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

|  | **Snídaně** | **Oběd** | | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **po**  **20.1.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. BRYNZOVÁ (7, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9S**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), POM. TVAROHOVÁ (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **PŘESNÍDÁVKA: MLÉČNÝ DEZERT-PROTEIN /9+9s – DIA (7, 8, 12)** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. JÁHLOVA (3, 9, 12),*** KUŘE PEČENÉ NA ZELÍ (12), BRAMBORY VAŘENÉ (12)  **2, 9s**  ***POL. JÁHLOVA (7, 9, 12),*** KUŘE DUŠENÉ, ZELÍ CINSKE DUŠENÉ (1a, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. JÁHLOVA (3, 9, 12),*** KUSKUS S VEPŘOVÝM MASEM, ŽAMPIONY (1a, 6, 7, 9, 12), OKURKA STERILOVANÁ (12) | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TUŇÁK KONZERVA 1 KS (4), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), TUŇÁK KONZERVA 1 KS (4), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **út**  **21.1.**  **TEPLÁ VEČEŘE:** | **3, 2**  CHLÉB - 150 g /**2- ROHLÍKY** (1a, 3, 12), MEDOVÉ MÁSLO (7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9S**  CHLÉB - 150 g /**9S – ROHLÍKY** (1a, 3, 12), DŽEMOVÉ MÁSLO DIA (7, 12), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3,9, ZAM**  ***POL. BROKOLICOVÁ - čerstvá (1a, 3, 7, 9, 12),*** MASOVÁ SMĚS/vepř.,v.játra,klob.,žampiony/ (1, 1a, 6, 12), RÝŽE DUŠENÁ, **ZÁKUSEK/9-DIA** (1a, 3, 5, 6, 7, 8, 12)  **2, 9s**  ***POL. BROKOLICOVÁ - čerstvá (1a, 3, 7, 9, 12),*** MASOVÁ SMĚS DIETNÍ/vepř.,v.játra, žampiony/ (1, 1a, 6, 12), RÝŽE DUŠENÁ,  **ZÁKUSEK/9S – DIA** (1a, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM**  ***POL. BROKOLICOVÁ – čerstvá (1a, 3, 7, 9, 12),*** LEČO SE SALÁMEM (3, 12), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12), **ZÁKUSEK** (1a, 3, 5, 6, 7, 8, 12)  **CIZI**  ***POL. BROKOLICOVÁ – čerstvá (1a, 3, 7, 9, 12),*** LEČO SE SALÁMEM (3, 12), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12) | **3, 9**  POL. BRAMBOROVÁ S MASEM A ZELENINOU-VEČEŘEOVÁ (1a, 9, 12), ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7)  **2, 9S**  POL. BRAMBOROVÁ S MASEM A ZELENINOU-VEČEŘEOVÁ (1a, 9, 12), ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7)  ***SVAČINA: Pudink DĚLANÝ S PIŠKOTY – svačina/9+9S – DIA (1a, 3, 6, 7,12)*** |
| **st**  **22.1.** | **3,9**  ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), SNÍDANOVÝ TALÍŘ 2 (7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), SNÍDANOVÝ TALÍŘ 2 (7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S NUDL.Z masa (1a, 3, 7, 9, 12),*** KUŘECÍ ŘÍZEK SMAŽENÝ - 150 gr (1a, 3, 7), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), KOMPOT DÝŇOVÝ+ANANAS/**9-DIA MÍCHANÝ** (12)  **2, 9S**  ***POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S NUDL.Z masa (1a, 3, 7, 9),*** KUŘECÍ PLÁTEK, BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), KOMPOT DÝŇOVÝ+ANANAS /**9S-DIA MÍCHANÝ** (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S NUDL.Z masa (1a, 3, 7, 9, 12),*** HOVĚZÍ PEČENĚ ZNOJEMSKÁ (1a, 12), RÝŽE DUŠENÁ, OKURKA STERILOVANÁ (12) | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR ALMETE 1 KS (7), SCHERRY  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR ALMETE 1 KS (7), SCHERRY ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **čt**  **23.1.