

**Dieta č. 3 racionální**

|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| PONDĚLÍ 25.1.                             | <b>SNÍDANĚ</b>     | ČAJ, PEČIVO 1 KS, PAŠTIKA 50 g (1)                              |
|   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | JOGURT (7)  |
|   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: GULÁŠOVÁ (1)   |
|   |                    | 1.: KAPUSTOVÝ KARBANÁTEK, BRAMBORY, ČERVENÁ ŘEPA(1, 3, 7)       |
|   |                    | 2.:   |
|   | <b>SVAČINA</b>     | OVOCE   |
|   | <b>VEČEŘE</b>      | 1.: PÁREK, CHLÉB 2 KS, KEČUP, HOŘČICE (1, 10)                   |
| 2.:                                       |                    |   |
| <b>VEČEŘE II.</b>                         |                    |   |
| ÚTERÝ 26.1.                               | <b>SNÍDANĚ</b>     | BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 1 KS, TAVENÝ SÝR (1, 7)                       |
|   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | OVOCE   |
|   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: DRŠŤKOVÁ (1)   |
|   |                    | 1.: DOMÁCÍ BUCHTY, KAKAO (1, 3, 7)                              |
|   |                    | 2.: SEKANÁ PEČENĚ, BRAMBOROVÁ KAŠE, CELEROVÝ SALÁT (1, 3, 7, 9) |
|   | <b>SVAČINA</b>     | CHLÉB 1 KS, MÁSLA 10 g (1, 7)                                   |
|   | <b>VEČEŘE</b>      | 2.: ZAPEČENÉ FILÉ NA MÁSLU BRAMBORY (3, 4, 7)                   |
| 2.:                                       |                    |   |
| <b>VEČEŘE II.</b>                         |                    |   |
| STŘEDA 27.1.                              | <b>SNÍDANĚ</b>     | BÍLÁ KÁVA, KARLOVARSKÝ ROHLÍK, MÁSLA 20 g (1, 7)                |
|   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | JOGURT(7)   |
|   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S TĚSTOVINOU (1, 3, 9)                    |
|   |                    | 1.: HOVĚZÍ STROGANOV, RÝŽE/HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7)           |
|   |                    | 2.:   |
|   | <b>SVAČINA</b>     | SUŠENKA (1, 3, 7)   |
|   | <b>VEČEŘE</b>      | SANITÁRNÍ DEN - BALÍČKY:  |
| MASOVÁ POMAZÁNKA 120 g, CHLÉB 2 KS (1, 7) |                    |   |
| <b>VEČEŘE II.</b>                         |                    |   |
| ČTVRTEK 28.1.                             | <b>SNÍDANĚ</b>     | TEPLÉ MLÉKO, CHLÉB 1 KS, ŽERVÉ 50 g (1, 7)                      |
|   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA  |
|   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: KULAJDA (1, 3, 7)                                      |
|   |                    | 1.: ŠUNKOFLEKY, ČERVENÁ ŘEPA (1, 3, 7)                          |
|   |                    | 2.:   |
|   | <b>SVAČINA</b>     | KÁVA, DOMÁCÍ MOUČNÍK (1, 3, 7)                                  |
|   | <b>VEČEŘE</b>      | 1.: LEČO S KLOBÁSOU, CHLÉB (1,3)                                |
| 2.:                                       |                    |   |
| <b>VEČEŘE II.</b>                         |                    |   |

|                   |                    |   |
|-------------------|--------------------|---|
| PÁTEK 29.1.       | <b>SNÍDANĚ</b>     | BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 1 KS, MÁSLA 20 g, MED PORCE (1, 7)  |
|                   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | DŽUS  |
|                   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A RÝŽÍ (3, 9)   |
|                   |                    | 1.: VEPŘOVÉ VÝPEČKY, BRAMBOR.KNEDLÍK, DUŠENÉ ČÍNSKÉ ZELÍ (1, 3, 7)<br>2.: VEPŘOVÉ KOLENO, BRAMBOR.KNEDLÍK, ZELÍ (1, 3, 7) |
|                   | <b>SVAČINA</b>     | OVOCE   |
|                   | <b>VEČEŘE</b>      | 1.: SRBSKÉ RIZOTO, KYSELÁ OKURKA (7)  |
|                   |                    | 2.:   |
| <b>VEČEŘE II.</b> |                    |   |
| SOBOTA 30.1.      | <b>SNÍDANĚ</b>     | ČAJ, PEČIVO 1 KS, MÁSLA 20 g, ŠUNKA 50 g (1, 7)   |
|                   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | JOGURT (7)  |
|                   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: HRÁŠKOVÁ (1)   |
|                   |                    | 1.: PLOVDIVSKÉ MASO, TĚSTOVINY (1, 3, 7)<br>2.:   |
|                   | <b>SVAČINA</b>     | OVOCE   |
|                   | <b>VEČEŘE</b>      | 1.: "D" TVAROHOVOZELENINOVÁ POMAZÁNKA 120 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)  |
|                   |                    | 2.:   |
| <b>VEČEŘE II.</b> |                    |   |
| NEDELE 31.1.      | <b>SNÍDANĚ</b>     | KAKAO, ŠÁTEČKY 2 KS (1, 3, 7)   |
|                   | <b>PŘESNÍDÁVKA</b> | OVOCE   |
|                   | <b>OBĚD</b>        | POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A CELESTÝNSKÝMI NUDLEMI (1, 3, 7)   |
|                   |                    | 1.: KUŘECÍ ROLKA, RÝŽE (7)<br>2.: VEPŘOVÝ ZÁVITEK, HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 7)  |
|                   | <b>SVAČINA</b>     | PUDINK (1, 3, 7)  |
|                   | <b>VEČEŘE</b>      | 1.: PAŠTIKA 100 g, CHLÉB 2 KS (1)   |
|                   |                    | 2.: RYBÍ SALÁT V JOGURTU, CHLÉB 2 KS (1, 4, 7)  |
| <b>VEČEŘE II.</b> |                    |   |

Sestavila: Kateřina Králová, nutriční terapeut Schválil: Václav Čížek, vedoucí stravovacího úseku

*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 (ovoce, chléb, máslo, rama, šunka, sýr atd.).*

*Klientům zajišťujeme dietní stravování. Klient má nárok po celý den požádat o přídavek pečiva či chleba.*

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



