***PRO DIETU: 3 – RACIONÁLNÍ, 9- DIABETICKOU, 2 - ŠETŘÍCÍ, 9 S – DIABETICKOU ŠETŘÍCÍ***

|  | **Snídaně** | **Oběd** | | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **po**  **10.3.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. RYBÍ S TOMATEM (4, 7), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  VEKA (1a, 3, 7), POM. RYBÍ S TOMATEM (4, 7), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12),  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. ZELENINOVÁ Z MRAŽ.ZEL. (1a, 7, 9, 12),*** VOLSKÉ OKO (3), ŠPENÁT DUŠENÝ (1a, 3, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | ***VARIANTA ČÍSLO 2***  ***Milí klienti a strávníci.***  ***Velice se vám omlouváme, ale z provozních důvodů nebudeme vařit dvě varianty jídel.***  ***Věříme, že nás omluvíte a situaci pochopíte.***  ***Děkujeme !!!*** | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR LUČINA 100g -1ks (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR LUČINA 100g - 1ks (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **út**  **11.3.**  **STUDENÁ VEČEŘE:** | **3, 9**  CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), KRAJ. POLIČAN - 75g (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), ŠUNKA - 75 g (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. KOPROVÁ (1a, 3, 7, 9, 12),*** VEPŘOVÁ KRKOVICE PEČENÁ 150g (1a, 9,12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), SALÁT OKURKOVÝ  **2, 9s**  ***POL. KOPROVÁ (1a, 3, 7,9, 12),*** VEPŘOVÁ KRKOVICE PEČENÁ 150g (1a,9), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), SALÁT HLÁVKOVÝ (12) |  | **3, 9**  VEKA GRAHAMOVA, SALÁT RYBÍ S JOGURTEM – 1ks (4, 9, 7)  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), SÝR VÁLEČEK SMETANOVÝ 1 KS (7,12), MRKEV-PŘÍZDDOBA  ***SVAČINA: Pudink DĚLANÝ S PIŠKOTY – svačina/9+9S-DIA (1a, 3, 6, 7)*** |
| **st**  **12.3.** | **3,9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. CELEROVÁ (7, 9, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12),  **2, 9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. CELEROVÁ (7, 9, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: JGURT PROTEIN /9+9S – DIA (3,5,6,7,8,12)*** | **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL.RÝŽOVÁ NOVÁ (7, 9, 12),*** VEPŘOVÁ KÝTA HAMBURSKÁ (1a, 7, 9, 10, 12), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12) |  | **3, 9**  CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), UZENÝ SÝR - 100 g (7), RAMA - 30 g (7), SCHERRY  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), SÝR GOUDA PLÁTKY 100G, RAMA - 30 g (7), SCHERRY  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **čt**  **13.3.**  **STUDENÁ VEČEŘE:** | **3, 9**  GRAHAMOVÉ ROHLÍKY 2 KS (1a, 3, 7, 12), JÁTROVKA 100 g (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), PAŠTIKA DRŮBEŽÍ - 1 kus (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. PÓRKOVÁ S VEJCEM (1a, 3, 9, 12)***, KUŘE NA ŠPANELSKÝ ZPŮSOB (1a, 7, 9,12), RÝŽE DUŠENÁ, Salát mrkvový s ananasem |  | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. BULHARSKÁ 1KS (7,9,10,12)  **2, 9S**  OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY ŠUNKOVÉ NA MÁSLE- 3 ks (1a, 3, 6,7, 12)  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **pá**  **14.3.