**  **TEPLÁ VEČEŘE:** | **3, 2**  ROHLÍK SLADKÝ - 2 ks (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (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. CIZRNOVA KREMOVA (1, 3, 6, 7, 9, 12),*** ZAP.TĚSTOVINY S UZENÝM MASEM (1a, 3, 7), OKURKA STERILOVANÁ/**9- DIA** (12)  **2, 9s**  ***POL. CELEROVÁ S BRAMBOREM (1a, 9, 12),*** ZAP.TĚSTOVINY S VEPŘ.MASEM A DIETNÍ (1a, 3, 7), SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ A KOPRU (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. CIZRNOVA KREMOVA (1, 3, 6, 7, 9, 12),*** VEPŘOVÝ KOTLET Pečený s kořením 150G (1a, 7, 9, 12), MRKVOVÉ PYRÉ (7, 12), SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ A KOPRU (12) | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), HOVĚZÍ GULÁŠ DEBRECINSKÝ (1a, 12)  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), HOVĚZÍ GULÁŠ DEBRECINSKÝ DIETNÍ (1a, 12)  ***SVAČINA: OVOCNÉ PYRÉ/ MERUŇKA S PIŠKOTY/9+9S – DIA (1a, 3, 7)*** |
| **pá**  **24.1.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9S**  VEKA (1a, 3, 7), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) ***PŘESNÍDÁVKA: JOGURT/9+9S-DIA (3, 5, 6, 7, 8b, 8c, 12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3,9, ZAM, CIZI**  ***POL. FAZOLOVÁ S PÁRKEM (1a, 9, 12)***, PALAČINKY S DŽEMEM A SE ŠLEHAČKOU/**9- DIA** (12), KÁVA ČERNÁ (1b, 1d, 12)  **2,9S**  ***POL. MASOVÁ DIETNÍ (1a, 7, 12),*** PALAČINKY S DŽEMEM A SE ŠLEHAČKOU/**9S- DIA** (12), KÁVA ČERNÁ (1b, 1d, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. FAZOLOVÁ S PÁRKEM (1a, 9, 12),*** VEPŘ. STEAK – Z KRKOVICE 150g (9, 12), BRAMBORY OPEČENÉ (12), OBLOHA 2 čerstvá (12), TATARSKÁ OMÁČKA - 1 ks 30 g (3, 7) | **3, 9**  VEKA GRAHAMOVA, ŠUNKA excelent - 100 g, FLORA PORCOVANÁ 20 g–1 ks (12), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12)  **2,9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA excelent - 100 g, FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12)  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **so**  **25.1.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), PÁRKY VÍDEŇSKÉ - 120 g (1,6,9,12,), HOŘČICE - 20 g (10, 12), HOŘČICE - 20 g-KREMŽSKÁ, KŘEN, NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), PÁRKY VÍDEŇSKÉ - 120 g (1,6,9,12), KEČUP - 1 ks 20g (12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. KULAJDA (1a, 3, 7, 12),*** Hovězí maso na pepři (1a), TĚSTOVINY PŘÍLOHOVÉ (1a, 3), SALÁT OKURKOVÝ  **2, 9s**  ***POL. KULAJDA (1a, 3, 7, 12),*** HOVĚZÍ NA KMÍNĚ (1a), TĚSTOVINY PŘÍLOHOVÉ (1a, 3), KOMPOT SVESTKOVY DIA (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. KULAJDA (1a, 3, 7, 12),*** BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVARŮŽKY A RAJČATY (3,7,9,12,), SALÁT OKURKOVÝ | **3,9,2,9S**  OBLOŽENÝ CHLEBÍČEK 3 KS (1,3,6,7,12)  ***SVAČINA: OPLATEK/9+9S – DIA (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12)*** |
| **ne**  **26.1.** | **3, 2**  ŠÁTEČEK S KARAMEL.NÁPLNÍ- 2 ks (1a, 3, 7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  LOUPÁK - 2 ks (1a, 3, 7), DŽEM DIA PORCOVANÝ 20 g - 1 ks (12), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S BYL.KNEDLÍČ. -SLEPICE (1a, 3, 7, 9, 12),*** KUŘECÍ MASO S VIP. ZELENINOU 2 (7, 9, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12)  **2, 9s**  ***POL. SLEPIČÍ S PÍSMENKY-SLEPICE (1a, 3, 9),*** KUŘECÍ MASO S VIP. ZELENINOU 2 (7, 9, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S BYL.KNEDLÍČ. -SLEPICE (1a, 3, 7, 9, 12),*** JÁHLOVÁ KAŠE S KOMPOTEM (7, 12), OVOCE | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), UZENÝ SÝR - 100 g (7), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), SÝR EMENTÁL PLATKOVÝ 100 g, MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY,  ***SVAČINA: OVOCE*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |