

**Dieta č. 3 racionální**

PONDĚLÍ 15.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, DŽEM PORCE (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCE
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: ČESNEKOVÁ S KRUTONY (1)
		1.: VEPŘOVÉ NUDLIČKY NA KARI, TĚSTOVINY (1)
		2.: "D" KUŘECÍ PŘÍRODNÍ PLÁTEK, TĚSTOVINY SYPANÉ SÝREM A PÓRKEM
	<b>SVAČINA</b>	DŽUS
	<b>VEČEŘE</b>	1.: BRAMBOROVÝ GULÁŠ, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: ČOČKA NA KYSELO, VEJCE SÁZENÉ, OKURKA (1, 3)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
ÚTERÝ 16.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, CHLÉB 2 KS, MÁSLA 20 g, TAVENÝ SÝR (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	JOGURT OVOCNÝ (7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: KVĚTÁKOVÁ (1, 3, 7)
		1.: ŠPIKOVANÁ KÝTA ZELENINOU, BRAMBOR.KAŠE, ČERSTVÝ SALÁT (7)
		2.: RAŽNIČÍ, BRAMBORY, ČERSTVÝ SALÁT (7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: ŠKUBÁNKY S MÁKEM (1, 7)
2.: ŠKUBÁNKY S TVAROHEM (1, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
STŘEDA 17.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	ČAJ, CELOZRNNÉ PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, ŠUNKA 50 g (1, 7, 11)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCE
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A DROBENÍM (1, 3, 9)
		1.: HOVĚZÍ MASO NA HOUBÁCH, HOUSK.KNEDLÍK/BRAMBORY (1, 3, 7)
		2.: ZAPEČENÁ BROKOLICE S KUŘECÍM MASEM, BRAMBORY (3, 7)
	<b>SVAČINA</b>	SUŠENKA (1, 3, 7)
	<b>VEČEŘE</b>	1.: KAPIOVÝ SÝR 90 g, CHLÉB 2 KS, RAJČE 1 KS (1, 7)
2.: "D" KRÉMOVÝ SÝR 90 g, CHLÉB 2 KS, RAJČE 1 KS (1, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
ČTVRTEK 18.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, LOUPÁK 2 KS (1, 3, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: KRUPICOVÁ S VEJCI (1, 3)
		1.: SMAŽENÝ KUŘECÍ ŘÍZEK, BRAMBOROVÁ KAŠE, KYSELÁ OKURKA (7)
		2.: HRACHOVÁ KAŠE, UZENÉ MASO, KYSELÁ OKURKA (1)
	<b>SVAČINA</b>	KÁVA, DOMÁCÍ MOUČNÍK (1, 3, 7)
	<b>VEČEŘE</b>	1.: TĚSTOVINY MÍCHANÉ S VEPŘOVÝM MASEM A ŽAMPIONY (1, 3)
2.:		
<b>VEČEŘE II.</b>		

PÁTEK 19.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	ČAJ, PEČIVO 2 KS, PAŠTIKA 50 g (1)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	JOGURT BÍLÝ (7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: GULÁŠOVÁ (1)
		1.: TVAROHOVÉ KNEDLÍKY PLNĚNÉ OVOCEM SYPANÉ TVAROHEM (1, 3, 7)
		2.: DUŠENÁ JÁTRA, RÝŽE/BRAMBORY (1, 7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: DRŮBEŽÍ TLAČENKA, CHLÉB 2 KS (1)
2.: FILÉ PO MILÁNSKU, BRAMBORY (1, 4, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
SOBOTA 20.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	TEPLÉ MLÉKO, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, UZENÝ EIDAM 50 g (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCE
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: DÝŇOVÁ (1, 7)
		1.: FRANCOUZSKÉ BRAMBORY, ČERVENÁ ŘEPA (3, 7)
		2.: MASOVÁ HAŠE, BRAMBORY, ČERVENÁ ŘEPA (3, 7)
	<b>SVAČINA</b>	DŽUS
	<b>VEČEŘE</b>	1.: GERVAIS 80 g, MÁSLA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: BUDAPEŠŤSKÁ POMAZÁNKA 120 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
NEDĚLE 21.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	KAKAO, BÁBOVKA (1, 3, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCE
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A TĚSTOVINOU (1, 3, 9)
		1.: HOVĚZÍ MASO V KŘENOVÉ OMÁČCE, HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7)
		2.: "D" HOVĚZÍ PEČENĚ ŠTĚPÁNSKÁ, HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCNÉ PYRÉ
	<b>VEČEŘE</b>	1.: ŠUNKA 100 g, MÁSLA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.:		
<b>VEČEŘE II.</b>		

Sestavila: Mgr. Kateřina Králová, nutriční terapeut Schválila: stravovací komise /viz zápis/

*Klienti mají denně na výběr z několika druhů nápojů (bílá káva, kakao, mléko, ovocné šťávy, voda, čaj).*

*Ovoce je podáváno sezónní (banány, mandarinky, jablka, hroz.víno, pomeranče, hrušky, blumy, švestky).*

*Diabetikům je podávána druhá večeře (chléb, máslo, šlehaný tvaroh, šunka, sýr, rama, ovoce).*

*Klientům zajišťujeme i tyto diety (diabetická, šetřící, s omezením tuku, redukční, neslaná).*

**Informace o alergenech obsažených v jednotlivých pokrmech jsou označeny na jídelním lístku formou číselných kódů v závorkách.**

"D" DIETNÍ ÚPRAVA