

Cesta do plavek

Jídelníček Týden 4

www.cestadoplavek.cz

www.facebook.com/cestadoplavek



Agátina
výchva



Jana Krátká
fitness



Standa Man
fitness

Jídelníček: Týden 4

den 22	pondělí	Snídaně: Volská oka a toast Oběd: Křůtí prsa pečená na divoko se zeleninovým pyré Večeře: Bulgur se zeleninou na víně a hovězí maso	den 26	pátek	Snídaně: Volská oka, toasty, pečená rajčata Oběd: Kuřecí maso se zeleninou a sójovou omáčkou, rýže Večeře: Hovězí víčková s knedlíkem
den 23	úterý	Snídaně: Ovesná kaše s řeckým jogurtem a borůvkami Oběd: Bulgur se zeleninou na víně a hovězí maso Večeře: Kuskus s kuřecím masem a zeleninou	den 27	sobota	Snídaně: Palačinky s tvarohovou náplní a broskvemi Oběd: Hovězí víčková s knedlíkem Večeře: Tvarohový dezert
den 24	středa	Snídaně: Banán v jogurtu a čokoládě, míchaná vejce Oběd: Kuskus s kuřecím masem a zeleninou Večeře: Hovězí hamburger	den 28	neděle	Snídaně: Broskvová omeleta Oběd: Vepřový masový závitok s knedlíkem Večeře: Tortilla s kuřecím masem
den 25	čtvrtek	Snídaně: Žemle plněná vejci s bylinkami Oběd: Hovězí hamburger Večeře: Kuřecí maso se zeleninou a sójovou omáčkou, rýže	den 29	pondělí	Snídaně: Čokoládová ovesná kaše s malinami Oběd: Tortilla s kuřecím masem Večeře: Vepřový masový závitok s knedlíkem + Recept týdne: Tvarohový dezert

50 kg 60 kg 70 kg 80 kg 90 kg

*Snídaně: Volská oka a toast*

Co potřebujete:

Vejce připravte jako volská oka. Jako přílohu použijte zeleninové pyré z předešlého dne, pečivo, svůj koláč a zeleninu.

vejce	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks	4 ks
zelenina					
tvarohový koláč	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
zeleninové pyré z předešlého dne	2 lžíce	2 lžíce	3 lžíce	4 lžíce	4 lžíce
toast	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks	4 ks

Oběd: Krůtí prsa pečená na divoko se zeleninovým pyré (druhá polovina z předešlého dne)

Zeleninové pyré: Oloupejte brambory, očistěte zeleninu a vše vložte do hrnce, přidejte překrojenou cibuli a uvařte zalité vodou s vývarovou kostkou doměkka. Rozmixujte tyčovým mixérem, přidejte mléko a dochuťte kořením. Na dávku zeleninového pyré přidejte opečenou šunku nakrájenou nadrobno. Maso osolte, opepřete, potřete česnekem, kmínem, jalovcem, bobkovým listem, vložte do zapékací misky, pokapejte olivovým olejem, přikryjte a pečte v troubě.

Co potřebujete:

krůtí prsa	150 g	175 g	175 g	175 g	200 g
koření: sůl, pepř, bobkový list, nové koření, jalovec, česnek, muškátový oříšek					
cibule	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
mléko nízkotučné	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
olivový olej	1 lžička	1 lžíce	2 lžičky	3 lžičky	3 lžičky
brambory	100 g	150 g	200 g	150 g	200 g
kořenová zelenina	100 g	100 g	100 g	200 g	200 g

Večeře: Bulgur se zeleninou na víně a hovězí maso (připravte si dvojnásobné množství)

Co potřebujete:

Hovězí maso opečte na cibulce. Zvlášť orestujte na olivovém oleji nakrájené ředkvičky, mrkev, řapíkatý celer a vše zlehka poduste na bílém víně, dokud nevyvaří. Bulgur připravte dle návodu a všechny části smíchejte a dokořeňte. Dezert je váš koláč, u některých hmotnostních kategorií s tvarohem namísto šlehačky.

hovězí maso rozmixované	100 g	150 g	150 g	150 g	175 g
cibule	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
olivový olej	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
ředkvičky	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku
mrkev	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
řapíkatý celer	4 plátky	4 plátky	4 plátky	4 plátky	4 plátky
bílé víno	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky
muškátový oříšek, sůl, pepř, tymián...					
nízkotučný tvaroh			1 lžíce	125 g	125 g
vlastní koláč		1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
bulgur	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g

Snídaně: Ovesná kaše s řeckým jogurtem a borůvkami

Vločky zalejte vroucí vodou a nechte malý moment odstát. Přidejte mléko, řecký jogurt, skořici, meduňku a ovoce.

