstvé 80 g
Mák modrý 10 g
Med nepasterovaný 6 g
Vločky ovesné bezlepkové 50 g

Postup přípravy:

- 1: V hrnci ohřejeme mandlové mléko.
- 2: Přidáme do něj vločky s klíčky.
- 3: Směs v hrnci mícháme až do zhoustnutí.
- 4: Přidáme mák, med a důkladně promícháme.
- 5: Podáváme zasypané vrstvou čerstvých malin.

Oběd (12:00)

Pečené krůtí stehno s bramborovou kaší:

Krůta stehno bez kostí a kůže 250 g
Brambor raný 100 g
Nápoj rýžový (komerční produkce) 100 ml
Sůl himalájská 1.5 g
Pepř černý 0.3 g
Paprika sladká 0.5 g
Kari 0.5 g
Česnek čerstvý 4 g
Okurka salátová čerstvá 50 g
Paprika červená čerstvá 50 g
Rajče červené čerstvé 50 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava masa: Menší stehýnko krůty důkladně omyjeme.
- 2: Na pekáči osolíme, opepříme.
- 3: Přidáme trochu kari a červené papriky s rozmačkaným česnekem.
- 4: Podlijeme 2 dcl vody, přikryjeme poklicí a vložíme do trouby na 200 °C.
- 5: Po 20 minutách teplotu stáhneme na 160 °C a za průběžného polévání pečeme dalších 90 minut.
- 6: Na posledních 20 minut pečení odděláme z pekáče poklici.
- 7: Příprava brambor: Oloupeme brambory a nakrájené je uvaříme do měkka v mírně osolené vodě (15 minut).
- 8: Uvařené brambory s menším množstvím (cca 1 dcl) rýžového mléka rozmixujeme na kaši.
- 9: Krůtu s kaší podáváme s okurkou, rajčaty a červenou paprikou.

První svačina (15:30)

Proteinové tyčinky:

Vločky ovesné 20 g
Kešu 15 g
Nápoj kokosový 25 ml
Kakao prášek nízkotučný 10 g
Med nepasterovaný 5 g
Syrůvčkový proteinový koncentrát 80% 30 g

Postup přípravy:

- 1: V misce smícháme vločky s kokosovým mlékem, kakaem a proteinem.
- 2: Obohatíme o namleté kešu.
- 3: Osladíme medem.
- 4: Směs důkladně promícháme a promneme do formy těsta.
- 5: Vložíme do lednice, kde se těsto odleží a získá celistvost a pevnost.
- 6: Poté těsto vyválíme do obdélníku.
- 7: Nožem rozkrojíme na podlouhlé tyčinky.

Večeře (18:00)

Salát z pečené červené řepy:

Červená řepa čerstvá 150 g
Čočka červená loupaná 60 g
Polníček čerstvý 30 g
Cibule červená čerstvá 25 g
Sýr feta 40 g
Olej olivový 5 ml
Ocet balsamický červený 7 ml
Sůl himalájská 1 g
Pepř barevný 0.2 g
Petržel nať čerstvá 5 g
Tymián čerstvý 0.5 g

Postup přípravy:

- 1: Čočku namočíme na několik hodin do vody.
- 2: V misce smícháme balsamický ocet s olejem a nejemno nasekaným čerstvým tymiánem.
- 3: Přidáme na kostičky nakrájenou červenou řepu a hodinu marinujeme.
- 4: Poté přendáme kousky řepy na plech vyložený pečicím papírem a přesuneme ji do trouby předehřáté na 180 stupňů.
- 5: Pečeme 30 minut.
- 6: Mezitím uvaříme namočenou čočku.
- 7: Cibuli nakrájíme na tenké proužky.
- 8: Upečenou řepu, uvařenou čočku a nakrájenou cibuli přesuneme do misky a promícháme.
- 9: Přidáme čerstvou petrželku a lístky polníčku.
- 10: Zakápneme zbytkem marinády, lehce osolíme a opepříme.
- 11: Posypeme kousky ovčího sýra.

JÍDELNÍČEK 9.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Müsli s jogurtem:

Vločky ovesné 25 g
Rozinky 10 g
Mandle neloupané 10 g
Kustovnice sušená 10 g
Kešu 10 g
Jogurt kravský bílý 3,5% 200 ml

Postup přípravy:

1: Ovesné vločky smícháme s rozinkami, mandlemi a sušenými plody kustovnice.
2: Přidáme kešu.
3: Promícháme s bílým jogurtem.

Oběd (12:00)

Stroganoff s rýží:

Hovězí svíčková 150 g
Žampion čerstvý 40 g
Okurka polní zavařená 20 g
Olej slunečnicový 20 ml
Cibule čerstvá 20 g
Sůl mořská 2.5 g
Kečup sladký 10 ml
Smetana kravská zakysaná 12% 70 ml
Rýže bílá 80 g
Rajče červené čerstvé 20 g
Salát listový čerstvý 30 g
Petržel nať čerstvá 5 g

Postup přípravy:

1: Příprava masa: Cibuli oloupeme, nakrájíme a spolu s žampiony orestujeme v hrnci na lžici rozehřátého oleje.
2: Na pánvi s olejem zprudka opečeme z obou stran hovězí maso nakrájené na nudličky.
3: Poté smícháme orestovanou cibuli s masem, přidáme kečup, sůl, nakládanou okurku, zakysanou smetanu a celou směs pár minut dusíme.
4: Příprava rýže: Rýži vaříme 12 – 15 minut v solené vodě.
5: Pokrm dozdobíme čtvrtkou rajčete, salátem a petrželkou.

