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

|  | **Snídaně** | **Oběd** | **Večeře** |
| --- | --- | --- | --- |
| **po****3.2.** | **3,9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), POM. MRKVOVÁ (3, 7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2,9s**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), POM. MRKVOVÁ (3, 7, 12), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. BRAMBORAČKA ČIRÁ (9, 12),*** HOVĚZÍ PEČENĚ MYSLIVECKÁ (1a, 7, 9, 12), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. BRAMBORAČKA ČIRÁ (9, 12),*** BRAMBORY Zapečené s NIVOU (3, 7,99, 12), OBLOHA /čerstvá zelenina/ | **3, 9**VEKA GRAHAMOVA, SÝR COTTAGE 1 KS (7), POREK – 30g**2,9S**VEKA (1a, 3, 7), SÝR COTTAGE 1 KS (7), MRKEV-PŘÍZDDOBA***SVAČINA: VITAMINATOR – 150G***  |
| **út****4.2.****Studená večeře:** | **3, 9**CHLÉB ŽITNÝ - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), DEBRECÍNKA (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), SALÁM JUNIOR - (12), MÁSLO PORCOVANÉ - 1 KS (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, ZAM, CIZI*****POL. ZELENINOVÁ S KUSKUSEM bez mléka (1a, 3, 9, 12),*** KRUTÍ PLÁTEK S HERMELÍNEM A OLIVAMI (1a, 7, 12), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), SALÁT OKURKOVÝ S JOGURTEM (7)**2,9S*****POL. ZELENINOVÁ S KUSKUSEM bez mléka (1a, 7, 9, 12),*** KRŮTÍ PLÁTEK SE SÝREM (1a, 7), BRAMBOROVÁ KAŠE S PAŽITKOU (7, 12), KOMPOT MERUŇKOVÝ DIA (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. ZELENINOVÁ S KUSKUSEM bez mléka (1a, 3, 9, 12),*** VLOČKOVÁ KAŠE S OVOCEM (1c, 7, 12), OVOCE | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), SÝR TAVENÝ SE ŠUNKOU 1 KS (7), RAMA - 30 g (7), SCHERRY**2, 9S**VEKA (1a, 3, 7), SÝR TAVENÝ SE ŠUNKOU 1 KS(7), RAMA - 30 g (7), SCHERRY***SVAČINA: MLÉČNÝ DEZERT-PROTEIN/9+9S – DIA (7, 8, 12)***  |
| **st****5.2.** | **3,9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), JÁTROVKA 100 g (12), MÁSLO - 30 g (7), RAJČATA , KÁVA CARO (1b, 1d, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9S**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), DRŮBEŽ PAŠTIKA 1 KS (12), MÁSLO - 30 g (7), RAJČATA, 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),*** PREJT 150 g jitr. + jelit., ZELÍ KYSANÉ DUŠENÉ (1a, 12), BRAMBORY VAŘENÉ (12)**2, 9s*****POL. ŽAMPIONOVÁ čerst. (1a, 7, 12),*** HOVĚZÍ NA KMÍNĚ (1a), RÝŽE DUŠENÁ, KOMPOT HRUŠKOVÝ DIA (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL.HŘÍBOVÁ (1a, 9, 12),*** HOVĚZÍ NA KMÍNĚ (1a, 12), RÝŽE DUŠENÁ, KOMPOT DÝŇOVÝ+ANANAS (12) | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), ŠUNKA MEDOVÁ - 100 g (12), RAMA - 30 g (7), OKURKA ČERSTVÁ**2,9S**CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA MEDOVÁ - 100 g (12), RAMA - 30 g (7), MRKEV***SVAČINA: OVOCNÁ KRABIČKA 1 KS*** |
| **čt****6.2.****Studená večeře:** | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 1d, 3, 7, 12), SÝR DUKO (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, BÍLÁ KÁVA (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**HOUSKA 2 KS (1a, 3, 7, 11, 12), SÝR DUKO (7), FLORA PORCOVANÁ 20 g - 1 ks (12), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, BÍLÁ KÁVA (7, 12), NÁPOJ CELOD. (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, 2, 9s, ZAM, CIZI*****POL. PÓRKOVÁ (1a, 3, 9, 12),*** KUŘE NA ŠPANELSKÝ ZPŮSOB (1a, 7, 12), RÝŽE DUŠENÁ, SALÁT MRKVOVÝ (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. PÓRKOVÁ (1a, 3, 9, 12),*** SELSKÁ OMELETA (3, 7), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), SALÁT MRKVOVÝ (12) | **3, 9**VEKA GRAHAMOVA, SALÁT RYBÍ S JOGURTEM – 1ks (4, 7, 9,12)**2, 9S**VEKA (1a, 3, 7), TUŇÁK KONZERVA 1 KS (4), MÁSLO - 30 g (7)***SVAČINA: OVOCE*** |
