

# Tradiční Vánoce



Prožijte ty nejkrásnější svátky s tradiční vánočkou a bramborovým salátem. Váš jídelníček můžete obohatit i staročeským Kubou nebo ovocným kompotem s piškoty.

## Nutriční hodnoty za celý den:

**Energie:** 2873 **Bílkoviny:** 49,1 **Fosfor:** 827 **Draslík:** 2887 **Sodík:** 680

<b>Snídaně</b>	<b>Vánočka s Ramou a jahodovým džemem, kakao</b> 70 g vánočky 20 g Ramy máslové 20 g jahodového džemu 250 ml kakaa	<b>Energie:</b> 548,1 <b>Bílkoviny:</b> 7,1 <b>Fosfor:</b> 155 <b>Draslík:</b> 469 <b>Sodík:</b> 162,5
<b>Přesnídávka</b>	<b>Jablko a linecké cukroví</b> 150 g jablka 50 g NB lineckého cukroví	<b>Energie:</b> 327 <b>Bílkoviny:</b> 0,7 <b>Fosfor:</b> 18 <b>Draslík:</b> 210 <b>Sodík:</b> 9
<b>Oběd</b>	<b>Hovězí vývar a staročeský vánoční kuba</b> 200 g hovězího vývaru <a href="#">Staročeský vánoční kuba</a>	<b>Energie:</b> 675,4 <b>Bílkoviny:</b> 21,3 <b>Fosfor:</b> 363,9 <b>Draslík:</b> 1067 <b>Sodík:</b> 300
<b>Svačina</b>	<b>Chléb s máslem a medem</b> 50 g NB chleba 15 g másla 15 g medu	<b>Energie:</b> 351 <b>Bílkoviny:</b> 0,7 <b>Fosfor:</b> 3,7 <b>Draslík:</b> 57,3 <b>Sodík:</b> 0,9
<b>Večeře</b>	<b>Smažený kuřecí řízek s bramborovým salátem, ovocný kompot s piškoty</b> <a href="#">Bramborový salát</a> <a href="#">Smažený kuřecí řízek</a> 50 g NB piškotů 150 g ovocného kompotu	<b>Energie:</b> 971,9 <b>Bílkoviny:</b> 19,3 <b>Fosfor:</b> 287,6 <b>Draslík:</b> 1085 <b>Sodík:</b> 210,4

# Staročeský vánoční Kuba Do 60 min



## Nutriční hodnoty

**Energie** 675 kcal / **Bílkoviny** 21 g / **P** (fosfor) 363 mg / **K** (draslík) 1 067 mg / **Na** (sodík) 300 mg

## Jak na to?

Kroupy propláchneme ve studené vodě a dáme uvařit do osolené vody s kmínem. Sušené houby namočíme do vody. Cibuli oloupeme a najemno nasekáme, oloupané stroužky celého česneku prolisujeme. Uvařené kroupy slijeme. V hrnci rozeřjeme sádlo, krátce na něm osmahneme nakrájenou cibuli a okapané houby a vše promícháme s kroupami. Směs dochutíme majoránkou, pepřem a solí, dáme ji do vymazaného pekáče a přibližně 15 minut pečeme ve středně vyhřáté troubě.

## Co budete potřebovat?

krup	100 g
sádla	25 g
hub	25 g
cibule	
česnek	
kmín	
majoránka	
pepř	
sůl	

# Smažený kuřecí řízek Do 60 min



## Nutriční hodnoty

**Energie** 327 kcal / **Bílkoviny** 13 g / **P** (fosfor) 126 mg / **K** (draslík) 159 mg / **Na** (sodík) 56 mg

## Jak na to?

Maso naklepeme, osolíme a opepříme. Postupně ho obalujeme v mouce, následně ve vajíčku a nakonec ve strouhance. Po obalení vložíme maso do rozpáleného oleje a čekáme, až se dozlatova opeče z obou stran. Na závěr můžeme pokápnout citronem.

## Co budete potřebovat?

kuřecích prsou	<b>45 g</b>
vejce	<b>1</b>
NB mouky	<b>10 g</b>
NB strouhanky	<b>10 g</b>
rostlinného oleje na smažení	<b>20 ml</b>
sůl, pepř	

# Bramborový salát Do 60 min



## Nutriční hodnoty

**Energie** 319,2 kcal / **Bílkoviny** 5,8 g / **P** (fosfor) 141,9 mg / **K** (draslík) 925,5 mg / **Na** (sodík) 154,1 mg

## Jak na to?

Brambory uvaříme celé ve slupce. Po vychladnutí oloupeme a nakrájíme na kostičky. Celer, mrkev a cibuli očistíme, nastrouháme najemno. Cibuli ještě spaříme horkou vodou. Vše smícháme. Přidáme nastrouhané jablko, kyselou okurku, petrželku, křen. Zakapeme olejem, promícháme a necháme odležet.

## Co budete potřebovat?

brambory	<b>150 g</b>
cibule	<b>10 g</b>
jablko	<b>50 g</b>
celer	<b>20 g</b>
mrkev	<b>10 g</b>
kyselá okurka	<b>10 g</b>
vejce	<b>15 g</b>
olej	<b>15 g</b>
petrželka, křen, ocet, pepř, špetka soli	