Co potřebujete:

jemně drcené ovesné vločky	40 g	50 g	50 g	40 g	40 g
mandle	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g
mléko	1/2 šálku	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
řecký jogurt bez tuku	140 g	140 g	140 g	140 g	250 g
skořice, meduňkové lístky	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
borůvky	hrstka	hrstka	hrstka	hrstka	hrstka

Oběd: Bulgur se zeleninou na víně a hovězí maso (druhá polovina z předchozího dne)

Hovězí maso opečte na cibulce. Zvlášť orestujte na olivovém oleji nakrájené ředkvičky, mrkev, řapíkatý celer a vše zlehka poduste na bílém víně, dokud nevyvaří. Bulgur připravte dle návodu a všechny části smíchejte a dokořeňte. Dezert je váš koláč, u některých hmotnostních kategorií s tvarohem namísto šlehačky.

Co potřebujete:

hovězí maso rozmixované	100 g	150 g	150 g	150 g	175 g
cibule	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
olivový olej	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
ředkvičky	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku	1/2 svazku
mrkev	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
řapíkatý celer	4 plátky	4 plátky	4 plátky	4 plátky	4 plátky
bílé víno	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky
koření: muškátový oříšek, sůl, pepř, tymián...					
nízkotučný tvaroh, skořice			1 lžíce	125 g	125 g
vlastní koláč		1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
bulgur	40 g	50 g	50 g	50 g	80 g

Večeře: Kuskus s kuřecím masem a zeleninou (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Kuřecí maso nakrájejte na malé kousky a opečte ho na pánvi. Zeleninovou směs připravte na druhé pánvi a mezi tím připravte kuskus zalitý vývarem. Vše smíchejte dohromady.

Co potřebujete:

kuskus	50 g	50 g	100 g	150 g	150 g
zelenina směs					
kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
koření: sůl, pepř, vývarová kostka					
olivový olej	1 lžíce	1 lžíce	2 lžičky	3 lžičky	3 lžičky



Snídaně: Banán v jogurtu a čokoládě, míchaná vejce

Vejce připravte jako míchaná a pečivo k nim můžete rozpéct nebo zpracovat jako toasty. Banán prokrojte podélně, přelijte jogurtem a čokoládovou polevou, kterou připravíte z rozmíchaného pudinkového a kakaového prášku v troše vody, který vlijete do cca 200 ml vroucí vody. Pro více sladkou chuť můžete přidat proteinový prášek, čokoládové aroma apod.

Co potřebujete:

vanilkový pudinkový prášek

1/2 sáčku 1/2 sáčku 1/2 sáčku 1/2 sáčku 1/2 sáčku

vejce

2 ks 2 ks 3 ks 3 ks 4 ks

banán

1 ks 1 ks 1 ks 1 ks 1 ks

řecký nízkotučný jogurt

120 g 120 g 120 g 120 g 120 g

kakaový prášek

2 lžice 2 lžice 2 lžice 2 lžice 2 lžice

pečivo

1 půlkrajíc 2 půlkrajíce 2 půlkrajíce 2 půlkrajíce 4 půlkrajíce

Oběd: Kuskus s kuřecím masem a zeleninou (druhá polovina z předchozího dne)

Kuřecí maso nakrájejte na malé kousky a opečte ho na pánvi. Zeleninovou směs připravte na druhé pánvi a mezi tím připravte kuskus zalitý vývarem. Vše smíchejte dohromady.

Co potřebujete:

kuskus

50 g 50 g 100 g 150 g 150 g

zelenina směs

150 g 150 g 150 g 150 g 150 g

kuřecí prsa

100 g 150 g 150 g 150 g 150 g

koření: sůl, pepř,

vývarová kostka

olivový olej

1 lžice 1 lžice 2 lžičky 3 lžičky 3 lžičky

Večeře: Hovězí hamburger (připravte si druhý na další den)

Housku prokrojte a opečte z vnitřních stran zlehka na pánvi, se lžičkou oleje. Maso rozmixujte, osolte, opepřete a opečte ve tvaru malého karbanátku.