Druhá svačina (15:30)

Houska se sýrem a restovanými rajčátky:

Houska pšeničná 40 g
Olej olivový 10 ml
Cibule čerstvá 10 g
Rajče červené čerstvé 70 g
Sýr kravský tvrdý 30% 20 g
Hořčice plnotučná 10 g

Postup přípravy:

1: Cibuli oloupeme a společně s rajčetem nakrájíme na plátky.
2: Na pánvi rozehřejeme olej a vše lehce orestujeme do zlatova.
3: Pšeničnou bulku rozkrojíme, potřeme hořčicí a prokládáme sýrem, rajčaty a cibulí.

Večeře (18:00)

Vepřový vývar se zeleninou:

Voda 180 ml
Vepřová plec 40 g
Brambor raný 25 g
Rajče červené čerstvé 20 g
Paprika oranžová čerstvá 20 g
Cibule čerstvá 40 g
Pepř černý 0.2 g
Sůl mořská 1 g
Petržel nať čerstvá 5 g

Postup přípravy:

1: Cibuli rozkrojíme napůl, jednu polovinu dále nakrájíme na kostičky.
2: Maso, rajče, papriku a oloupané brambory nakrájíme na kostky.
3: V hrnci s olejem nakrájenou cibuli krátce orestujeme.
4: Přidáme maso a za průběžného míchání restujeme, dokud se nezatáhnou bílkoviny.
5: Poté zalijeme vodou a přidáme rajče, papriku, brambory, půl cibule, sůl a pepř.
6: Vaříme pod poklicí přibližně 1 hodinu.
7: Polévku dozdobíme petrželkou.

JÍDELNÍČEK 10.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Bruschetta s mozzarellou:

Chléb špaldový 50 g
Mozzarella buvolí 40 g
Rajče červené čerstvé 30 g
Bazalka čerstvá 5 g
Olej olivový 5 ml
Pepř černý mletý 0.5 g

Postup přípravy:

- 1: Krajíc chleba obložíme plátky mozzarely s čerstvými lístky bazalky a cherry rajčátky.
- 2: Lehce opepříme.
- 3: Pokapeme olivovým olejem.
- 4: Zapečeme 3 minuty v troubě vyhřáté na 150 °C.

Oběd (12:00)

Smetanové rizoto:

Rýže natural 60 g
Tempeh natural 70 g
Smetana mandlová 30 ml
Cibule čerstvá 25 g
Hrášek zelený 50 g
Mrkev čerstvá 70 g
Okurka salátová čerstvá 50 g
Ředkvička čerstvá 50 g
Olej olivový 10 ml
Sůl himalájská 2 g
Pepř barevný 0.5 g
Kari 2.5 g
Petržel nat čerstvá 5 g

Postup přípravy:

- 1: Rýži propláchneme pod tekoucí vodou.
- 2: V osolené vodě vaříme pod poklicí přibližně 15 minut.
- 3: Mezitím orestujeme na pánvi s olejem nadrobno nakrájenou cibuli spolu s plátky mrkve, hráškem a na kostičky nakrájeným tempehem.
- 4: Směs promícháme, osolíme a opepříme.
- 5: Podlijeme troškou vody a necháme pár minut podusit.
- 6: Uvařenou rýži přesuneme z hrnce na pánvičku.
- 7: Přisypeme kari koření, přidáme mandlovou (nebo obyčejnou) smetanu a promícháme.
- 8: Pokrm ozdobíme čerstvou petrželkou.
- 9: Podáváme s plátky čerstvých okurek a ředkviček.

První svačina (15:30)

Proteinový shake:

Nápoj sójový 200 ml
Syrýtkový proteinový koncentrát 80% 30 g

Postup přípravy:

- 1: Do mixovací nádoby nalijeme sójové (nebo jiné) mléko.
- 2: Přisypeme protein
- 3: Promixujeme v mixéru nebo shakeru

Večeře (18:00)

Rajčatový salát s mozzarellou:

Rajčata cherry 200 g
Mozzarella buvolí 150 g
Bazalka čerstvá 5 g
Pepř barevný 0.2 g
Sůl mořská 1 g
Olej olivový 10 ml

Postup přípravy:

- 1: Cherry rajčátka omyjeme a nakrájíme na půlky.
- 2: V míse je smícháme s kuličkami mozzarely.
- 3: Směs dochutíme solí, pepřem, bazalkou a olivovým olejem.

JÍDELNÍČEK 11.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:30)

Kokosový puding s pekany:

Nápoj kokosový 70 ml
Chia semínka 20 g
Med nepasterovaný 3 g
Pekan 15 g
Skořice kasiová mletá 0.35 g

Postup přípravy:

1. Chia semínka namočíme přibližně 10 minut do kokosového mléka.
2. Po nabobtnání pokrm dozdobíme pekanovými ořechy, medem a skořicí.

