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

|  | **Snídaně** | **Oběd** | | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **po**  **27.1.** | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR LUČINA (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12),  **2,9S**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), SÝR LUČINA (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: MLÉČNÝ DEZERT-PROTEIN (7, 8, 12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. ZELENINOVÁ Z MRAŽ.ZEL. (1a, 7, 9, 12),*** VEPŘOVÝ VRABEC (1a, 9,12), ŠPENÁT DUŠENÝ (1a, 3, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. ZELENINOVÁ Z MRAŽ.ZEL. (1a, 7, 9, 12),*** KVĚTÁK S VEJCI - jako mozeček/VĚTŠÍ GRAMÁŽ (3), OKURKA STERILOVANÁ (12), CHLÉB - 120 (1a, 3, 12) | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), KLADENSKÁ PEČENĚ - 100g, HOŘČICE - 20 g (10, 12), OKURKA STERILOVANÁ/***9-DIA*** (12)  **2, 9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA - 100 g (12), RAMA - 1KS (7, 12), SCHERRY  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **út**  **28.1.**  **TEPLÁ VEČEŘE:** | **3,9**  ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), POM. CELEROVÁ-vyšší norma (7, 9, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. CELEROVÁ-vyšší norma (7, 9, 12), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. RAJČATOVÁ S DROBENÍM (1a, 3, 9, 12),*** RIZOTO Z VEPŘOVÉHO MASA (7, 12), OKURKA STERILOVANÁ/**9- DIA** (12)  **2, 9s**  ***POL. RAJČATOVÁ S DROBENÍM (1a, 3, 12),*** RIZOTO Z VEPŘOVÉHO MASA (7, 12), RAJČATA | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. RAJČATOVÁ S DROBENÍM (1a, 3, 9, 12),*** ŠPAGETY BOLOŇSKÉ - nové (1a, 7, 9,12) | **3, 9, 2, 9S**  KRUPICOVÁ KAŠE S KAKAEM/**9+9S DIA** (1a, 7)  ***SVAČINA: POHÁR /9+9S – DIA (7,12)*** |
| **st**  **29.1.** | **3, 2**  KOLÁČ - 2 ks (1a, 3, 7, 12), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  KOLÁČ DIA - 2 KS (1a, 3, 7, 12), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. HOV.VÝVAR S MUŠLIČKAMI Z masa (1a, 3, 9, 12),*** VEPŘ. KRKOVICE 150 g (9, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), SALÁT MRKVOVÝ S JABLKY (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. HOV.VÝVAR S S MUŠLIČKAMI Z masa (1a, 3, 9, 12),*** ŠPECLE SE ZELÍM A UZENÝM (STRAPACKY) (1a, 3, 7, 12) | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TVAROHOVÁ SVAČINKA - 1 ks (7)  **2,9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), TVAROHOVÁ SVAČINKA - 1 ks (7) ***SVAČINA: MLÉČNÝ DEZERT/9+9S-DIA (7,12)*** |
| **čt**  **30.1.**  **TEPLÁ VEČEŘE:** | **3, 9**  CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), PAŠTIKA DRŮBEŽÍ - 1 kus (12), POREK - 30g, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), PAŠTIKA DRŮBEŽÍ - 1 kus (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 2, ZAM, CIZI**  ***POL. POHANKOVA S BRAMBOREM (9, 12),*** KUŘE NA MEDU (12), RÝŽE DUŠENÁ, SALÁT ČERVENÁ ŘEPA (12)  **9, 9s**  ***POL. POHANKOVA S BRAMBOREM (9, 12),*** KUŘE PEČENÉ (1a, 7), RÝŽE DUŠENÁ, SALÁT ČERVENÁ ŘEPA (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. POHANKOVA S BRAMBOREM (9, 12),*** TYLAPIE NA MÁSLE S BYLINKAMI (4, 7, 12), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), SALÁT ČERVENÁ ŘEPA (12) | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POL. GULÁŠOVÁ - VEČEŘE (1a, 9, 12)  **2,9S**  VEKA (1a, 3, 7), POL. GULÁŠOVÁ - VEČEŘE (1a, 12)  ***SVAČINA: TVAROHOVÝ MÍŠA DEZERT DOMÁCÍ/9+9S-DIA (7)*** |
| **pá**  **31.1.** | **3,9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. HERMELÍNOVÁ 2 (7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2,9S**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. TVAROH. S TAV.SÝR. A PAŽ. (7), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 2, 9,9S, ZAM, CIZI**  ***POL. HRÁŠKOVÝ KRÉM S KRUTONY (1a, 3, 7, 9, 12),*** BUCHTY HONZOVY/**9+9S** **- DIA** (1a, 3, 7, 12), OVOCE | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. HRÁŠKOVÝ KRÉM S KRUTONY (1a, 3, 7, 9, 12),*** KUŘECÍ ŘÍZEK SMAŽENÝ PLNĚNÝ ŠUNKOU A SÝREM (1a, 3, 7, 12), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), OBLOHA /čerstvá zelenina/-2 (12), TATARSKÁ OMÁČKA - 1 ks 30 g (3, 7) | **3, 2, 9S,9**  HOUSKA OBLOŽENÁ 2 KS (1a, 3, 6, 7, 12)  ***SVAČINA: VITAMIINÁTOR 1 KS*** |
| **so**  **1.2.** | **3, 9**  CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKOVÁ PĚNA - 1 kus (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **2, 9s**  ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), ŠUNKOVÁ PĚNA - 1 kus (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI**  ***POL. HOVĚZÍ S NUDLEMI (1a, 3, 7, 9, 12),*** HOVĚZÍ MASO VAŘENÉ, OMÁČKA RAJSKÁ (1a, 9, 12), TĚSTOVINY PŘÍLOHOVÉ (1a, 3) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. HOVĚZÍ S NUDLEMI (1a, 3, 7, 9, 12),*** ZAHRADNICKÉ BRAMBORY (3, 7, 12), KOMPOT ANANASOVÝ (12) | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR TAVENÝ PLÁTKY (7), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY  **2,9S**  CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), SÝR TAVENÝ PLÁTKY (7), MÁSLO - 30 g (7), SCHERRY  ***SVAČINA: OVOCE*** |
| **ne**  **2.2.** | **3, 2**  BÁBOVKA (1a, 3, 7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)  **9, 9s**  CROISSANT - 2 ks (1a, 3, 7, 12), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO DIA (7), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)**  **3, 9, ZAM, CIZI**  ***POL. UZENÁ OD BABIČKY-z masa (1b, 12),*** Rybí filé smažené (1a, 3, 4, 7), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT OVOCNÝ KOKTEIL/**9-DIA KOM.MERUŇKOVÝ** (12)  **2,9S**  ***POL. KRUPKOVÁ (1a, 1b, 7, 9, 12),*** RYBÍ FILÉ PEČENÉ NA MÁSLE (4, 7), BRAMBOROVÁ KAŠE (7, 12), KOMPOT OVOCNÝ KOKTEIL/**9S- DIA MERUŇKOVÝ** (12) | **Varianta 2**  **3, ZAM, CIZI**  ***POL. UZENÁ OD BABIČKY-z masa (1b, 12),*** DANČÍ GULÁŠ (1,9,12), CHLÉB - 120 g (1a, 3, 12) | **3, 9**  CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), TLAČENKA DRŮBEŽÍ - 150 g, ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12),  **2,9S**  VEKA (1a, 3, 7), TLAČENKA DRŮBEŽÍ - 150 g, ČÍNSKÉ ZELÍ-PŘÍZDOBA (12)  ***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 |