Vejce připravte jako volské oko a cibuli nakrájenou na kroužky také zlehka opečte.

Housku naplňte všemi surovinami a hořčicí zvolené chuti. Příloha salát.

Co potřebujete:

libové hovězí maso

100 g 100 g 100 g 150 g 150 g

hamburgerová houska velká

1/2 ks 1 ks 1 ks 1 ks 1 ks

listový salát

miska miska větší miska větší miska

cibule

1 menší kus 1 ks 1 ks 1 ks 1 ks

hořčice

1 lžička 1 lžička 1 lžička 1 lžička 1 lžička

vejce

1 ks 1 ks 1 ks 1 ks 1 ks



Snídaně: žemle plněná vejci s bylinkami

V misce rozšlehejte 1 vejce s mlékem a bazalkou, namočte v něm překrojenou housku, dokud nenasákne tekutinu. Opečte ji z obou stran na pánvi. Housku naplňte smaženými vejci se šunkou a čerstvým koprem. Příloha zelenina.

Co potřebujete:

malá hamburgerová

houska

vejce

mléko

listový salát

koření: bazalka, kopr, sůl,

pepř, petržel nebo kopr

olej olivový

1 ks

2 ks

půl šálku

1 lžička

1 ks

3 ks

půl šálku

1 lžička

1 ks

3 ks

půl šálku

1 lžička

2 ks

4 ks

1 šálek

1 lžička

2 ks

4 ks

půl šálku

1 lžička

Oběd: Hovězí hamburger (přípravený z předšlého dne)

Housku prokrojte a opečte z vnitřních stran zlehka na pánvi, se lžičkou oleje. Maso rozmixujte, osolte, opepřete a opečte ve tvaru malého karbanátku. Vejce připravte jako volské oko a cibuli nakrájenou na kroužky také zlehka opečte. Housku naplňte všemi surovinami a hořčicí zvolené chuti. Příloha salát.

Co potřebujete:

libové hovězí maso

hamburgerová houska

velká

listový salát

cibule

hořčice

vejce

100 g

1/2 ks

miska

1 ks

1 lžička

1 ks

100 g

1 ks

miska

1 ks

1 lžička

1 ks

100 g

1 ks

miska

1 ks

1 lžička

1 ks

150 g

1 ks

miska

1 ks

1 lžička

1 ks

150 g

1 ks

miska

1 ks

1 lžička

1 ks

Večeře: Kuřecí maso se zeleninou a sójovou omáčkou, rýže (připravte si dvojnásobné množství)

Nakrájejte maso na malé kousky, obalte ve směsi z našlehaného bílku a škrobu a orestujte na pánvi spolu s nadrobno nakrájenou zeleninou, přidejte cibuli, bílé víno, sójovou omáčku, koření, ve vroucí vodě spařené arašídů a doduste krátce doměkka. Příloha rýže.

Co potřebujete:

rýže

řapikatý celer

mrkev

sójová omáčka

bílé víno

koření: sůl, pepř, ocet

cibule

arašídů

škrob

bílek

kuřecí prsa

50 g

4 ks

1 ks

1 lžíce

1/2 sklenky

1 ks

1 lžíce

1 lžíce

1 ks

100 g

50 g

4 ks

1 ks

1 lžíce

1/2 sklenky

1 ks

1 lžíce

1 lžíce

1 ks

150 g

80 g

4 ks

1 ks

1 lžíce

1/2 sklenky

1 ks

1 lžíce

1 lžíce

2 ks

175 g

80 g

4 ks

1 ks

1 lžíce

1/2 sklenky

1 ks

1 lžíce

1 lžíce

2 ks

175 g

100 g

4 ks

1 ks

1 lžíce

1/2 sklenky

1 ks

1 hrstka

1 lžíce

2 ks

200 g

50 kg 60 kg 70 kg 80 kg 90 kg

Snídaně: Volská oka, toasty, pečená rajčata

Co potřebujete:

olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
vejce	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	3 ks
chia semínka, sůl, pepř, bazalka	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	2 lžice
toasty	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	3 ks
rajčata	1 ks	1 ks	2 ks	3 ks	3 ks

Vece připravte jako volská oka. Rajčata nakrájejte na plátky, orestujte posypané bazalkou, sůl, pepř a chia semínka. Pečivo připravte jako toasty.