Oběd (12:00)

Tempeh na česneku:

Tempeh natural 100 g
Brambor raný 140 g
Česnek čerstvý 15 g
Cibule čerstvá 30 g
Pepř černý 0.28 g
Sůl himalájská 1 g
Paprika červená čerstvá 70 g
Paprika žlutá čerstvá 70 g
Okurka salátová čerstvá 70 g
Petržel nať čerstvá 10 g
Olej olivový 15 ml

Postup přípravy:

1. Příprava brambor: Menší čerstvé brambory očistíme a nakrájíme na půlky.
2. Osolíme a opepříme.
3. Potřeme rozmačkaným česnekem.
4. Na pánvi s olejem zapékáme pod poklicí 20 minut.
5. Příprava tempehu: Cibuli nakrájíme na kousky cibuli a podusíme je na pánvi s olejem (2-3 minuty).
6. Na pánvi s olejem ji 2-3 minuty podusíme.
7. Poté přidáme nakrájený tempeh s kousky česneku.
8. Vše za stálého míchání orestujeme.
9. Podáváme se syrovou zeleninou.

Druhá svačina (16:00)

Sušené ovoce s mandlemi:

Švestky sušené 15 g
Jablko sušené 15 g
Meruňka sušená 15 g
Mandle neloupané 15 g

Postup přípravy:

1. Vybereme kvalitní kousky sušeného ovoce.
2. Na talíři je ozdobíme nesolenými neloupanými mandlemi.

Večeře (19:00)

Lososový tatarák s avokádem:

Avokádo čerstvé 100 g
Šalotka čerstvá 40 g
Losos filet bez kůže 200 g
Kopr nať čerstvý 5 g
Olej olivový 10 ml
Hořčice dijonská 10 g
Šťáva z citronu 10 ml
Sůl mořská 1 g
Pepř černý 0.5 g
Salát listový čerstvý 100 g

Postup přípravy:

1. Polovinu středně velkého vypeckovaného a oloupaného avokáda nakrájíme na kostičky.
2. V misce avokádo vidličkou rozmačkáme na kaši, zakápneme citrónovou šťávou a olivovým olejem a důkladně rozmícháme.
3. Oloupeme cibuli a nadrobno ji nakrájíme.
4. Lososa nožem natrháme na malé kousky.
5. K rybě přidáme hořčici, pepř, nasekaný kopr a vše promícháme.
6. Na talíř vložíme nejprve avokádo, na které položíme tatarák z lososa.
7. Podáváme s čerstvým salátem.

JÍDELNÍČEK 12.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Makové muffiny:

Mouka jáhlová 30 g
Mouka cizrnová 20 g
Mák modrý 10 g
Nápoj mandlový 100 ml
Karobový prášek 3 g
Psyllium 4 g
Med pasterovaný 7 g
Jablko čerstvé 30 g
Kypřicí prášek bez fosfátů 1 g
Olej slunečnicový 5 ml

Postup přípravy:

- 1: Jablko omyjeme a nakrájíme na kousky.
- 2: Rozmícháme do jemného pyré.
- 3: Přesuneme do mísy, nasypeme jáhlovou a cizrnovou mouku, psyllium a karob.
- 4: Směs obohatíme o mandlové mléko, mák a olej.
- 5: Osladíme medem a vše důkladně promícháme.
- 6: Do těsta přidáme kypřicí prášek a ještě jednou promícháme.
- 7: Těsto vlijeme do pečicí formy na muffiny.
- 8: V troubě při teplotě 170°C pečeme 30 minut.

Oběd (12:00)

Hovězí guláš s karlovarským knedlíkem:

Hovězí plec 250 g
Cibule čerstvá 150 g
Česnek čerstvý 2 g
Sádlo vepřové 10 g
Paprika sladká 1.5 g
Protlak rajčatový 6 g
Majoránka sušená 0.2 g
Pepř černý 0.2 g
Sůl mořská 2.5 g
Rohlík pšeničný bílý 60 g
Mouka pšeničná hrubá 20 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 80 ml
Petržel nať čerstvá 1 g
Vejce slepičí 40 g
Paprika zelená čerstvá 50 g
Rajče červené čerstvé 50 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava guláše: Cibuli oloupeme a nakrájíme na kousky.
- 2: Vložíme ji do hrnce se sádlem a za občasného míchání restujeme.
- 3: Maso nakrájíme na kousky.
- 4: Po zhnědnutí cibule přidáme maso a za průběžného míchání necháme zatáhnout bílkoviny.
- 5: Dochutíme paprikou, majoránkou, rajským protlakem, česnekem, pepřem a solí.
- 6: Pod poklicí dusíme minimálně 60 minut.
- 7: Příprava knedlíku: Rohlíky nakrájíme na kostičky.
- 8: V misce je zalijeme mlékem.
- 9: Přidáme nasekanou petrželovou nať, sůl, žloutek a mouku.
- 10: Vložíme ještě bílek ušlehaný do sněhu.
- 11: Směs důkladně promícháme a vytváříme knedlík.
- 12: Zabalíme jej do potravinové folie.
- 13: Vložíme do hrnce s vroucí vodou a vaříme přibližně 25 minut.
- 14: Guláš podáváme s krájenou zeleninou.

Druhá svačina (15:30)

Salát s olivami a vejcem:

Salát ledový čerstvý 100 g
Čočka červená klíčená 20 g
Vejce slepičí 50 g
Olivy černé nakládané v oleji 30 g
Sůl mořská 0.2 g
Pepř černý 0.1 g

Postup přípravy:

- 1: Vejce uvaříme natvrdo a necháme vychladnout.
- 2: Ledový salát omyjeme a natrháme.
- 3: V misce k salátu přidáme olivy a naklíčenou čočku.
- 4: Celý pokrm dochutíme solí, pepřem a ozdobíme rozpuštěnými vejci.

