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

***PŘEJEME KRÁSNÉ, KLIDNÉ A POHODOVÉ VÁNOCE!!!***

|  | **Snídaně** | **Oběd** | | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **po**  **23.12.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. SÝROVÁ SE ŠUNKOU -70G (7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), POM. SÝROVÁ SE ŠUNKOU -70G (7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: MLÉČNÝ DEZERT-OVOFIT 1 KS (7, 12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. JÁHLOVA (3, 9, 12),*** HOVĚZÍ MASO VAŘENÉ 100G , OMÁČKA RAJSKÁ (1a, 9, 12), TĚSTOVINY (1a, 3) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. JÁHLOVA (3, 9, 12),*** POHANKOVÁ KAŠE S OVOCEM (7, 12), OVOCE | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. BULHARSKÁ KS (7)  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. TVAROHOVÁ S BYLINKAMI-več (7, 12)  ***SVAČINA: OVOCE, ČOKOLÁDA /9+9S-DIA*** |
| **út**  **24.12.**  **ŠTĚDRÝ DEN!** | **3, 2**  VÁNOČKA SVÁTEČNÍ ½ KS (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  VÁNOČKA DIA SVÁTEČNÍ 1 KS (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. HRACHOVÁ S KRUTONY (1a, 3, 7, 9, 12),*** KRUPICOVÁ KAŠE S KAKAEM/**9- DIA** (1a, 7), BALÍČEK OVOCNÝ  **2, 9s**  ***POL. HRÁŠKOVÝ KRÉM S KRUTONY (1a, 3, 7),*** KRUPICOVÁ KAŠE S KAKAEM /**9S- DIA** (1a, 7), BALÍČEK OVOCNÝ | ***POUZE PRO ZAMĚSTANCE!!!***  ***POL. HRACHOVÁ S KRUTONY (1a, 3, 7, 9, 12),*** RYBÍ TYLAPIE SMAŽENÁ 150G (1a, 3, 4, 7), KUŘECÍ ŘÍZEK SMAŽENÝ - 120 g (1a, 3, 7), BRAMBOROVÝ SALÁT S MAJONÉZOU (3, 7, 9, 10, 12),  **VÁNOČNÍ ČAJOVÉ PEČIVO (1a)** | ***ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE!!!***  **3, 9**  RYBÍ TYLAPIE SMAŽENÁ 150G (1a, 3, 4, 7), KUŘECÍ ŘÍZEK SMAŽENÝ - 120 g (1a, 3, 7), BRAMBOROVÝ SALÁT S MAJONÉZOU (3, 7, 9, 10, 12), VÁNOČNÍ ČAJOVÉ PEČIVO /**9-DIA** (1a,3,7,12), **SEKT NEALKO**  **2, 9S**  RYBÍ FILÉ PEČENÉ NA MÁSLE 150G (4, 7), KUŘECÍ ŘÍZEK PŘÍRODNÍ - 120 g (1a, 7), BRAMBOROVÝ SALÁT BEZ MAJONÉZY (9, 12), VÁNOČNÍ ČAJOVÉ PEČIVO /**9S-DIA** (1a,3,7,12)  **SEKT NEALKO** |
| **st**  **25.12.**  **1.SVÁTEK VÁNOČNÍ!** | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 4 KS (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), VEJCE NA TVRDO - 2 ks (3), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), SÝR TROJUHELNÍČEK 4 KS (7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: MLÉČNÝ DEZERT-SKÝR 1 KS (7, 12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. SVÁTEČNÍ S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY (1a, 3, 9, 12),*** KUŘE PEČENÉ (1a, 7, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT MÍCHANÝ /**9-DIA** (12), **DŽUS 1L**  **2, 9s**  ***POL. SVÁTEČNÍ S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY (1a, 3, 9),*** KUŘE (STEHNO) DUŠENÉ (1a, 7), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT MÍCHANÝ /**9S- DIA** (12), **DŽUS 1L** | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. SVÁTEČNÍ S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY (1a, 3, 9, 12),*** VEPŘ. KRKOVICE 150 g (9, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT MÍCHANÝ (12), **DŽUS 1 L** | **3,9**  VEKA (1a, 3, 7), ASPIKOVÝ STROMEČEK 1 KS (3,7,6,9,10, 12)  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), SÝROVÁ ROLÁDA - 120g (3, 7)  ***SVAČINA: ZÁKUSEK /9+9S-DIA (1a, 3, 5, 6, 7, 8, 12)*** |
