

**Dieta č. 3 racionální**

PONDĚLÍ 22.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, RAMA 20 g, TAVENÝ SÝR (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	CHLÉB 1 KS, MÁSLA 10 g (1, 7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: BRAMBOROVÁ (1, 3, 7)
		1.: "D" TĚSTOVINY S BOLOŇSKOU OMÁČKOU (1, 3, 7)
		2.: ŠOULET, KLOBÁSA, CHLÉB 1 KS, ČALAMÁDA (1)
	<b>SVAČINA</b>	SUŠENKA (1, 3, 7)
	<b>VEČEŘE</b>	1.: BRAMBORY S TVAROHEM, PODMÁSLÍ (7)
2.:		
<b>VEČEŘE II.</b>		
ÚTERÝ 23.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	ČAJ, CELOZRNNÉ PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, MED PORCE (1, 7, 11)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	JOGURT (7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: DROŽŽOVÁ (1, 3, 9)
		1.: "D" KUŘECÍ STEHÝNKO PEČENÉ, NÁDIVKA, BRAMBORY (1, 3, 7)
		2.: VEPŘOVÝ PLÁTEK, HRANOLKY, TATARSKÁ OMÁČKA (1)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: DRŠŤKOVÁ POLÉVKA, PEČIVO 2 KS (1)
2.: "D" DOMÁCÍ ŽEMLOVKA (1, 3, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
STŘEDA 24.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, SÝR EIDAM 50 g (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	CHLÉB 1 KS, RAMA 10 g (1)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASOVOU RÝŽÍ (1, 3, 9)
		1.: "D" RAJSKÁ OMÁČKA, HOVĚZÍ MASO, HOUSK.KNEDLÍK/RÝŽE (1, 3, 7)
		2.: SRBSKÉ RIZOTO SYPANÉ SÝREM, ČERSTVÝ SALÁT (7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: ŠUNKOVÁ ROLKA V ASPIKU, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: OBLOŽENÁ HOUSKA 2 KS (1, 3, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
ČTVRTEK 25.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	TEPLÉ OCHUCENÉ MLÉKO, MAKOVKA 80 g (1, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	JOGURT (7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: FRANKFURTSKÁ (1, 7)
		1.: "D" VEPŘOVÝ ZÁVITEK, BRAMBOROVÁ KAŠE OBLOHA (1, 7)
		2.: VEPŘOVÉ PALCE Z PANENKY, BRAMBORY, DIP (7)
	<b>SVAČINA</b>	KÁVA, DOMÁCÍ MOUČNÍK (1, 3, 7)
	<b>VEČEŘE</b>	1.: BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, ŠKVARKY, ZELÍ (1, 3)
2.: "D" BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, ŠUNKA, DUŠENÉ ČÍNSKÉ ZELÍ (1, 3)		
<b>VEČEŘE II.</b>		

PÁTEK 26.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	ČAJ, CHLÉB 2 KS, PÁRKY, KEČUP, HOŘČICE (1, 10)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCE
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: SLEPIČÍ S MASEM A TARHOŇOU (1, 3, 9)
		1.: HAMBURSKÁ KÝTA, HOUSKOVÝ KNEDLÍK/BRAMBORY (1, 3, 7, 9)
		2.: TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM, CELOZRNNÉ PEČIVO 1 KS (1, 3, 4, 7)
	<b>SVAČINA</b>	DŽUS
	<b>VEČEŘE</b>	1.: LÍVANCE S TVAROHEM A MARMELÁDOU ( 1, 3, 7)
2.:		
<b>VEČEŘE II.</b>		
SOBOTA 27.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, VEJCE VAŘENÉ (1, 3, 7)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: ČOČKOVÁ (1, 7)
		1.: VEPŘOVÁ PEČENĚ, DUŠENÁ ZELENINA, BRAMBORY (1, 7)
		2.: NUDLOVÝ NÁKYP, KOMPOT (3, 7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: SÝR ALMETTE 150 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: CAMEMBERT, RAMA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)		
<b>VEČEŘE II.</b>		
NEDĚLE 28.1.	<b>SNÍDANĚ</b>	KAKAO, ZÁVIN (1, 3, 7, 8)
	<b>PŘESNÍDÁVKA</b>	JOGURT (7)
	<b>OBĚD</b>	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A KAPÁNÍM (1, 3, 9)
		1.: HOVĚZÍ NA SLANINĚ, RÝŽE/HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7)
		2.: "D" VEPŘOVÉ ŽEBÍRKO NA KMÍNĚ, RÝŽE/HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7)
	<b>SVAČINA</b>	OVOCE
	<b>VEČEŘE</b>	1.: EIDAM 100 g, MÁSLA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: OBLOŽENÉ VEJCE, CHLÉB 2 KS (1, 3, 7)		
<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 podávané sezónní (banány, mandarinky, jablka, hroz.víno, pomeranče, hrušky, blumy, švestky).*

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

*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.**

"D" DIETNÍ ÚPRAVA