| **pá****7.2.** | **3, 9**CHLÉB - 150 g (1a, 3, 12), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ DRŮBEŽÍ (12), RAMA - 1KS (7, 12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), BIKAVA /**9- CARO S MLÉKEM DIA (7,12)**, NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2,9S**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), PAŠTIKA 1 KS - MALÁ DRŮBEŽÍ (12), RAMA - 1KS (7, 12), SÝR TROJUHELNÍČEK 1 KS (7), BIKAVA/**9S- CARO S MLÉKEM DIA** **(7,12),** NÁPOJ CELODENNÍ (12) ***PŘESNÍDÁVKA: VÝŽIVA /9+9S – DIA (12)*** | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, ZAM, CIZI*****POL. ČOČKOVÁ KYSELICA S UZENÝM A BRAMBORY (1a, 7, 9, 12),*** DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S KREMEM / **9- DIA** (1a, 3, 6, 7, 12)**2, 9s*****POL. KRKONOŠSKÁ CIBULAČKA DIETNÍ (3, 9, 12),*** DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S KREMEM/**9S – DIA** (1a, 3, 6, 7, 12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. ČOČKOVÁ KYSELICA S UZENÝM A BRAMBORY (1a, 7, 9, 12),*** MEDOVÉ KOTLETY S PIVEM (7), AMERICKÉ BRAMBORY (12), PAPRIKA | **3, 9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), ŠUNKA KRUTÍ - 100 g (12), MÁSLO - 30 g (7), OKURKA ČERSTVÁ**2, 9S**VEKA (1a, 3, 7), ŠUNKA KRUTÍ - 100 g (12), MÁSLO - 30 g (7), PAŽITKA-PŘÍZDOBA, OVOCE***SVAČINA: OVOCE*** |
| **so****8.2.** | **3, 9**ROHLÍK GRAHAMOVÝ - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR GOUDA TAVENÝ 1 KS (7), MÁSLO - 30 g (7), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**2, 9s**ROHLÍK - 2 ks (1a, 3, 7), SÝR GOUDA TAVENÝ 1 KS (7), MÁSLO - 30 g (7), CARO S MLÉKEM (1b, 1d, 7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, ZAM, CIZI*****POL. RAJČATOVÁ S krupic.nočky-DĚLANÉ (1a, 3, 7, 9, 12),*** LOSOS NA MÁSLE S BYLINKAMI 150G (4, 7, 12), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), SALÁT ALÁ COLESLAW (3, 7, 9, 12)**2, 9s*****POL. RAJČATOVÁ S krupic.nočky-DĚLANÉ (1a, 3, 7, 12),*** LOSOS NA MÁSLE S BYLINKAMI 150G (4, 7), BRAMBORY GURMÁNSKÉ (7), SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ A RAJČAT (12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. RAJČATOVÁ S krupic.nočky-DĚLANÉ (1a, 3, 7, 9, 12),*** BULGUR S VEPŘ.MASEM A ZELENINOU (1a, 6, 7, 12), SALÁT ALÁ COLESLAW (3, 7, 9, 12) | **3, 9**CHLÉB ŠUMBARSKÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. BUDAPEŠŤSKÁ-1 ks (1,3,7,9,12)**2, 9S**CHLÉB TOUSTOVÝ - 150 g (1a, 3, 7, 12), POM. SÝROVÁ-večeřová (7)***SVAČINA: MLÉČNÝ DEZERT /9+9S- DIA(3, 5, 6, 7, 8b, 8c, 12)*** |
| **ne****9.2.** | **3, 2**VÁNOČKA TUKOVÁ (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12)**9, 9s**VÁNOČKA DIA (1a, 3, 7), MÁSLO - 30 g (7), KAKAO DIA (7, 12), NÁPOJ CELODENNÍ (12) | **Varianta 1 (Varianta 1)****3, 9, ZAM, CIZI*****POL. HOV.VÝVAR S PÍSMENKY Z masa (1a, 3, 9, 12),*** UZENÉ MASO VAŘENÉ - 150g, OMÁČKA KŘENOVÁ (1a, 7), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12)**2, 9s*****POL. HOV.VÝVAR S PÍSMENKY Z masa (1a, 3, 9),*** HOVĚZÍ MASO VAŘENÉ, OMÁČKA KOPROVÁ (1a, 7, 12), KNEDLÍK (1a, 3, 7, 12) | **Varianta 2** **3, ZAM, CIZI*****POL. HOV.VÝVAR S PÍSMENKY Z masa (1a, 3, 9, 12),*** VDOLKY S TVAROHEM A POVIDLY– 3KS (1a, 3, 7), KÁVA BÍLÁ (1b, 1d, 7, 12), OVOCE | **3, 9**CHLÉB VE VAJÍČKU 2KS / SMAŽENKA (1a, 1d, 3, 6, 7, 10)**2,9S**VEKA (1a, 3, 7), SÝROVÁ ROLÁDA – 120g (3, 7)***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    |