Večeře (18:00)

Filet z tresky s bramborovou kaší:

Treska filet 150 g
Sůl mořská 1 g
Pepř růžový mletý 0.1 g
Špenát čerstvý 100 g
Česnek čerstvý 1 g
Pepř černý mletý 0.1 g
Brambor zimní 100 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 100 ml
Máslu kravské 5 g
Sezam loupáný 2 g

Postup přípravy:

- 1: Čerstvou tresku osolíme, přidáme růžový pepř, v pánvičce roztopíme lžici másla a rybu z obou stran osmažíme.
- 2: Poté tresku odložíme bokem a do výpeku z másla dáme čerstvý špenát, česnek a špetku pepře a krátce vše podusíme.
- 3: Brambory oloupeme a uvaříme v osolené vodě, přidáme mléko a máslo a ušleháme hladkou kaší.
- 4: Bramborovou kaší podáváme se špenátem, treskou a celý pokrm dochutíme drceným černým sezamovým semínkem.

JÍDELNÍČEK 13.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Palačinka s nutellou a banánem:

Mouka pšeničná hladká 50 g
Vejce slepičí 25 g
Mléko kravské plnotučné 3,5% 100 ml
Pomazánka z lískových ořechů 10 g
Banán čerstvý 60 g
Sůl mořská 0.1 g
Olej slunečnicový 5 ml

Postup přípravy:

- 1: Hladkou mouku smícháme s vejcem, mlékem a osolíme.
- 2: Na pánvi rozežřejeme olej a poté na něm smažíme palačinky (z tohoto množství cca 2 ks).
- 3: Hotové palačinky namažeme nutellou a podáváme s nakrájeným banánem.

Oběd (12:00)

Kuřecí špíz s pečeným bramborem:

Kuře prso 150 g
Paprika červená čerstvá 30 g
Okurka polní čerstvá 30 g
Cibule čerstvá 30 g
Grilovací koření 1 g
Olej olivový 10 ml
Brambor raný 100 g
Jogurt kravský bílý 3,5% 50 ml
Pažitka čerstvá 5 g
Sůl mořská 1 g

Postup přípravy:

- 1: Kuřecí prso a zeleninu nakrájíme na kostičky a napichujeme na střídačku na špejli, poté vše ochutíme grilovacím kořením a zakápneme olivovým olejem.
- 2: Brambor omyjeme, osolíme a zabalíme do alobalu a společně se špízy jej upečeme v předehřáté troubě doměkka.
- 3: Po upečení brambor rozřízneme na půl a zalijeme jogurtem s nasekanou pažitkou a podáváme jako chutnou přílohu ke kuřecím špízům.

Druhá svačina (15:05)

Salát s tuňákem:

Tuňák ve vlastní šťávě 150 g
Ředkvička čerstvá 80 g
Rukola čerstvá 30 g
Rajčata cherry 80 g
Salát listový čerstvý 80 g
Zelí bílé čerstvé 50 g
Pepř barevný 0.2 g
Šťáva z citrónu 4 ml

Postup přípravy:

- 1: Nakrájíme ředkvičky a rajčata na kousky.
- 2: Smícháme s nastrohaným salátem a zelím.
- 3: Přimícháme rukolu.
- 4: Přidáme nakrájené kousky tuňáka.
- 5: Šťávu z tuňáka použijeme jako zálivku.
- 6: Salát podáváme zakápnutý čerstvou citronovou šťávou.

Večeře (18:00)

Špagety aglio e olio s krevetami:

Špagety pšeničné 80 g
Olej olivový 20 ml
Chilli paprička sušená 8 g
Česnek čerstvý 10 g
Krevety loupané vařené 80 g
Petržel nať čerstvá 5 g

Postup přípravy:

- 1: Chilli papričku a česnek nasekáme nadrobno.
- 2: Na pánvi s olejem je krátce orestujeme.
- 3: Přidáme loupané vařené krevety a petržel a necháme cca 1 minutu podusit.
- 4: Špagety uvaříme v osolené vodě.
- 5: Pokrm ozdobíme listy petržele.

JÍDELNÍČEK 14.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:30)

Houska s jahodovou marmeládou:

Houska pšeničná 40 g
Máslo kravské 10 g
Marmeláda jahodová 10 g

Postup přípravy:

- Čerstvou housku rozkrojíme.
- Obě půlky namažeme máslem a marmeládou.

Oběd (12:00)

Špenátové těstoviny s lososem a smetanou:

Těstoviny špenátové 100 g
Losos filet bez kůže 100 g
Olej olivový 10 ml
Sůl himalájská 1 g
Špenát čerstvý 20 g
Smetana kravská zakysaná 12% 50 ml

Postup přípravy:

- Příprava těstovin: Těstoviny uvaříme v mírně osolené vodě.
- Scedíme a přemístíme na talíř.
- Příprava lososa: Rybu nakrájíme na kousky.
- Osolíme a opepříme.
- Na rozpálené pánvi s olejem opečeme dozlatova ze všech stran.
- Přemístíme na talíř s těstovinami.
- Ochutíme smetanou.
- Podáváme ozdobené lístky špenátu.

