

**Snídaně****Vybrané potraviny**

Chléb Šumava, nebalený
Président Šumavský eidam 20%, pultový prodej, Tesco
Šunka staročeská nejvyšší jakosti, Tesco, 100g
máslo čerstvé

	<u>Poměr jednotlivých živin - celkový</u>				<u>Energie</u>	
Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci	
100	6	54,5	1,7	1050	247	
20	5,54	0,24	3	209,2	50,2	
15	2,76	0,225	0,825	74,7	18,3	
5	0,035	0,026	4,129	153,406	36,7	
0	0	0	0	0	0	
Celkem za celé jídlo	14,335	54,991	9,654	1487	352	

Tip na přípravu: **Toast**

Udělejte si toast.

1.dopolední svačina**Vybrané potraviny**

semínka slunečnicová
Mléko polotučné, Pragolaktos, Penny, 1 litr

	<u>Poměr jednotlivých živin - celkový</u>				<u>Energie</u>	
Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci	
30	8,1	4,5	14,7	730,455	174,75	
200	6,6	9,6	3	380	90	
0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	
Celkem za celé jídlo	14,7	14,1	17,7	1110	265	

Tip na přípravu:

2.dopolední svačina**Vybrané potraviny**

hroznové víno

	<u>Poměr jednotlivých živin - celkový</u>				<u>Energie</u>	
Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci	
100	0,67	16,93	0,43	301,378	72,1	
0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	
Celkem za celé jídlo	0,67	16,93	0,43	301	72	

Tip na přípravu:

Oběd**Vybrané potraviny**

Kuřecí prsa bez kůže
brambory (k jaru)
smetana konzumní (12% tuku) (1PL = 10g)
Kukuřice zmrazená, Vitakids, Tesco, 300 g
vejce slepičí (celé)
olej olivový

	<u>Poměr jednotlivých živin - celkový</u>				<u>Energie</u>	
Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci	
100	22,8	0	1,2	429	102	
250	5	30,5	0,5	574,75	137,5	
50	1,55	2,1	6	286,33	68,5	
50	1,8	14	0,4	283	66,5	
60	7,494	0,732	6,012	373,692	89,4	
20	0,02	0,04	19,9	735,68	176	
Celkem za celé jídlo	38,664	47,372	34,012	2682	640	

Tip na přípravu: **Zapečené brambory s kuřecím masem**

Brambory oloupeme a nakrájíme na tenčí plátky.Maso naklepeme a plátky potřeme ol. olejem., grilovacím kořením,solí a pepřem.Plátky necháme odležet.

Na pánvi rozpálíme ol. olej a bramborové plátky osmahneme, během smažení posypeme solí a grilovacím kořením. Plátky brambor chytí zlatavou barvu,

k přípravě stačí 5 minut, budou jen poloměkké. Do pekáčku vsypeme brambory a pokapeme olejem. Na stejné pánvi osmahneme z obou stran maso,

když se maso zatáhne, zasypané kukuřicí a ještě krátce orestujeme. Pak vsypeme na brambory a zalijeme smetanou. Takto připravený pekáček

zakryjeme alobalem nebo poklicí a dáme do vyhřáté trouby zhruba na 25 minut. Pak odklopíme, zalijeme rozšlehaným vejcem a opět dochutíme kořením.

Už nezakrýváme, jen zhruba 20 minut dozlatova.



1.odpolední svačina

Vybrané potraviny

jablčné pyré (ze tří jablek)

	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
	100	0,2	18	0,2	324	77
		0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo		0,2	18	0,2	324	77

Tip na přípravu:

Jablka oloupeme, nakrájíme na kostky a povaříme. Můžeme přidat třtinový cukr, skořici a hřebíček.

2.odpolední svačina

Vybrané potraviny

Chléb Šumava, nebalený

Lučina, 100g

rajče červené

	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
	50	3	27,25	0,85	525	123,5
	20	1,88	0,4	4,7	212,8	51,6
	80	0,656	3,72	0,28	70,224	16,8
		0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo		5,536	31,37	5,83	808	192

Tip na přípravu:

Večeře

Vybrané potraviny

Kuřecí prsa bez kůže

brambory (k jaru)

smetana konzumní (12% tuku)

Kukuřice zmrazená, Vitakids, Tesco, 300 g

olej olivový

	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
	50	11,4	0	0,6	214,5	51
	100	2	12,2	0,2	229,9	55
	25	0,775	1,05	3	143,165	34,25
	50	1,8	14	0,4	283	66,5
	20	0,02	0,04	19,9	735,68	176
Celkem za celé jídlo		15,995	27,29	24,1	1606	383

Tip na přípravu:

Příprava stejná jako na oběd. Můžete uvařit najednou při obědě.

Celkem za den 90,1 210,053 91,926 8319,86 1980,6