| **čt**  **26.12.**  **2.SVÁTEK VÁNOČNÍ!** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), KRAJ. ŠUNKA (12), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  VEKA (1a, 3, 7), KRAJ. ŠUNKA (12), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** VEPŘ.KRKOVICE PEČENÁ 100g (9, 12), ZELÍ HLÁVKOVÉ ČERVENÉ (1a, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12), **BIRREL**  **2, 9s**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9),*** VEPŘ. KRKOVICE DUŠENÁ 100g (9, 12), ZELÍ CINSKE DUŠENÉ (1a, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12), **BIRREL** | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. SLEPIČÍ S MUŠLIČKAMI-SLEPICE (1a, 3, 9, 12),*** KRUTÍ MASO PEČENÉ 100G (1a, 7), RÝŽE DUŠENÁ, KOMPOT BROSKVOVÝ (12), **BIRREL** | **3, 9**  VEKA GRAHAMOVA, MOZZARELA 1 KS (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g–1 ks (12), SCHERRY  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), MOZZARELA 1 KS (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), SCHERRY, ***SVAČINA: OVOCE, ZÁVIN ½ KS / 9+9S – DIA (1,3,7,12)*** |
| **pá**  **27.12.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR TAVENÝ 1 KS (7), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), POREK - 30g, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12),  **2, 9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR TAVENÝ 1 KS (7), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), RAJČATA - 100 g, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 2, ZAM**  ***POL. GULÁŠOVÁ /2-DIETNÍ (1a, 9, 12),*** BUCHTY HONZOVY (1a, 3, 7, 12), OVOCE, **VITAMINÁTOR 1 KS**  **9, 9s**  ***POL. GULÁŠOVÁ / 9S-DIETNÍ (1a, 9, 12),*** BUCHTY HONZOVY - DIA (1a, 3, 7, 12), OVOCE, **VITAMINÁTOR 1 KS** | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. GULÁŠOVÁ (1a, 9, 12)***, KUŘECÍ STEAK 150G (1a, 7, 12), DUKÁTKY-PLÁTKY BRAMBOROVÉ (12), SALÁT OKURKOVÝ, TATARKA 1 KS (7), **VITAMINÁTOR 1 KS** | **3, 9**  OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY exklusive - 3 ks (1a, 3, 6, 12)  **2,9S**  OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY - 3 ks dietní (1a, 3, 6, 12)  ***SVAČINA: JOGURT /9+9S-DIA (3, 5, 6, 7, 8b, 8c, 12)*** |
| **so**  **28.12.** | **3, 9**  ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), POM. SALÁMOVÁ (7, 10, 12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), POM. SALÁMOVÁ (7, 12), KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. FAZOLOVÁ (1a, 9, 12),*** KUŘE NA ŠPANELSKÝ ZPŮSOB (1a, 7, 12), RÝŽE JASMÍNOVÁ, KOMPOT ŠVESTKOVÝ /**9- KOMPOT JABLKOVÝ DIA (12)**  **2, 9S**  ***POL. Z FAZOL.LUSKU NAKYSELO (1a, 7, 9,12)***, KUŘE NA ŠPANELSKÝ ZPŮSOB (1a, 7, 12), RÝŽE JASMÍNOVÁ, KOMPOT ŠVESTKOVÝ/**9S- KOM. JABLK.DIA** **- (12)** | ***Varianta 2***  ***3, ZAM, CIZI***  ***DNES SE VARIANTA 2 NEVAŘÍ*** | **3,9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR GOUDA PLÁTKY 100G, MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  **2, 9S**  VEKA (1a, 3, 7), SÝR GOUDA PLÁTKY 100G, MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA  ***SVAČINA: OPLATEK/9+9S-DIA (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12)*** |
| **ne**  **29.12.** | **3, 2**  KOBLIHA - 2 ks (1a, 3, 7, 12), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  ŠÁTEČEK DIA - 2 ks (1a, 3, 7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S FRID.NUDLEMI. Z masa (1, 3, 7, 9, 12),*** VEPŘOVÁ PANENKA NA ČESNEKU 150G (1a, 12), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), KOMPOT DÝŇOVÝ+ANANAS /**9- KOMPOT HRUŠKOVÝ DIA (12)**  **2, 9S**  ***POL. DRŮBEŽÍ VÝVAR S NUDL.Z masa (1a, 3, 7, 9),*** VEPŘOVA PANENKA NA BYLINKÁCH 150G (1a), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), KOMPOT DÝŇOVÝ+ANANAS/**9S- KOMPOT HRUŠKOVÝ DIA (12)** | ***Varianta 2***  ***3, ZAM, CIZI***  ***DNES SE VARIANTA 2 NEVAŘÍ*** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), TVAROHOVÁ SVAČINKA - 1 ks (7)  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TVAROHOVÁ SVAČINKA - 1 ks (7)  ***SVAČINA: OVOCE, DŽUS 1L 100%*** |

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