Druhá svačina (15:30)

Toast se slaninou a vejcem:

Toast pšeničný bílý 20 g
Vejce slepičí 50 g
Rajče červené čerstvé 20 g
Salát hlávkový čerstvý 10 g
Anglická slanina 10 g
Sýr kravský tvrdý 30% 20 g
Máslo kravské 10 g

Postup přípravy:

- Nejprve dáme vejce do vroucí vody a vaříme cca 10 min.
- Chléb vložíme do toastovače a opečeme dozlatova.
- Ještě teplý toast na talíři namažeme máslem, obložíme sýrem, slaninou, rajčaty, salátem a uvařeným nakrájeným vejcem.

Večeře (18:00)

Vegetariánský špíz:

Mozzarella buvolí 90 g
Olivy zelené nakládané v oleji 40 g
Bazalka čerstvá 5 g
Ředkvička čerstvá 80 g
Paprika červená čerstvá 100 g
Rajčata cherry 80 g
Rajčata cherry 80 g
Olej olivový 5 ml
Pepř barevný 0.2 g

Postup přípravy:

- Nakrájíme papriku a ředkvičku.
- Společně s kuličkami mozzarely, rajčátky, olivami a bazalkou je napichujeme na bambusové špejle.
- Vše dochutíme pepřem a zakápneme olivovým olejem.

JÍDELNÍČEK 15.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Ovesné vločky s jogurtem a lesním ovocem:

Vločky ovesné 30 g
Jogurt kravský bílý 3,5% 200 ml
Maliny čerstvé 20 g
Jahody čerstvé 20 g
Med nepasterovaný 7 g

Postup přípravy:

- 1: Ovesné vločky nasypeme do misky.
- 2: Zalijeme jogurtem a dozdobíme lesním ovocem.
- 3: Osladíme lžičkou medu.
- 4: Vločky je výhodné nechat v jogurtu cca 15 minut odležet.

Oběd (12:00)

Pečené kuře se šťouchanými brambory:

Kuře stehno s kůží 200 g
Brambor raný 200 g
Sůl mořská 6 g
Paprika sladká 0.5 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 50 ml
Máslo kravské 15 g
Rajčata cherry 20 g
Petržel nať čerstvá 5 g
Pórek čerstvý 5 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava kuřete: Kuře omyjeme a potřeme máslem.
- 2: Do kůže vetřeme sůl a papriku.
- 3: Vložíme do pekáčku a přikryjeme poklicí.
- 4: V troubě předehřáté na 180 °C pečeme cca 50 minut.
- 5: 10 minut před dopečením odděláme poklici.
- 6: Příprava brambor: Brambory oškrábeme, omyjeme a naporcujeme na čtvrtky.
- 7: V hrnci s osolenou vodou vaříme do změknutí.
- 8: Vodu slijeme a přidáme máslo a mléko.
- 9: Rozmíxujeme do kaše.
- 10: Podáváme ozdobené nakrájenou zeleninou.

Druhá svačina (15:00)

Proteinové tyčinky:

Vločky ovesné 20 g
Syrůvátkový proteinový koncentrát 80% 30 g
Kešu 15 g
Nápoj kokosový 25 ml
Kakao prášek nízkotučný 10 g
Med nepasterovaný 5 g

Postup přípravy:

- 1: V misce smícháme vločky s kokosovým mlékem, kakaem a proteinem.
- 2: Obohatíme o namleté kešu.
- 3: Osladíme medem.
- 4: Směs důkladně promícháme a promneme do formy těsta.
- 5: Vložíme do lednice, kde se těsto odleží a získá celistvost a pevnost.
- 6: Poté těsto vyválíme do obdélníku.
- 7: Nožem rozkrojíme na podlouhlé tyčinky.

Večeře (18:05)

Omeleta s rukolou a ovčím sýrem:

Vejce slepičí 50 g
Vaječný bílek 60 g
Olej olivový 3 ml
Rukola čerstvá 30 g
Rajče červené čerstvé 70 g
Okurka salátová čerstvá 50 g
Sůl himalájská 0.5 g
Pepř barevný 0.1 g
Ovčí sýr 30 g

Postup přípravy:

- 1: Do misky rozklepneme vejce, přidáme bílky a rozšleháme.
- 2: Ovčí sýr nakrájíme na drobné kousky.
- 3: Vaječnou směs osolíme, opeříme a vmícháme do ní část nakrájeného sýra.
- 4: Rozšlehaná vejce vlijeme na rozpálenou pánev s olejem a rozprostřeme je po pánvi.
- 5: Smažíme 2 minuty.
- 6: Omeletu posypeme sýrem a nasekanými lístky rukoly.
- 7: Obložíme ji plátky rajčete a okurky.

JÍDELNÍČEK 16.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Zapečený toast s tuňákem a sýrem:

Toast pšeničný bílý 40 g
Rajčata cherry 80 g
Tuňák ve vlastní šťávě 40 g
Eidam 30% t. v s. 40 g
Bazalka čerstvá 8 g

Postup přípravy:

1. Toast rozpůlíme.
2. Na jednu část vložíme na plátky nakrájená rajčata.
3. Přidáme tuňáka, sýr a bazalku.
4. Přiklopíme druhou půlkou toastu.
5. Krátce zapečeme v elektrickém grilu nebo toastovači.
6. Podáváme ozdobené bazalkou.

