

Dieta č. 3 racionální

PONDĚLÍ 8.1.	SNÍDANĚ	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, MED PORCE (1, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	JOGURT (7)
	OBĚD	POLÉVKA: VLOČKOVÁ (1, 3, 9)
		1.: SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ, HOUSKOVÝ KNEDLÍK (1, 3, 7) 2.: "D" BRAMBOR.KNEDLÍK PLNĚNÝ ŠUNKOU, DUŠENÉ ČÍNSKÉ ZELÍ (1, 3)
	SVAČINA	OVOCE
	VEČEŘE	1.: TĚSTOVINY S MÁKEM (1, 7)
		2.: "D" TĚSTOVINY S PERNÍKEM (1, 7)
VEČEŘE II.		
ÚTERÝ 9.1.	SNÍDANĚ	BÍLÁ KÁVA, CHLĚB 2 KS, MÁSLA 20 g, SÝR EIDAM 50 g (1, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	OVOCE
	OBĚD	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A RÝŽÍ (9)
		1.: "D" DOMÁCÍ SEKANÁ PEČENĚ, BRAMBOR.KAŠE, ČERSTVÝ SALÁT (1, 3, 2.: SMAŽENÉ FILÉ, BRAMBOROVÁ KAŠE, ČERSTVÝ SALÁT (1, 3, 4, 7)
	SVAČINA	OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA
	VEČEŘE	1.: KULAJDA, PEČIVO 2 KS (1, 3, 7)
		2.: GRILOVANÁ KUŘECÍ KŘIDELKA, KYS.OKURKA, CHLĚB 2 KS (1)
VEČEŘE II.		
STŘEDA 10.1.	SNÍDANĚ	OCHUCENÉ TEPLÉ MLÉKO, MAKOVKA 80 g (1, 3, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	CHLĚB 1 KS, MÁSLA 10 (1, 7)
	OBĚD	POLÉVKA: FRANKFURTSKÁ
		1.: CMUNDA PO KAPLICKU (1, 3, 7) 2.: "D" VEPŘOVÁ PEČENĚ, DUŠENÁ MRKEV, BRAMBORY (1, 7)
	SVAČINA	OVOCE
	VEČEŘE	1.: ASPIKOVÁ MISKA, PEČIVO 2 KS (1, 3, 7)
		2.: TVAROH FITNESS, PEČIVO 2 KS (1, 7)
VEČEŘE II.		
ČTVRTEK 11.1.	SNÍDANĚ	ČAJ, CHLĚB 2 KS, MÁSLA 20 g, VEJCE VAŘENÉ 1 KS (1, 3, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	OVOCE
	OBĚD	POLÉVKA: ŽAMPIONOVÝ KRÉM (1, 3, 7)
		1.: KUŘECÍ ZÁVITEK, RÝŽE/BRAMBORY (1, 3, 7) 2.: ŠUNKOFLEKY, KYSELÁ OKURKA (1, 3, 7)
	SVAČINA	KÁVA, DOMÁCÍ MOUČNÍK (1, 3, 7)
	VEČEŘE	1.: BORŠČ, CHLĚB 2 KS (1, 7)
		2.: "D" DIETNÍ BORŠČ, PEČIVO 2 KS (1, 7)
VEČEŘE II.		

PÁTEK 12.1.	SNÍDANĚ	BÍLÁ KÁVA, KARLOVARSKÝ ROHLÍK 1 KS, MÁSLA 20 g (1, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	JOGURT (7)
	OBĚD	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A STROUHÁNÍM (1, 3, 9)
		1.: KUŘE NA PAPRICE, HOUSKOVÝ KNEDLÍK/BRAMBORY (1, 3, 7)
		2.: "D" KUŘE NA SMETANĚ, HOUSKOVÝ KNEDLÍK/BRAMBORY (1, 3, 7)
	SVAČINA	OVOCE
	VEČEŘE	1.: "D" ZAPEČENÉ HOUBOVÉ FLÍČKY (1, 3, 7)
2.: CHLÉB VE VAJÍČKU, KEČUP, HOŘČICE, ČAJ (1, 3, 10)		
VEČEŘE II.		
SOBOTA 13.1.	SNÍDANĚ	BÍLÁ KÁVA, PEČIVO 2 KS, MÁSLA 20 g, SÝR TAVENÝ (1, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	OVOCE
	OBĚD	POLÉVKA: ITALSKÁ (1, 7)
		1.: VEPŘOVÉ NA ZÁZVORU, BRAMBORY (1, 7, 9)
		2.: "D" RÝŽOVÝ NÁKYP S OVOCEM, KOMPOT (1, 3, 7)
	SVAČINA	DŽUS
	VEČEŘE	1.: DEBRECÍNSKÁ PEČENĚ 100 g, MÁSLA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)
2.: GOTHAJ S CIBULÍ, CHLÉB 2 KS (1)		
VEČEŘE II.		
NEDĚLE 14.1.	SNÍDANĚ	KAKAO, TVARHOVÉ ŠÁTEČKY 2 KS (1, 3, 7)
	PŘESNÍDÁVKA	OVOCE
	OBĚD	POLÉVKA: HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A KUSKUSEM (1, 3, 9)
		1.: KRŮTÍ BARBECUE, BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, ŠPENÁT (1, 3, 7)
		2.: HOVĚZÍ MASO, BRAMBOROVÝ KNEDLÍK, ŠPENÁT (1, 3, 7)
	SVAČINA	OVOCNÉ PYRÉ
	VEČEŘE	1.: RYBÍ POMAZÁNKA 120 g, CHLÉB 2 KS (1, 4, 7)
2.: UZENÝ EIDAM 100 g, MÁSLA 20 g, CHLÉB 2 KS (1, 7)		
VEČEŘE II.		

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