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

|  | **Snídaně** | **Oběd** | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- |
| **po****16.12.** | **3,9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. TUŇÁKOVÁ (4, 7, 10, 12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**VEKA (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.HŘÍBOVÁ (1a, 9, 12),*** VEJCE NA TVRDO - 1 kus (3), FAZOLOVÉ LUSKY NA KYSELO (1a, 7, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12)**2, 9s*****POL. ŽAMPIONOVÁ čerst. (1a, 7, 12),*** VEJCE NA TVRDO - 1 kus (3), FAZOLOVÉ LUSKY NA KYSELO (1a, 7, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL.HŘÍBOVÁ (1a, 9, 12),*** VLOČKOVÁ KAŠE S OVOCEM (1c, 7, 12), OVOCE | **3, 9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA MEDOVÁ - 100 g (12), RAMA - 30 g (7), PAPRIKA**2, 9S**CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA MEDOVÁ - 100 g (12), RAMA - 30 g (7), SCHERRY***SVAČINA: OVOCE*** |
| **út****17.12.****STUDENÁ VEČEŘE:** | **3, 9**CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9S**HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), PAŽITKA, NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. VLOČKOVÁ (1c, 7, 9, 12),*** TĚSTOVINY PO MILÁNSKU (1a, 3, 7, 9,12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. VLOČKOVÁ (1c, 7, 9, 12),*** BRAMBORY PO ŘÍMSKU (3, 7, 12), SALÁT RAJČATOVÝ | **3, 9, 2, 9S**OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY SÝROVÉ 3 KS (1, 3, 6, 7, 8, 10, 11), ***SVAČINA: MLÉČNÝ DEZERT-PROTEIN (7, 8, 12)*** |
| **st****18.12.** | **3, 9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. Z ČERVENÉ ŘEPY (7, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9S**HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), 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, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. POHANKOVA (9, 12),*** VEPŘOVÝ VRABEC 2 (1a, 12), ŠPENÁT DUŠENÝ (1a, 3, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. POHANKOVA (9, 12),*** HOVEZÍ GULÁŠ (1a, 12), CHLÉB - 120 g k hl. jídlu (1a, 3, 12) | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR TAVENÝ 100G (7), MÁSLO - 30 g (7), OKURKA ČERSTVÁ**2, 9S**CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR TAVENÝ 100G (7), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY***SVAČINA: OVOCE*** |
| **čt****19.12.****STUDENÁ VEČEŘE:** | **3, 9**ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR GOUDA PLÁTKY 100G, RAMA - 30 g (7), ŘEDKEV BÍLÁ, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9S**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR GOUDA PLÁTKY 100G, RAMA - 30 g (7), ŘEDKEV BÍLÁ, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3,9, ZAM, CIZI*****POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S RYŽÍ Z masa (9, 12),*** ZAPEKANÉ BRAMBORY S VEPŘ.MASEM, ZELENINOU A SÝREM (3, 7, 12), OKURKA STERILOVANÁ/**9- DIA** (12)**2, 9s*****POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S RYŽÍ Z masa (9),*** ZAPEKANÉ BRAMBORY S VEPŘ.MASEM, ZELENINOU A SÝREM (3, 7, 12), KOMPOT JABLKOVÝ DIA (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S RYŽÍ Z masa (9, 12),*** KUŘECÍ PRSA SE SÝREM (1a, 7), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), KOMPOT JABLKOVÝ (12) | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. MASOVÁ VEČEŘOVA (7, 10, 12)**2, 9S**CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. MASOVÁ VEČEŘOVA (7, 10, 12)***SVAČINA: JOGURT/9+9S-DIA (3, 5, 6, 7, 8b, 8c, 12)*** |
| **pá****20.12.** | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), ŠLEHANÁ LUČINA S ČESNEKEM (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), ŠLEHANÁ LUČINA S PAŽITKOU (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. FRANKFURTSKÁ S PÁRKEM (1a, 9, 12),*** DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S KREMEM / **9+9s- DIA** (1a, 3, 6, 7, 12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. FRANKFURTSKÁ S PÁRKEM (1a, 9, 12),*** SMAŽENÉ SÝROVÉ TROJHRÁNKY-2KS (7), VLNKY (12), TATARSKÁ OMÁČKA - 1 ks 30 g (3, 7), OBLOHA /čerstvá zelenina/-2 (12) | **3, 9, 2, 9S**HOUSKA OBLOŽENÁ 2 KS (1a, 3, 6, 7, 12)***SVAČINA: OVOCE*** |
| **so****21.12.** | **3, 9**ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), PÁRKY VÍDEŇSKÉ - 120 g, HOŘČICE - 20 g (10, 12), KŘEN, NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), PÁRKY VÍDEŇSKÉ - 120 g, KEČUP - 1 ks 20g (12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, ZAM, CIZI*****POL. Z ČERVENÉ ČOČKY (1a, 12),*** KUŘECÍ PRSA NA BYLINKACH (1a, 7), RÝŽE HRÁŠKOVÁ (7, 12), KOMPOT ŠVESTKOVÝ/**9- KOM.MERUŇ.DIA** (12) **2, 9S*****POL. ZELENINOVÁ z jarní zeleniny (1a, 3, 7, 9, 12),*** KUŘECÍ PRSA NA BYLINKACH (1a, 7), RÝŽE HRÁŠKOVÁ (7, 12), KOMPOT ŠVESTKOVÝ /**9S- KOM.MERUŇ.DIA** **(12)** | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. Z ČERVENÉ ČOČKY (1a, 12),*** ŠUNKA NA MÁSLE (7, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), KOMPOT ŠVESTKOVÝ (12) | **3, 9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR ALMETE 1 KS (7S), CHERRY**2, 9S**VEKA (1a, 3, 7), SÝR ALMETE 1 KS (7), SCHERRY***SVAČINA: OVOCNÁ KRABIČKA*** |
| **ne****22.12.** | **3, 2**HŘEBEN - 2 ks (1a, 3, 7, 12), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**9, 9s**ZÁVIN DIA (1a, 3, 7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. KRUPICOVÁ SE ZELENINOU 2 (1a, 3, 7, 9, 12),*** KUŘE NA PAPRICE/SMETANĚ (1a, 7), KNEDLÍK - (1a, 3, 7, 12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI****POL. KRUPICOVÁ SE ZELENINOU 2 (1a, 3, 7, 9, 12),** ŠPECLE SE ZELÍM A UZENÝM (STRAPACKY) (1a, 3, 7, 12) | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SALÁM POLIČAN - 1 KS (12), RAMA - 1KS (7, 12), PAŽITKA**2, 9S**VEKA (1a, 3, 7), KRAJ. ŠUNKA - 100 g (12), RAMA - 1KS (7, 12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA***SVAČINA: OVOCE*** |

|  |
| --- |
| **PITNÝ RÉŽIM JE ZAJIŠTĚNÝ V JÍDELNĚ FORMOU VÝBĚRU ZE SEDMI DRUHŮ NÁPOJŮ + AUTOMAT NA DŽUSY A ČISTOU VODU. NA PATRECH ZE ŠESTI DRUHŮ.****Varianta 2+3 se nevaří v šetřící, diabetické ani mleté 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    |