Oběd (12:00)

Pečená treska s dýní:

Treska fileť 150 g
Sůl mořská 1 g
Pepeř bílý mletý 0.2 g
Dýně čerstvá 200 g
Bobkový list čerstvý 1 g
Petržel nať čerstvá 3 g
Máslu kravské 20 g
Šťáva z citronu 5 ml

Postup přípravy:

1. Příprava ryby: Čerstvou tresku osolíme a opeříme.
2. Na rozehřáté pánvi s máslem opečeme z obou stran.
3. Příprava dýně: Dýňi oloupeme a lžící vybereme semínka.
4. Nakrájíme na kostičky. (Dýňi můžeme nahradit bramborami)
5. Uvaříme v mírně osolené vodě do měkka.
6. Na talíři dýňi pokapeme rozpuštěným máslem.
7. Tresku ochutíme citronovou šťávou.
8. Podáváme ozdobené nasekanou petrželkou a bobkovým listem.

Druhá svačina (15:30)

Tvaroh s rybízem:

Tvaroh polotučný 60 g
Med nepasterovaný 10 g
Rybíz červený čerstvý 30 g

Postup přípravy:

1. Tvaroh rozmícháme s medem.
2. Podáváme ozdobené rybízem nebo jiným ovocem, které máme k dispozici

Večeře (18:10)

Pikantní hovězí guláš v chlebu:

Hovězí kulička 120 g
Cibule čerstvá 200 g
Sádlo vepřové 12 g
Paprika sladká 5 g
Česnek čerstvý 5 g
Kmín mletý 1 g
Protlak rajčatový 12 g
Chilli paprička čerstvá 5 g
Pepeř černý 1 g
Sůl mořská 2 g
Smetana kravská zakysaná 12% 12 ml
Cibulka jarní čerstvá 5 g
Chléb pšeničný bílý 200 g

Postup přípravy:

1. Cibuli nakrájíme nadrobno a dozlatova orestujeme na sádle.
2. Přidáme nakrájenou kuličku a krátce osmahneme.
3. Zasypeme mletou paprikou, přidáme prolisovaný česnek, kmín, rajský protlak, pepř, sůl, chilli papričku a dusíme přibližně 60 minut.
4. Ve finále do guláše vmícháme lžičku zakysané smetany a nasekanou jarní cibulku.
5. Hotový guláš podáváme v chlebovém bochníku.

JÍDELNÍČEK 17.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:00)

Knäckebröt s tvarohem a borůvkami:

Knäckebröt špaldový 30 g
Tvaroh polotučný 45 g
Borůvky čerstvé 40 g

Postup přípravy:

- Knäckebröt namažeme tvarohem.
- Ozdobíme borůvkami.

Oběd (12:05)

Losos se špenátovým přelivem a rýží:

Losos filet bez kůže 150 g
Sůl himalájská 1 g
Olej olivový 10 ml
Rýže bílá 70 g
Špenát mražený 50 g
Smetana kravská sladká 12% 50 ml
Citrón čerstvý 20 g
Paprika červená čerstvá 20 g
Cibulka jarní čerstvá 10 g
Paprika sladká 1 g
Petržel nať čerstvá 5 g

Postup přípravy:

- Příprava lososa: Lososa osolíme a pokapeme citrónem.
- Na rozpálené pánvi s olejem osmažíme z obou stran dozlatova.
- Příprava rýže: Rýži propláchneme a uvaříme v mírně osolené vodě doměčka.
- Jarní cibulku a papriku nakrájíme najemno.
- Smícháme s rýží.
- Příprava omáčky: Špenát vložíme na středně rozpálenou pánev s olejem.
- Restujeme doměčka.
- Osolíme, opepříme a přidáme smetanu.
- Krátce za stálého míchání restujeme.
- Podáváme ozdobené citrónem, petrželkou a paprikou.

Druhá svačina (15:30)

Ovocné müsli s ořechy:

Vločky ovesné 30 g
Med nepasterovaný 7 g
Šťáva z pomeranče 30 ml
Borůvky čerstvé 20 g
Jahody čerstvé 20 g
Maliny čerstvé 20 g
Hroznové víno čerstvé 20 g
Kiwi čerstvé 20 g
Kešu 10 g
Lískový ořech 10 g
Para ořechy 10 g
Mandle neloupané 10 g

Postup přípravy:

- Ovesné vločky smícháme s medem a džusem, a dáme zapéct do trouby na 170°C dozlatova. (Místo pečení můžeme vločky smíchat s jogurtem)
- Ovoce omyjeme a spolu s oříšky je servírujeme na upečené křupavé müsli.

Večeře (18:00)

Těstoviny s mořskými plody a rajčatovou marinádou:

Slávky loupané 50 g
Krevety loupané vařené 50 g
Vývar zeleninový 250 ml
Vino bílé suché 50 ml
Špagety pšeničné 80 g
Pepeř barevný 0.2 g
Sůl mořská 1.5 g
Rajče červené sterilované 100 g
Česnek čerstvý 5 g
Oregano čerstvé 1 g
Bazalka čerstvá listy 2 g

Postup přípravy:

- Příprava mořských plodů: Slávky a krevety (nebo můžeme použít jen krevety) vložíme do zeleninového vývaru, přilijeme bílé víno a několik málo minut vaříme.
- Příprava těstovin: Těstoviny uvaříme v solené vodě al dente.
- Příprava marinády: V mixéru rozmixujeme rajčata, česnek a oregano.
- Pokrm na talíři ozdobíme lístky bazalky.