Oběd: Kuřecí maso se zeleninou a sójovou omáčkou, rýže (druhá polovina z předcházejícího dne)

Co potřebujete:

rýže	50 g	50 g	80 g	80 g	100 g
řapikátý celer	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks
mrkev	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
sójová omáčka	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
bílé víno	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky	1/2 sklenky
koření: sůl, pepř, ocet					
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
arašidy	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 hrstka
škrob	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
bílek	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks
kuřecí prsa	100 g	150 g	175 g	175 g	200 g

Nakrájejte maso na malé kousky, obalte ve směsi z našlehaného bílku a škrobu a orestujte na pánvi spolu s nadrobno nakrájenou zeleninou, přidejte cibuli, bílé víno, sójovou omáčku, koření, ve vroucí vodě spařené arašidy a doduste krátce doměčka. Příloha rýže.

Večeře: Hovězí víčková s knedlíkem (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Co potřebujete:

olej	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
hovězí maso	100 g	100 g	150 g	175 g	175 g
řecký nízkotučný jogurt	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
mléko	půl šálku	půl šálku	půl šálku	půl šálku	půl šálku
kořenová zelenina					
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
sůl, pepř, nové koření, bobkový list, jalovec					
knedlík	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g

Hovězí maso orestujte na cibulce, stejně tak jako nakrájenou kořenovou zeleninu a koření. Duste maso doměčka a omáčku z rozmixované zeleniny doplňte jogurtem (příp. mlékem). Příloha knedlík.



Snídaně: Palačinky s tvarohovou náplní a broskvemi

Rozšlehejte vejce, mouku a mléko a usmažte palačinky. Naplňte je tvarohem, broskví, kterou můžete nakrájet a povařit v troše vody a zalít i takto získanou šťávou. Posypte vše chia semínky.

Co potřebujete:

celozrnná mouka pšeničná	30 g	60 g	85 g	100 g	100 g
nízkotučný tvaroh	1/4 balení	1/4 balení	125 g	125 g	125 g
mléko	šálek	šálek	šálek	šálek	šálek
brokev	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
vejce	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
chia semínka	1 lžice	1 lžice	1 lžice	2 lžice	2 lžice

Oběd: Hovězí víčková s knedlíkem (druhá polovina z předešlého dne)

Hovězí maso orestujte na cibulce, stejně tak jako nakrájenou kořenovou zeleninu a koření. Duste maso doměkka a omáčku z rozmixované zeleniny doplňte jogurtem (příp. mlékem). Příloha knedlík.

Co potřebujete:

olej	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
hovězí maso	100 g	100 g	150 g	175 g	175 g
řecký nízkotučný jogurt	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
mléko	půl šálku	půl šálku	půl šálku	půl šálku	půl šálku
kořenová zelenina					
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
koření: sůl, pepř, nové koření, bobkový list, jalovec					
knedlík	50 g	75 g	75 g	100 g	100 g



Večere/recept týdne:

Tvarohový dezert

Co potřebujete:

nízkotučný tvaroh	125 g	125 g	125 g	125 g	200 g
piškoty	10 ks	10 ks	10 ks	10 ks	10 ks
limetková kůra	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
vanilkové nebo mandlové aroma	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
káva	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
skořice	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
bílky	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks
žloutek	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
mandle	10 g	10 g	15 g	10 g	20 g
pudingový vanilkový prášek	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	2 lžice
mléko nízkotučné	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku

V míse rozšlehejte tvaroh, nastrouhanou limetkovou kůru, pudingový prášek, mléko, žloutek a ušlehané bílky jako sníh. Mezi tím namočte do silné kávy a mandlového aroma piškoty a jednotlivé vrstvy nakladete do pohárů. Posypte vše kakaem nebo skořicí a mandlemi. Pro sladší příchuť do krému použijte syrovátkový protein zvolené chuti (ideálně banán, kokos, karamel, vanilka apod.).

50 kg 60 kg 70 kg 80 kg 90 kg

*Snídaně: Broskvová omeleta*

Rozmíchaná vejce nalejte na nepřilnavou nebo olejem vytřenou pánev. Přidejte horkou vodou přelité ovesné vločky coby připravenou kaši. Na ni jogurt, mléko, broskev nakrájenou na plátky, skořici a lískové ořechy.

