DS Malešice

A + B

JÍDELNÍ LÍSTEK

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	3,2	7	čaj/slazeno cukrem/		1a,3,7,9	polévka květáková		1a,3,7	Pohanková kaše			
		1a,c,6	1 rohlík	3,9	1a,3	Halušky s uzeným masem, zelí			Kakao			
		1a,b	2ks chléb						Kompot			
			jogurt ovocný									
	9,9/s	7	čaj bez cukru					1a,3,7	Pohanková kaše			
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,3,7	Halušky s vepřovým masem, špenát			Kakao			
2.11.		1a,b	1,5 chléb		1a,3				Kompot dia	Eidam 50g		
			dia jogurt							1/2 chleba	kcal	2115
	všichni:	7	máslo 15g, mléko	MUS:	1a	vepřové maso/ mleté/		1a,7	Pohanková kaše			
			ovoce		1a	kuskus		7	Kakao		bílkoviny	83g
	MUS:	7	jogurt ovocný		1a,7	špenát			Kompot pyré		sacharidy	280g
		1a,3	vánočka, ovoce mix								tuky	76g
Úterý	3,2	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,7	polévka špenátová						
		1a,c,6	1 rohlík	3,9	1a,c,6,3	Pražská omáčka	3,2	1a,3,7	Vaječná omeleta			
		1a,b	2ks chléb		1a,3	Těstoviny			Brambory			
		7	sýr 50g			Hovězí maso	9,9/s	1a,3,7	Vaječná omeleta			
	9,9/s	7	káva bez cukru						Brambory	Paštika 23g		
3.11.		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,c,6,3	Pražská omáčka				1/2 chleba		
		1a,b	1,5 chléb		1a,3	Těstoviny	MUS:	1a	Kuřecí maso/ mleté/			
		7	sýr 50g			Hovězí maso		7	Bramborová kaše		kcal	1989
	všichni:	7	máslo 15g, mléko						Kompot			
			ovocná přesnídávka	MUS:	1a,c,6,3	Pražská omáčka					bilkoviny	72g
	MUS:	7	Mléčná rýže		7	Těstovinová rýže					sacharidy	301g
		1a,3	vánočka, ovocná přesnídávka			Hovězí maso/ mleté/					tuky	54g
Středa	3,2	7	kakao /slazeno cukrem/		1a,3,7,9	Polévka vývar s těstovinou	3,9:	3,4	pomazánka Sýrová			
		1a,c,6	1 rohlík	3,9	1a	Čočka nakyselo		1a,b	chléb			
		1a,b	1 chléb		10	Párek						
		1a,3,7	Paštika 50g				2,9/s	3,4	pomazánka Sýrová			
	9,9/s	7	kakao bez cukru					1a,c,6	pečivo	Ovofit		
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	10	Párek						
4.11.		1a,b	1 chléb		7	Bramborová kaše						
		1a,3,7	Paštika 50g								kcal	2282
	všichni:	7	máslo 15g, mléko									
			Banán	MUS:	10	Párek/ mletý	MUS:	7,1a,3	pudink 2x200g		bílkoviny	77g
	MUS:	7	termix		7	Bramborová kaše					sacharidy	332g
		1a,3	vánočka, Loupák, banán								tuky	71g
Čtvrtek	3,2	7	čaj/slazeno cukrem/		1a,3	polévka vločková	3,2	1a	polévka dršťková			
		1a,c,6	1 rohlík	3,9	1a,7	rajská omáčka		1a,b	chléb			
		1a,b	2ks chléb		1a	masové koule						
	3,9	3	Vejce		1a,3,7	houskové knedlíky	9,9/s	1a	polévka gulášová			
	9,9/s	7	čaj / bez cukru					1a,c,6	pečivo			
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,7	rajská omáčka				sýr		
		1a,b	1,5 chléb		1a	masové koule				1/2 chleba		
5.11.	2,9/s	7	Sýr 50g		1a,3,7	houskové knedlíky					kcal	2193
	všichni:	7	máslo 15g, mléko									
			ovocná přesnídávka	MUS:	1a,7	rajská omáčka	MUS:	1a	polévka gulášová		bílkoviny	80g
	MUS:	7	Jogurt ve skle		1a	masové koule/mleté/		1a,c,6	pečivo		sacharidy	284g
		1a,3	ovocná přesnídávka, vánočka			houskové knedlíky/ mleté/					tuky	70g