JÍDELNÍČEK 18.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:10)

Borůvková kaše:

Vločky ovesné bezlepkové s klíčky 50 g
Nápoj kokosový 170 ml
Borůvky čerstvé 100 g
Banán čerstvý 60 g
Kešu 7 g
Kakaové boby nepražené 5 g
Xylitol 5 g
Skořice kasiová mletá 0.2 g

Postup přípravy:

- 1: V hrnci ohřejeme kokosové mléko.
- 2: Poté do něj vsypeme vločky.
- 3: Směs v hrnci mícháme do zhoustnutí.
- 4: Přidáme část přichystaných borůvek, skořici a osladíme cukrem.
- 5: Kaši promícháme a přesuneme do servírovací misky.
- 6: Banán rozmixujeme s kakaem a cukrem do podoby našlehané čokoládové pěny.
- 7: Pěnou pokryjeme vršek kaše.
- 8: Zasypete zbytkem borůvek a ozdobíme nasekanými kešu ořechy.

Oběd (12:00)

Sladký cizrnový salát:

Cizrna 60 g
Pomeranč čerstvý 50 g
Avokádo čerstvé 80 g
Polníček čerstvý 50 g
Jogurt kravský bílý 3,5% 40 ml
Olej olivový 5 ml
Sůl mořská 0.2 g
Pepř barevný 0.1 g

Postup přípravy:

- 1: Cizrnu předem namočíme na 12 hodin do vody.
- 2: Poté ji propláchneme pod tekoucí vodou a vaříme cca 20-30 minut.
- 3: Pomeranč a avokádo oloupeme a nakrájíme na kostičky, společně s polníčkem smícháme s uvařenou cizrnou.
- 4: Celý pokrm dochutíme solí, pepřem, olivovým olejem a ozdobíme bílým jogurtem.

Druhá svačina (15:30)

Chléb s avokádovou pomazánkou a vejcem:

Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g
Cibule čerstvá 20 g
Sůl himalájská 0.5 g
Česnek čerstvý 2 g
Pepř černý 0.2 g
Cottage 10 g
Avokádo čerstvé 30 g
Kopr nať čerstvý 2 g
Vejce slepičí 50 g

Postup přípravy:

- 1: Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme a dáme do misky.
- 2: Utřeme česnek, na jemno nakrájíme cibulku, osolíme, opepříme, přidáme sýr a avokádo a vše v misce pomocí vidličky vypracujeme v pomazánku.
- 3: Vejce uvaříme a servírujeme s pomazánkou na krajíc chleba.
- 4: Dozdobíme koprem a dochutíme solí a pepřem.

Večeře (18:00)

Zeleninová polévka s těstovinami a strouhaným sýrem:

Vývar kuřecí 200 ml
Kuře prso 50 g
Cukrový hrášek 20 g
Mrkev čerstvá 20 g
Petržel nať čerstvá 5 g
Těstoviny pšeničné 10 g
Eidam 30% t. v s. 30 g
Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g

Postup přípravy:

- 1: Kuřecí vývar nalijeme do kastrůlku, přidáme hrášek a mrkev a cca 10 minut vaříme.
- 2: Poté přidáme těstoviny, a vaříme ještě cca 5 minut.
- 3: Polévku podáváme ozdobenou nasekanou petrželkou a dochucenou nastrohaným sýrem.

JÍDELNÍČEK 19.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (08:05)

Croissant s marmeládou:

Croissant 120 g
Marmeláda jahodová 25 g

Postup přípravy:

1: Čerstvý máslový croissant podáváme s domácí jahodovou marmeládou.

Oběd (12:10)

Hamburger s hranolkami:

Houska pšeničná 40 g
Hovězí kýta 150 g
Sůl mořská 2 g
Pepeř černý 0.5 g
Olej slunečnicový 30 ml
Sýr kravský tvrdý 30% 20 g
Rajče červené čerstvé 30 g
Salát hlávkový čerstvý 15 g
Hranolky mražené 150 g

Postup přípravy:

1: Příprava masa: Maso omyjeme, odblaníme a nameleme.
2: Vytvarujeme 2 placičky, které osolíme a opepříme.
3: Na pánvi s olejem je smažíme z obou stran 10 minut.
4: Příprava hranolek: Hranolky nasypeme na plech s pečícím papírem
5: Osolíme a v troubě při teplotě 180 °C pečeme dozlatova.
6: Rajčata nakrájíme na plátky.
7: Rozříznutou housku naplníme salátem, masem, sýrem a rajčaty.

Druhá svačina (15:30)

Smoothie s červenou řepou:

Jablko čerstvé 100 g
Šťáva z červené řepy 70 ml
Mrkev čerstvá 80 g
Šťáva z jablka 50 ml

Postup přípravy:

1: Jablko rozkrojíme, zbavíme ho jádřince a rozdělíme na dvě části.
2: Jednu půlku jablka spolu s menší červenou řepou odšťavníme.
3: Druhou nakrájíme na menší kousky, vložíme do mixovací nádoby.
4: Přidáme kolečka oloupané mrkve.
5: Zalijeme šťávou a směs rozmixujeme.