Co potřebujete:

bílek	2 ks	4 ks	4 ks	4 ks	5 ks
žloutek	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks
mléko	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
bílý jogurt 3,5%	100 g	200 g	200 g	200 g	200 g
lískové ořechy	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	2 lžice
broskev	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
skořice	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
jemně drcené ovesné vločky	30 g	60 g	60 g	60 g	60 g

Oběd: Vepřový masový závitok s knedlíkem (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Masový plátek rozklepejte na co největší, potřete jej hořčicí, česnekem, osolte a opeřete. Položte na něj plátek šunky nebo libové anglické slaniny, přidejte vejce uvařené natvrdo, okurku a zavažte nití. Závitok opečte na zpěněné cibulce, aby se zatáhnul a podlijte vodou. Duste doměčka. Příloha knedlík.

Co potřebujete:

olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
vepřové maso	100 g	100 g	150 g	150 g	175 g
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
vejce	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks
šunka nebo anglická slanina	1 plátek	1 plátek	1 plátek	1 plátek	1 plátek
koření: sůl, pepř, česnek, kremžská hořčice					
sladkokyselá okurka	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
knedlík	100 g	100 g	130 g	100 g	150 g

Večeře: Tortilla s kuřecím masem (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Kuřecí maso okořeňte a opečte na pánvi jako plátek, který potom nakrájíte na malé kousky. Připravte si omáčku z tvarohu, česneku, soli a pepře. Tortillu rozpečte dle návodu, potřete svou omáčkou a naplňte zeleninou a masem.

Co potřebujete:

pšeničná tortilla	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
kuřecí prsa	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
tvaroh	1 lžice	1 lžice	1 lžice	3 lžice	3 lžice
koření: grilovací koření na kuře, česnek, sůl, pepř					
listový salát	miska	miska	miska	miska	větší miska

Snídaně: Čokoládová ovesná kaše s malinami



Ovesné vločky zalejte vroucí vodou a nechte odstát. Přidejte pudingový prášek, kakao, mléko, a pokud se vám zdají málo změkklé, povařte je ještě 1-2 minuty v mikrovlnné troubě. Přidejte mandle, jogurt a maliny.

Co potřebujete:

maliny	hrstka	hrstka	hrstka	hrst	hrst
ovesné vločky	30 g	50 g	60 g	60 g	60 g
kakaový prášek	1 lžice	1 lžice	1 lžice	2 lžice	2 lžice
mléko	půl šálku	půl šálku	šálek	šálek	šálek
mandle	10 g	10 g	20 g	20 g	30 g
jogurt řecký nízkotučný	120 g	240 g	240 g	240 g	240 g
pudingový prášek					
vanilkový	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička

Oběd: Tortilla s kuřecím masem (druhá část z předchozího dne)

Kuřecí maso okořeňte a opečte na pánvi jako plátek, který potom nakrájíte na malé kousky. Připravte si omáčku z tvarohu, česneku, soli a pepře. Tortillu rozpečte dle návodu, potřete svou omáčkou a naplňte zeleninou a masem.

Co potřebujete:

pšeničná tortilla	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
kuřecí prsa	100 g	100 g	100 g	150 g	150 g
tvaroh	1 lžice	1 lžice	1 lžice	3 lžice	3 lžice
koření: grilovací koření na kuře, česnek, sůl, pepř					
listový salát	miska	miska	miska	miska	větší miska

Večeře: Vepřový masový závitok s knedlíkem (druhá polovina z předchozího dne)

Masový plátek rozklepejte na co největší, potřete jej hořčicí, česnekem, osolte a opepřete. Položte na něj plátek šunky nebo libové anglické slaniny, přidejte vejce uvažené natvrdo, okurku a zavažte nití. Závitok opečte na zpěněné cibulce, aby se zatáhnul a podlijte vodou. Duste doměkka. Příloha knedlík.

Co potřebujete:

olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
vepřové maso	100 g	100 g	150 g	150 g	175 g
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
vejce	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks
šunka nebo anglická slanina					
	1 plátek	1 plátek	1 plátek	1 plátek	1 plátek
koření: sůl, pepř, česnek, křemzská hořčice					
sladkokyselá okurka	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
knedlík	75 g	100 g	130 g	100 g	150 g