

DS Malešice

A+B

JÍDELNÍ LÍSTEK

9.3. do 15.3. 2025

dieta č. 3 : 2200kcal, 9240KJ, 80g bílkovin, 75g tuků, 300g sacharidů. Nutriční a energetické hodnoty jednotlivých diet v kanceláři nutričních terapeutů.

Datum	dieta č.	obsahuje alergeny	snídaně, svačina	dieta č.	obsahuje alergeny	OBĚD	dieta č.	obsahuje alergeny	VEČEŘE	2.več. 9,9/s	dieta č.3	
Pondělí 9.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb med	3,9	1,9	polévka bramborová	3,2	1a,3,7	Michané těstoviny Zelenina	sýr 1/2 chleba	kcal bílkoviny sacharidy tuky	2012 75g 269g 73g
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb dia džem		1a,7	uzené vepřové maso / vařené / hrachová kaše okurka	9,9/s	1a,3,7	Michané těstoviny Zelenina			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	2,9/s	1a	vepřový plátek brambory kompot dia						
	MUS:	7 1a,3	puđínk vánočka, ovoce mix	MUS:	1a 7	vepřový plátek / mletý / bramborová kaše kompot pyré	MUS:	1a,7	krupicová kaše se skořicí kompot			
Úterý 10.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb	3,9	1a,3,7,9	polévka květáková	3,2	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot	máslo 1/2 chleba	kcal bílkoviny sacharidy tuky	2162 94g 278g 73g
	3,9	3	vejce		1a 1a,3	Vepřová panenka těstoviny	9,9/s	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot dia			
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb	2,9/s	1a 1a,3	Vepřová panenka těstoviny						
	2,9/s	7	sýr trojúhelníček									
	všichni:	7	máslo 15g, mléko přesnídávka	MUS:	1a 7	kuřecí maso /mleté/ bramborová kaše mrkvové - pyré	MUS:	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot pyré			
	MUS:	7 1a,3	ovocný tvaroh vánočka, ovocná přesnídávka									
Středa 11.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b 1a	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb koláč	3,9 3 9	1a,3,7 7	kuřecí řízek smažený bramborová kaše okurka			paštika chléb	sýr 1/2 chleba	kcal bílkoviny sacharidy tuky	2354 94g 287g 89g
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao bez cukru 1 rohlík 1 chléb koláč dia		1a,7 7	kuřecí řízek přírodní bramborová kaše okurka			paštika pečivo 2ks			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a,7 7	kuřecí maso /mleté/ bramborová kaše kompot pyré			puđínk s piškoty a ovocem			
	MUS:	7 1a,3	pacholík, banán vánočka			mrkvové - pyré						
Čtvrtek 12.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva / slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb	3,9	1a,3,7 1a	špenátová polévka	3,2	1a,c,3, 6,7	Nudlový nákyp se zeleninou	paštika 1/2 chleba	kcal bílkoviny sacharidy tuky	2042 75g 287g 65g
	3,2	7	jogurt ovocný		1a	bramboráčky kuřecí směs	9,9/s	1a,c,3,6,7	Nudlový nákyp se zeleninou			
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 7	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb jogurt dia	2,9/s	1a	kuřecí směs brambory						
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocná přesnídávka	MUS:	1a 7	kuřecí směs bramborová kaše	MUS:	7	rýžová kaše s kakaem kompot pyré			
	MUS:		ovocná přesnídávka									
		1a,3, 7	jogurt, vánočka									

A

Pátek 13.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva / slazeno cukrem / 1 rohlík 1 chléb paštika 23g		1a,3,9	polévka zeleninová s nudlemi	3,9		šunka flora chléb, paprika	sýr 1/2 chleba	kcal	2196
				3,9	1a,7 1a,3,7	segedínský guláš houskový knedlík		7 1a,b				
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb paštika 23g	2,9/s	1a 1a,3,7	vepřový guláš houskový knedlík	2,9/s	7 1a,c,6	debrecínka flora pečivo, mandarinka			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce									
	MUS:	7 1a,3	termix, banán vánočka	MUS:	1a 1a,3,7	vepřový guláš mletý houskový knedlík mletý	MUS:	1a,7	krupicová kaše se skořicí kompot			
Sobota 14.3.	2,3	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo / orig. balení /		1a,3 1a,4 7	polévka rajská tilápie na másle bramborová kaše kompot	3, 9:	7 1a,b	sýr 100 g chléb	rajče	kcal	2198
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	káva bez cukru 1 rohlík 1 chleba pečivo dia / orig. balení /	9,9/s	1a,4 7	tilápie na másle bramborová kaše kompot	2,9/s	7 1a,c,6	sýr 100 g pečivo			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocný nápoj									
	MUS:	7 1a,3	pacholík vánočka, ovocný nápoj	MUS:	1a 7	tilápie / mletá / bramborová kaše kompot - pyré	MUS:	7	pudink 2x 190g			
Neděle 15.3.	2,3	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo / orig. balení /		1a,3,9 1a	polévka s vaječnou jíškou vepřový řízek přírodní brambory rajčatový salát	3,9	1a,b	šunková pěna chléb	rajče	kcal	2170
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao bez cukru 1 rohlík 1 chléb dia pečivo / orig. balení /	2,9/s	1a	vepřový řízek přírodní brambory rajčatový salát	2,9/s	1a,c,6	šunková pěna pečivo			
	všichni:	7	mléko, máslo 15g ovocný nápoj									
				MUS:	1a 7	vepřový řízek přírodní / mletý / bramborová kaše rakčatové - pyré	MUS:	7	pudink 2x 190g			
	MUS:	7 1a,3	pacholík vánočka, ovocný nápoj									