Večeře (18:00)

Cuketová polévka s bazalkou:

Voda 100 ml
Cuketa čerstvá 140 g
Kedluben čerstvý 40 g
Cibule čerstvá 10 g
Česnek čerstvý 4 g
Droždí lahůdkové 4 g
Bujón bylinkový 5 g
Konopná semena neloupaná 5 g
Psyllium 5 g
Olej olivový 5 ml
Sůl himalájská 1 g
Pepeř barevný 0.2 g
Bazalka čerstvá 3 g
Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g

Postup přípravy:

1: Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme.
2: V hrnci s olejem ji orestujeme a necháme zesklivatět.
3: Cuketu omyjeme a nakrájíme na menší kousky.
4: Přidáme je do hrnce k cibulce.
5: Osolíme, opepříme a pár minut dusíme.
6: Poté zalijeme vroucí vodou.
7: Přidáme bujón, na kostičky nakrájený kedluben a 15 minut vaříme.
8: Poté odstavíme hrnec ze sporáku.
9: Přidáme lahůdkové droždí, prolisovaný česnek, psyllium a nasekanou bazalku.
10: Obsah hrnce dohladka rozmixujeme.
11: Polévku podáváme zasypanou konopným semínkem a ozdobenou lístky bazalky.

JÍDELNÍČEK 20.4.2025

Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (08:00)

Vaječná omeleta se zeleninou:

Vejce slepičí 150 g
Sůl himalájská 1 g
Olej slunečnicový 10 ml
Paprika zelená čerstvá 25 g
Paprika žlutá čerstvá 25 g
Paprika červená čerstvá 25 g
Cibule čerstvá 20 g
Rajčata cherry 25 g
Salát listový čerstvý 50 g
Pepř barevný 1 g
Petržel nať čerstvá 5 g

Postup přípravy:

- 1: Vejce rozklepneme do hrníčku a rozmícháme.
- 2: Na pánvi rozehtáme olej a vlijeme na něj rozšlehané vejce.
- 3: Osolíme a smažíme po obou stranách dozlatova.
- 4: Zeleninu omyjeme a nakrájíme.
- 5: Podáváme ozdobené kuličkami barevného pepře a petrželkou.

Oběd (12:00)

Grilované vepřové plátky s chřestem:

Vepřová plec uzená 150 g
Rajčata cherry 50 g
Chřest zelený čerstvý 100 g
Olej slunečnicový 10 ml
Česnek čerstvý 4 g
Sezam loupáný 2 g
Řeřicha čerstvá 5 g
Sůl mořská 3 g
Pepř černý 0.2 g
Šťáva z citrónu 5 ml
Brambor raný 100 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava masa: Oloupaný česnek, sůl a pepř rozmělníme a smícháme s olejem.
- 2: Do této marinády naložíme na několik hodin maso.
- 3: Na několik minut naložíme do stejné marinády i cherry rajčátka.
- 4: Poté je společně s masem, které posypeme sezamovými semínky, vložíme na gril.
- 5: Rajčátkům stačí 1-2 minuty grilování, masu 10 minut.
- 6: Příprava chřestu: U chřestu oloupeme spodní tužší část a vložíme do vařící osolené vody s pár kapkami citronu.
- 7: Chřest vaříme jen několik málo minut, aby zůstal křehký a křupavý.
- 8: Vepřové plátky s chřestem a rajčátky ozdobíme řeřichou.
- 9: Podáváme s vařeným bramborem

Druhá svačina (15:30)

Chia jogurt s mangem:

Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml
Chia semínka 15 g
Mango čerstvé 50 g
Sirup javorový 5 ml

Postup přípravy:

- 1: Jogurt smícháme s chia semínky.
- 2: Přimícháme javorový sirup.
- 3: Necháme několik hodin odležet odležet.
- 4: Podáváme ozdobené mangem.

Večeře (18:00)

Losos na grilu s rýží:

Losos fileť s kůží 150 g
Olej slunečnicový 5 ml
Rýže natural 80 g
Fazole mražené 100 g
Kmín 1 g
Šťáva z citrónu 5 ml
Sůl himalájská 0.5 g
Sójová omáčka Tamari 5 ml
Pepř barevný 0.2 g

Postup přípravy:

- 1: Příprava lososa: Čerstvý fileť lososa mírně opepříme, osolíme a ochutíme kmínem.
- 2: Na pánvi s olejem při vyšší teplotě jej přibližně 2 minuty osmahneme z obou stran.
- 3: Poté teplotu o třetinu stáhneme a pod pokličkou necháme pracovat přibližně dalších 5 minut.
- 4: Na poslední 1-2 minuty polici odklopíme.
- 5: Příprava rýže: Rýži vaříme v nesolené vodě přibližně 15 minut.
- 6: Poté vodu scedíme a rýži krátce propláchneme pod tekoucí vodou.
- 7: Příprava fazolek: Jakmile je losos hotový, do stejné pánve se zbytky oleje nasypeme mražené fazolové lusky.
- 8: Při teplotě nepřevyšující 200 stupňů necháme dvě minutky osmahnout.
- 9: Ke konci přípravy přidáme sójovou omáčku.
- 10: Směs oleje se šťávou z lusků použijeme na ochucení rýže.
- 11: Lososa na talíři zakápneme čerstvou citrónovou šťávou.