

DS Malešice

A+B

JÍDELNÍ LÍSTEK

3.8. do 9.8. 2026

dieta č. 3 : 2200kcal, 9420KJ, 80g bílkovin, 75g tuků, 300g sacharidů. Nutriční a energetické hodnoty jednotlivých diet v kanceláři nutričních terapeutů.

Pondělí	3,2	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka Frankfurtská	3,9	1a,b,7	sýr Cottage, chléb	paštika 1/2 chleba	kcal	2152
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb	3,9	3	Rizoto drůbeží			ovocné smoothie			
	3,9	3	vejce				2,9/s	1a,c,6,7	sýr Cottage, pečivo			
	9,9/s	7	káva bez cukru	2,9/s	3	Rizoto drůbeží			ovocné smoothie			
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb		7							
	2,9/s	7	sýr tavený 50g									
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a 7	Sekaná mletá Bramborová kaše Kompot ovré	MUS:	1a,7 7	ovocné smoothie kuřecí roláda bramborová kaše, ovocné smoothie			
	MUS:	7 1a,3	pudink, ovocná přesnídávka vánočka									

Uterý	3,2	7	káva / slazeno cukrem /		1a,3	polévka květáková	3,9	7	šunkový salám, flora chléb, rajčata	sýr 1/2 chleba	kcal	2275
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb	3,9	1a,c,3,4,6	smažené rybi prsty vařený brambor okurkový salát	2,9/s	7	šunkový salám, flora pečivo, rajčata			
	9,9/s	7	káva bez cukru	2,9/s	4,7	treska na másle vařené brambory rajčatový salát						
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb									
	7	jogurt	jogurt dia									
	všichni:	7	máslo 15g, Mléko ovoce	MUS:	1a 7	rybí filé /mleté/ bramborová kaše rajčatové pyré	MUS:	7	šunka mletá, bramborová kaše ovocné smoothie			
Středa	MUS:	7	jogurt, banán							A rajče	kcal	2040
		1a,3	vánočka, pudink									
	2,3	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,7,9	polévka pórková	3, 9:	7	sýr tavený chléb			
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb	3,9	1a	drůbeží játra dušená dušená rýže 1/2 rajčete	2,9/s	7	sýr tavený pečivo			
	9,9/s	7	káva bez cukru	2,9/s	1a	dušené drůbeží maso dušená rýže 1/2 rajčete						
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chleba									
5.8.	1a,3,7	pečivo dia / orig. balení /								B sýr 1/2 chleba	kcal	2332
	všichni:	7	mléko, máslo ovocný nápoj	MUS:	1a 7	drůbeží maso / mleté / bramborová kaše rajčatové pyré	MUS:	7	pudink 2x 190g			
	MUS:	7	pacholík									
Čtvrtek	1a,3	vánočka, ovocný nápoj								A rajče	kcal	2332
	2,3	7	kakao /slazeno cukrem/		9	hovězí polévka se zeleninou	3,9	1a,b	čajovka chléb ovocné smoothie			
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb	3,9	1a,7,9,10 1a,3,7	svíčková na smetaně houskový knedlík	2,9/s	1a,c,6	čajovka pečivo ovocné smoothie			
	9,9/s	7	kakao bez cukru	2,9/s	1a,7,9 1a,3,7	svíčková na smetaně houskový knedlík						
		1a,c,6 1a,b	1 rohlík 1 chléb									
	1a,3,7	dia pečivo / orig. balení /										
6.8.	všichni:	7	mléko, máslo ovocný nápoj	MUS:	1a,7,9 7	hovězí maso / mleté / svíčková omáčka mletý knedlík	MUS:	7	pudink 2x 190g ovocné smoothie	B máslo 1/2 chleba	kcal	2332
	7	pacholík										
										B máslo 1/2 chleba	kcal	2332

	MUS:	1a,3	vánočka, ovocný nápoj							tuky	96g
--	------	------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	------	-----

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 21.7.2025

David Šturm, Monika Kosová DiS
nutriční terapeutky

vedoucí OLVaS

lékař

AL = alergenys obsažené v pokrmech

1. obiloviny obsahující lepek
- 1a pšenice
- 1b žito
- 1c ječmen
- 1d oves
- 1e špalda
- 1f kamoy
2. koryši
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. včelí bob
14. měkkýši a výrobky z nich

B											
Datum	dieta	obsahuje alergeny	snídaně, svačina	dieta	obsahuje alergeny	OBED	dieta	obsahuje alergeny	VEČERE	2.več.	dieta č.3
Pátek	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb med	3,9	1a,3,9 1a,3	polévka s vaječnou jíškou halušky s uzeným masem, zeli	3, 9: 3,9	3,4,7 1a,b	pomazánka chléb	sýr 1/2 chleba	
	7.8.	9,9/s 7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb džem dia	2,9/s	1a,3,7	halušky s vepřovým masem, špenát	2,9/s	3,4,7 1a,c,6	pomazánka pečivo		
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a 1a,3 1a,7	vepřové maso / mleté / kuskus špenát	MUS:	1a,3,7	pudink s ovocem a piškoty		
	MUS:	7 1a,3	ovocná jogurt vánočka, ovoce mix								
Sobota	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva/slazen cukrem/ 1 rohlík 1 chléb paštika	3,9	1a,3,7,9 1a	polévka vývar s těstovinou hovězí po orientálsku dušená rýže	3,2 7 1a,c,6	7 1a,c,6	jogurt ovocný 2 ks pečivo	másla 1/2 chleba	
	8.8.	9,9/s 7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1 chléb paštika	2,9/s	1a	hovězí přírodní dušená rýže	9,9/s	7 1a,c,6	jogurt bílý 2 ks pečivo		
	všichni:	7	máslo, mléko ovocná přesnídávka	MUS:	1a,9 1a	hovězí přírodní /mletá kuskus	MUS:	1a,7	krupicová kaše se skořicí ovocné pyré		
	MUS:	7 1a,3	pudink vánočka, ovocná přesnídávka								
Neděle	3,2	7 1a,c,6 1a,b	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb	3,9	1a,3	polévka rajská drůbeží závitky brambory	3,9:	4,7 1a,b	rybí pomazánka, rajče chléb	paštika 1/2 chleba	
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	sladké pečivo kakao bez cukru 1 rohlík 1 chléb	2,9/s	1a,3	salát z čínské zeli drůbeží roláda brambory	2,9/s	4,7 1a,c,6	rybí pomazánka, rajče pečivo		
	9.8.	1a,3,7	dia pečivo			salát z čínské zeli					
										kcal	2118

kcal 2185
bílkoviny 93g
sacharidy 307g
tuky 57g

kcal 2248
bílkoviny 83g
sacharidy 285g
tuky 86g

[illegible]

lékař

David Šturm, Monika Kosová DiS
nutriční terapeutky

vedoucí OLVaS

AL = alergyeny obsažené v pokrmech

1. obiloviny obsahující lepek
- 1a pšenice
- 1b žito
- 1c ječmen
- 1d oves
- 1e špalda
- 1f krmory
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. vlniči bob
14. měkkýši a výrobky z nich