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 13.2.2025

Helena Janíčková, Monika Kosová DiS
nutriční terapeutky

Ivan Joža
vedoucí OLVaS

lékař

AL = alergený obsažené v pokrmech

- obiloviny obsahující lepek
- 1a pšenice
- 1b žito
- 1c ječmen
- 1d oves
- 1e špalda
- 1f kamoy
2. korýši
3. vejce
4. ryby a výrobky z nich
5. arašidy - podzemnice olejná

6. sojové boby a výrobky z nich
7. mléko a výrobky z něj, včetně laktozy
8. suché skořápkové plody
- 8a mandle
- 8b lískové ořechy
- 8c vlašské ořechy
- 8d kešu ořechy
- 8e para ořechy
- 8f pekanové ořechy
- 8g pistácie
- 8h makadamie

9. celer a výrobky z něj
10. hořčice a výrobky z ní
11. sezamová semena a výrobky z nich
12. oxid siřičitý a siřičitany
13. vlnčí bob
14. měkkýši a výrobky z nich

B

Pátek 14.3.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva / slazeno cukrem / 1 rohlík 2 chleby paštika 23g		1a,3,9	polévka zeleninová s nudlemi	3,2	7	drůbeží rizoto kompot	sýr 1/2 chleba	kcal	2105
				3,9	1a,7 1a,3,7	segedínský guláš houskový knedlík	9,9/s	7	drůbeží rizoto kompot dia			
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 +1/2 chleba paštika 23g	2,9/s	1a 1a,3,7	vepřový guláš houskový knedlík						
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a 1a,3,7	vepřový guláš mletý houskový knedlík mletý	MUS:	1a,7	krupicová kaše se skořicí kompot			
	MUS:	7 1a,3	termix, banán vánočka									
Sobota 15.3.	2,3	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo / orig. balení /		1a,3 1a,4 7	polévka rajská tilápie na másle bramborová kaše kompot	3, 9:	7 1a,b	sýr 100 g chléb	sýr 1/2 chleba	kcal	2198
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	káva bez cukru 1 rohlík 1 chleba pečivo dia / orig. balení /	9,9/s	1a,4 7	tilápie na másle bramborová kaše kompot	2,9/s	7 1a,c,6	sýr 100 g pečivo			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocný nápoj	MUS:	1a 7	tilápie / mletá / bramborová kaše kompot - pyré	MUS:	7	pudink 2x 190g			
	MUS:	7 1a,3	pacholík vánočka, ovocný nápoj									
Neděle 16.3.	2,3	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo / orig. balení /		1a,3,9 1a	polévka s vaječnou jíškou vepřový řízek přírodní brambory rajčatový salát	3,9	1a,b	šunková pěna chléb	sýr 1/2 chleba	kcal	2170
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao bez cukru 1 rohlík 1 chléb dia pečivo / orig. balení /	2,9/s	1a	vepřový řízek přírodní brambory rajčatový salát	2,9/s	1a,c,6	šunková pěna pečivo			
	všichni:	7	mléko, máslo 15g ovocný nápoj	MUS:	1a 7	vepřový řízek přírodní / mletý / bramborová kaše rajčatové pyré	MUS:	7	pudink 2x 190g			
	MUS:	7 1a,3	pacholík vánočka, ovocný nápoj									

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 13.2.2025

Helena Janíčková, Monika Kosová DiS
nutriční terapeutkyIvan Joža
vedoucí OLVaS

lékař

AL = alergený obsažené v pokrmech

1. obiloviny obsahující lepek
- 1a pšenice
- 1b žito
- 1c ječmen
- 1d oves
- 1e špalda
- 1f kamoy
2. korýši
3. vejce
4. ryby a výrobky z nich
5. arašidy - podzemnice olejná

6. sojové boby a výrobky z nich
7. mléko a výrobky z něj, včetně laktozy
8. suché skořápkové plody
- 8a mandle
- 8b lískové ořechy
- 8c vlašské ořechy
- 8d kešu ořechy
- 8e para ořechy
- 8f pekanové ořechy
- 8g pistácie
- 8h makadamie

9. celer a výrobky z něj
10. hořčice a výrobky z ní
11. sezamová semena a výrobky z nich
12. oxid siřičitý a siřičitany
13. vlní bob
14. měkkýši a výrobky z nich