



## Pečené kuře. Vařené brambory Kompot jablečný bez šťávy

### Postup

Omyté a očištěné kuře osolíme a upečeme v troubě. Šťávu zahustíme moukou a provaříme s máslem. K pečenému kuřeti je vhodné podávat vařené brambory. Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kousky a vložíme do hrnce s vodou. Pro

snížení draslíku je vhodné nechat brambory louhovat ve vodě nejlépe přes noc. Významné snížení draslíku je však i při 2 hodinovém máčení. Před samotným vařením brambor je nutné vodu slít a následně vařit brambory v nové vodě.

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2423 kJ	37,2g	13,9g	78,7g	1624 mg	67 mg	458 mg	931 mg

### Ingredience (1 porce)

- 150 g kuřecí maso
- 5 g máslo
- 5 g hladká mouka
- 250 g vařené louhované brambory
- 150 g jablečný kompot bez šťávy
- sůl

## Tipy na vhodnou snídani

### Tousty plněné sýrem tofu s rajčetem a paprikou

(4 ks toustový chléb světlý, 15 g máslo, 70 g tofu, pažitka, 2 cherry rajčata, ½ bílé papriky)

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2324 kJ	18,9g	22,2g	66,2g	460 mg	122 mg	198 mg	848 mg

### Vánočka, máslo, džem, tvarohová pěna s jahodami

(80 g vánočka, 20 g máslo, 20 g džem, 80 g tvaroh, 10 g cukr, 50 g jahody)

### Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2645 kJ	20,4g	34,3g	76,9g	452 mg	139 mg	139 mg	50 mg