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

|  | **Snídaně** | **Oběd** | | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **po**  **13.1.** | **3, 9**  ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), SALÁM HERKULES - 70 g (12), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), ŠUNKA KUŘECÍ - 70 g (12), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***SANITÁRNÍ DEN***, ČOČKA NA KYSELO (1a), VEJCE NA TVRDO - 1 kus (3), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12), OKURKA STERIL. /**9-DIA** (12), DŽUS 100 % - 1 ks, OPLATEK/**9-DIA** (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12)  **2, 9S**  ***SANITÁRNÍ DEN***, VEPŘOVÝ GULÁŠ DIETNÍ (1a, 12), CHLÉB TOUSTOVÝ - 120 g (1a, 3, 7, 12), DŽUS 100% - 1 ks, OPLATEK/**9S-DIA** (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***DNES SE VARIANTA 2 NEVAŘÍ*** | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), LUČINA - vanicka 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), LUČINA – vanicka 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  ***SVAČINA: MLÉČNÝ DEZERT/9+9S – DIA (3, 5, 6, 7, 8b, 8c, 12)*** |
| **út**  **14.1.**  **Teplá večeře!** | **3, 2**  PEČENÁ BUCHTA (1a, 3, 7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  ROHLÍK SLADKÝ DIA - 2 KS (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. KAPUSTOVÁ (1a, 9, 12),*** HOVĚZÍ AZU (1a, 12), RÝŽE  **2, 9s**  ***POL. KVĚTÁKOVÁ (1a, 3, 7, 9, 12),*** HOVĚZÍ AZU DIETNÍ (1a, 7, 12), RÝŽE | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. KAPUSTOVÁ (1a, 9, 12),*** KUŘECÍ PALIČKY MARINOVANÉ (6, 7, 12), HOŘČICE - 20 g (10, 12), KŘEN, OKURKA STERILOVANÁ (12), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12) | **3, 9**  BRAMBORY SE SLANINOU A CIBULKOU-VEČEŘE (12), MLÉKO KYSELÉ/400ML (7)  **2, 9S**  BRAMBORY ŠŤOUCHANÉ S MÁSLEM-VEČEŘE (7, 12), MLÉKO KYSELÉ/400ML (7)  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **st**  **15.1.** | **3,9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. TUŇÁKOVÁ (4, 7, 10, 12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. TUŇÁKOVÁ (4, 7), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. ČESNEKOVÁ SE SUNKOU A KRUTONY (1a, 3, 7, 9,12),*** PLNĚNÝ PAPRIKOVÝ LUSK V RAJSKÉ OMÁČCE (1a, 3, 12), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12)  **2, 9s**  ***POL. KMÍNOVÁ S VEJCEM (1a, 3, 9, 12),*** KLOPSY V RAJSKE OMÁČCE (1a, 3, 7, 12), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. ČESNEKOVÁ SE SUNKOU A KRUTONY (1a, 3, 7, 9,12),*** BULGUR NA SLADKO S OVOCEM (1a, 6, 7, 8c, 12), OVOCE | **3, 2,9S,9**  OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY sýrové - 3 ks (1a, 3, 6, 12)  ***SVAČINA: TERMIX/9+9S-DIA PUDINK 1 KS (7, 12)*** |
| **čt**  **16.1.**  **Teplá večeře!** | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ DRŮBEŽÍ (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), NUGETA 1 KS /**9- DIA DŽEM 1 KS** (7,12,6,8) CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ DRŮBEŽÍ (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), NUGETA 1 KS /**9S- DIA DŽEM 1 KS** (7,12,6,8) CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. HOVĚZÍ VÝV.S FRID.NUDL. Z masa (1, 3, 7, 9, 12),*** VEPŘOVÉ NA ŽAMPIONECH čerstvých (1a), TĚSTOVINY PŘÍLOHOVÉ-BAREVNÉ, OKURKA STERILOVANÁ/**9-DIA** (12)  **2, 9s**  ***POL. HOV.VÝVAR S PÍSMENKY Z masa (1a, 3, 9),*** VEPŘOVÉ NA ŽAMPIONECH čerstvých (1a, 7), TĚSTOVINY PŘÍLOHOVÉ-BAREVNÉ, RAJČATA | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. HOVĚZÍ VÝV.S FRID.NUDL. Z masa (1, 3, 7, 9, 12),*** VEJCE NA TVRDO - 1 kus (3), OMÁČKA KOPROVÁ (1a, 7, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | **3, 9, 2, 9S**  VLOČKOVÁ KAŠE S OVOCEM/**9+9S – DIA** (1c, 7, 12)  ***SVAČINA: OVOCNÁ KRABIČKA*** |
| **pá**  **17.1.** | **3,9,**  CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), POM. Z ČERVENÉ ŘEPY (7, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. Z ČERVENÉ ŘEPY (7, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. GULÁŠOVÁ S HOV.MASEM, FAZOLEMI A KLOBÁSKOU (1, 1a, 6, 9, 12),*** BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY ŠVESTKOVÉ/uvnitř celá švestka s peckou/ (3, 7, 12)  **2, 9s**  ***POL. Z FAZOL.LUSKU NA KYSELO (1a, 7, 12),*** BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY ŠVESTKOVÉ/uvnitř celá švestka s peckou/ (3, 7, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. GULÁŠOVÁ S HOV.MASEM, FAZOLEMI A KLOBÁSKOU (1, 1a, 6, 9, 12),*** SMAŽENÝ SÝR (1a, 3, 7), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), OBLOHA /čerstvá zelenina/, TATARSKÁ OMÁČKA - 1 ks 30 g (3, 7) | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. MASOVÁ VEČEŘOVA-VEPŘOVÁ (7, 10, 12)  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), POM. MASOVÁ VEČEŘOVA-VEPŘOVÁ (7, 10, 12)  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **so**  **18.1.** | **3,9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TVARŮŽEK-1KS, MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), LUČINA ŽERVÉ 1 KS (7), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. ZELENINOVÁ S KUSKUSEM (1a, 3, 7, 9, 12),*** VEPŘOVA PANENKA NA KMÍNĚ (1a), MRKEV S HRÁŠKEM (1a, 7, 9, 12), BRAMBORY VAŘ.S MÁSLEM (7, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. ZELENINOVÁ S KUSKUSEM (1a, 3, 7, 9, 12),*** GULÁŠ JELENÍ (1a, 12), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12) | **3, 9**  VEKA GRAHAMOVA, ASPIKOVÁ BÁBOVKA 1 ks (3,6, 7, 10)  **2,9S**  VEKA (1a, 3, 7), POM. SÝROVÁ SE ŠUNKOU -100G (7, 12)  ***SVAČINA: VITAMINATOR*** |
| **ne**  **19.1.** | **3, 2**  CROISSANT S ČOKOLÁDOU 2KS (1a, 3, 7, 12), GRANKO (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  CROISSANT - 2 ks (1a, 3, 7, 12), DŽEM DIA PORCOVANÝ 20 g - 1 ks (12), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 2, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ PŘÍRODNÍ (1a), RÝŽE DUŠENÁ, KOMPOT JABLKOVÝ (12)  **9, 9s**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ PŘÍRODNÍ (1a), RÝŽE DUŠENÁ, KOMPOT TRESNOVY DIA (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** LOSOS NA MÁSLE S BYLINKAMI (4, 7, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT JABLKOVÝ (12) | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), ŠUNKA S VEJCI - 1 KS, PAŽITKA-PŘÍZDOBA  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA S VEJCI - 1 KS, PAŽITKA-PŘÍZDOBA ***SVAČINA: ZÁKUSEK/9+9S-DIA (1a, 3, 5, 6, 7, 8, 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 |