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY, BÍLÁ KÁVA (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12),  **2, 9s**  VEKA (1a, 3, 7), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY, BÍLÁ KÁVA (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VITAMINÁTOR 1 KS*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. FAZOLOVÁ S KLOBÁSKOU (1, 1a, 6, 9, 12),*** PALAČINKY S TVAROHEM ZAPEČENÉ/**9- DIA** (1, 3, 7, 12)  **2, 9s**  ***POL. Z FAZOL.LUSKU NAKYSELO (1a, 7, 12),*** PALAČINKY S TVAROHEM ZAPEČENÉ/**9S- DIA** (1, 3, 7, 12) | **Varianta 2 (Varianta 2)**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. FAZOLOVÁ S KLOBÁSKOU (1, 1a, 6, 9, 12),*** VEPŘ. STEAK 150g (9, 12), AMERICKÉ BRAMBORY (12), OBLOHA 2 čerstvá (12), TATARSKÁ OMÁČKA - 1 ks 30 g (3, 7) | **3, 9**  VEKA GRAHAMOVA, ŠUNKA AMÁLKA - 100 g (12), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAPRIKA  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA AMÁLKA - 100 g (12), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), RAJČATA ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **so**  **15.3.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR DUKO 1 KS (7), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR DUKO 1 KS (7), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. SÝROVÁ S KAPÁNÍM (1a, 3, 7, 9, 12),*** TĚSTOVINY S KUŘECÍM MASEM A ŠPENÁTEM zapékané (1a, 3, 7, 9, 12) |  | **3, 9**  VEKA (1a, 3, 7), ASPIKOVÁ KVĚTINKA 1 KS (3, 6, 7,9, 10,12)  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), LUČINA – vanička 1 KS (7), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12)  ***SVAČINA: OVOFIT (7, 12)*** |
| **ne**  **16.3.** | **3, 2**  CROISSANT - 2 ks (1a, 3, 7, 12), DŽEM PORCOVANÝ 20g - 1 ks (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  CROISSANT - 2 ks (1a, 3, 7, 12), DŽEM DIA PORCOVANÝ 20 g - 1 ks (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** VEPŘOVÁ KRKOVICE PEČENÁ (1a,9, 12), ZELÍ HLÁVKOVÉ ČERVENÉ (1a, 12), KNEDLÍK HOUSKOVÝ (1a, 3, 7, 12)  **2, 9s**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9),*** VEPŘOVÁ KRKOVICE DUŠENÁ1a,9, 12), ZELÍ CINSKE DUŠENÉ (1a, 9,12), KNEDLÍK HOUSKOVÝ (1a, 3, 7, 12) |  | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TVARŮŽKY 100G, MÁSLO - 30 g (7), CIBULE - PŘÍZDOBA  **2,9S**  VEKA (1a, 3, 7), KRAJ. SALÁM JUNIOR - 100g (12), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), MRKEV-PŘÍZDDOBA  ***SVAČINA: PUDINK - 1 ks/9+9S – DIA (7,12)*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PITNÝ RÉŽIM JE ZAJIŠTĚNÝ V JÍDELNĚ FORMOU VÝBĚRU ZE SEDMI DRUHŮ NÁPOJŮ + AUTOMAT NA DŽUSY A NA PATRECH ZE ŠESTI DRUHŮ.**  **Varianta 2+3 se nevaří v šetřící, diabetické úpravě, proto není vhodná pro diety 2, 9, 9s, G.**  **SVAČINA odpolední je započtena v ceně večeře.** **Při odhlášení večeří jsou zároveň odhlášeny svačiny. PŘESNÍDÁVKA dopolední je započtena v ceně snídaní.** **Při odhlášení snídaní jsou zároveň odhlášeny přesnídávky.**  **Dieta č. 9+9s se připravuje v DIA FORMĚ, BEZ CUKRU, pouze s umělými sladidly anebo v přírodní formě a s povolených druhů potravin pro tuto dietu!**  ***Nutriční hodnoty*** *jsou k dispozici k nahlédnutí u nutriční terapeutky a vedoucí strav provozu v zařízení.*  ***Alergeny*** *jsou součástí jídelního lístku, značí se čísly za pokrmy a potravinami.* ***Seznam alergenů*** *je vyvěšen vedle jídelního lístku.* ***Alergeny*** *v potravinách a pokrmech získáte i na vyžádání u vedoucí strav. provozu a nutriční terapeutky. Dále informuji- \*Koření, dochucovadla a jiné pokrmy mají alergeny vyznačené, ale výrobce informuje o tom, že výrobky mohou mít stopy alergenů číslo– 1,3,6,7,9,10.*  ***Velikost potravin a pokrmů*** *je uvedena vedle jídelního lístku na* ***formuláři – DÁVKY POTRAVIN A MNOŽSTVÍ PODÁVANÉ STRAVY.*** *Pokud je množství jiné je vyznačené na jídelním lístku.*  *Přesné složení hlavních pokrmů je uvedeno* ***v brožurce – SLOŽENÍ RECEPTUR, VYSVĚTLENÍ CÍZÍCH POTRAVIN A POKRMŮ*** *vedle jídelního lístku.*  ***Změna jídelního lístku vyhrazena!*** | | |
| Vypracovala nutriční terapeutka a vedoucí stravovacího provozu: Škutová Naděžda | Provozně zhodnotil:  Škutová Naděžda a Eva Kissová |