















Rodině z kuchyně

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Snídaně 	tvaroh a zelenina • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo nebo loupák  TIP 1	krůtí šunka, zelenina • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo PŘIPRAVTE SI DOPŘEDU: Namočte si velké bílé fazole na prebranac - fazole po srbsku .	šunka a zelenina • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo, máslo	Tvaroh s ovocem /jablko, skořice, med/ • Dospělí: žitný chleba • Děti: loupák	ovčí/kozí sýr na toastu + mangové čatní • Dospělí: žitný toast • Děti: běžný toast 	švestkový crumble s ovesnými vločkami a jogurt • Dospělí: žitný chléb • Děti: + máslo a běžné pečivo 	chleby ve vejci, zelenina + ovoce • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo
Svačina pro děti	tvaroh oslazený medem, hruška, pečivo	chléb s hummusem, zelenina a jablko	chléb se sýrem, jablko, ořechy	chléb se šunkou sypaný pažitkou, jablko	jogurt + jablko + semínka, ořechy, běžný chléb	ovocný shake s mlékem	jogurt a švestky
Oběd 	vděčné rizoto z toho, co dům dal o víkendu + řepný salát	dýňová polévka s ovčím sýrem, jablko + žitný chleba • Děti: pečivo 	prebranac  TIP 2	½ filetů z tresky s křenem a bramborem od včera 	2/3 trhaného masa v žitné kapse s mrkví, okurkou a koriandrem  TIP 4	guláš z hlívy + žitné těstoviny 	kuře pečené s brambory, máslo, citrón, bylinky + ovoce
Svačina pro děti	jablečné pyré v bio kvalitě	shake z kefíru s ovocem /meruňky/	ovocný koláč	shake z kefíru s ovocem	makovec, mléko	švestkový crumble od snídaně	jablka v županu
Večeře 	hummus a zeleninové hranolky z mrkve a salátové okurky • Děti: běžné pečivo 	bramborová tortilla /vejce, zelenina + brambory/ - jak snadné – plátky opečených brambor, zelenina, bylinky a vše zalij vejci a zapéct. PŘIPRAVTE SI DOPŘEDU: prebranac • Děti: běžné pečivo	½ filetů z tresky s máslovým křenem /druhou polovinu si schovejte na zítřejší oběd, chutná skvěle i studená/, zelený salát • Děti: běžné pečivo	fazolová čorba  TIP 3	vaječná omeleta se zeleninou • Děti: běžné pečivo	rybičková pomazánka v paprikových luscích / zbylá 1/3 trhaného masa v burger housce • Děti: + burger housky	čočkový salát • Děti: běžné pečivo 
Cena je orientační pro čtyřčlennou rodinu	250,-	250,-	230,-	250,-	270,-	260,-	260,-

TIP 1

Podívejte se na videorecept.

TIP 2

Na oleji orestujte cibuli, zasypte moukou, přidejte fazole, zalijte vodou cca 2 prsty nad fazole. Osolte, opepřete, přidejte bobkový list a nové koření a pomalinku vařte doměkka, až zmizí všechna voda.

TIP 3

Z ½ prebranace z předchozího dne vytvořte rychlou polévku vylepšenou uzeným masem a jíškou z žitné mouky. Na másle osmahněte cibulku, přidejte nakrájenou slaninku kolik chcete, zasypte žitnou moukou, zalijte vývarem nebo vodou. Přisypte fazole, dochutte solí, pepřem, paprikou a nakonec přidejte kysané zelí podle chuti.

TIP 4

Upečte si vepřové maso na zítra. 1 kg vepřového plecka nakrájete na kostky, orestujeme 2 cibule, k nim přidejte maso a zatáhněte jej. Přidejte sůl, čerstvě mletý pepř, skořici, koriandr, chilli /pro dospělé/, lžičce protlakou, podlijte vodou do výše masa a pečte na 120 stupňů 3 - 4 hodiny. Po vyjmutí z trouby maso natrháte vidličkou a nechte ve výpeku.

Několik doporučení k vyváženému stravování

- Zaměňte velký talíř za malý dezertní, sníte méně.
- Jezte pouze do pocitu sytosti.
- Nakupovat potraviny chodte nejedení.
- Nesvačte, vašemu tělu stačí a svědčí pouze tři jídla denně a delší pauzy mezi nimi.
- Dětem svačiny ano, jsou ve vývinu.
- Jezte lokální a sezónní potraviny v základní kvalitě.
- Pijte dostatečné množství vody – 35 ml na 10 kg váhy.

Rodině z kuchyně sestavily Petra L. Krajčinovič a Eva Hájková.

...další recepty a tipy zase příští týden.