A

Pátek	**3,9**	**7**	**káva / slazeno cukrem /**		**1a,3,7,9**	**polévka s játrovou rýží**	**3,9**	**3,7**	**vejce v aspiku**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**3,9**	**1a**	**Vepřové po srbsku**		**1a,b**	**chléb**			
		1a,b	**2ks chléb**		**1a**	**Dušená rýže**			**mandarinka**			
		7	**Eidam 50g**				**2,9/s**	**7**	**pomazánkové máslo**	**Paštika 23g**		
	2,9/s	**7**	**káva/ slazeno sladidlem**					**1a,c,6**	**pečivo**	**1/2 chleba**		
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a**	**Vepřová pečeně**			**mandarinka**			
		1a,b	**1,5 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
6.11.		**7**	**Eidam 50g**								**kcal**	**2255**
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**									
			ovoce	**MUS:**	**1a**	**Vepřové maso /mleté/**	**MUS:**				**bílkoviny**	**82g**
	MUS:	**7**	**ovocný jogurt**		**7**	**Bramborová kaše**		**1a,7**	**krupicová kaše s kakaem**		**sacharidy**	**309g**
		1a,3	**vánočka, banán**						**ovocné pyré**		**tuky**	**79g**
Sobota	**2,3**	**7**	**káva /slazeno cukrem/**		**1a,3,9**	**polévka Dýnová**	**3, 9:**		**šunka**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,3**	**1a,3,4**	**Rybí prsty**		**1a,b**	**chléb**			
		1a,b	**1 chléb**			**brambory**		**7**	**flora**			
		1a,3	**sladké pečivo / orig. balení /**			**kompot**	**2,9/s**		**šunka**	**sýr**		
	9,9/s	**7**	**káva bez cukru**					**1a,c,6**	**pečivo**	**1/2 chleba**		
		1a,c,6	**1 rohlík**	**9,9/s**	**7,4**	**Treska přírodní**		**7**	**flora**			
		1a,b	**1 chleba**			**brambory**						
7.11.		**1a,3**	**pečivo dia / orig. balení /**			**kompot dia**					**kcal**	**2118**
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**									
			ovocný nápoj	**MUS:**	**7,4**	**Treská přírodní /mletá/**					**bílkoviny**	**83g**
	MUS:	**7**	**pacholík, ovocný nápoj**		**7**	**bramborová kaše**					**sacharidy**	**291g**
		1a,3	**vánočka, Loupák**			**kompot - pyré**	**MUS:**	**7**	**pudink 2x 200g**		**tuky**	**50g**
Neděle	**2,3**	**7**	**kakao /slazeno cukrem/**		**1d,3,7,9**	**polévka vločková**	**3,9**	**7**	**pomazánka cottage s tvarůžky**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**3,9**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov**		**1a,b**	**chléb**			
		1a,b	**1 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
		1c,3,7	**sladké pečivo / orig. balení /**				**2,9/s**	**7**	**pomazánka cottage s tvarůžky**	**Ovofit**		
	9,9/s	**7**	**kakao bez cukru**					**1a,c,6**	**pečivo**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov**						
8.11.		**1a,b**	**1 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
		1c,3,7	**dia pečivo / orig. balení /**								**kcal**	**2284**
	všichni:	**7**	**mléko, máslo**									
			ovocný nápoj	**MUS:**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov /mletý/**	**MUS:**	**7**	**Mléčná rýže 2x200g**		**bílkoviny**	**76g**
	MUS:	**7**	**pacholík, ovocný nápoj**		**7**	**Bramborová kaše**					**sacharidy**	**285g**
		1a,3	**vánočka, Loupák**								**tuky**	**57g**

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 17. 10.2026

MUS = Mechanicky upravená strava

Bc. David Šturm, Monika Kosová, DiS
nutriční terapeuti

lékař

Bc. David Šturm
vedoucí OLVaS

AL = alergeny (

1.	**obiloviny obsahující lepek**				
1a	**pšenice**	**6.**	**sojové boby a výrobky z nich**	9.	**celer a výrobky z něj**
1b	**žito**	**7.**	**mléko a výrobky z nej, včetně laktozy**	10.	**hořčice a výrobky z zní**
1c	**ječmen**	**8.**	**suché skořapkové plody**	11.	**sezamová semena a výrobky z nich**
1d	**oves**	**8a**	**mandle**	12.	**oxid siřičitý a siřičitany**
1e	**špalda**	**8b**	**lískové ořechy**	13.	**vlčí bob**
1f	**kamoy**	**8c**	**vlašské ořechy**	14.	**měkkýši a výrobky z nich**
2.	**korýši**	**8d**	**kešu ořechy**		
3.	**vejce**	**8e**	**para ořechy**		
4.	**ryby a výrobky z nich**	**8f**	**pekanové ořechy**		
5.	**arašídy - podzemnice olejná**	**8g**	**pistácie**		

B

Pátek	**3,2**	**7**	**káva / slazeno cukrem /**		**1a,3,7,9**	**polévka s játrovou rýží**	**3,9**	**3,7**	**krupicová kaše s kakaem**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**3,9**	**1a**	**Vepřové po srbsku**		**1a,b**	**Mandarinka**			
		1a,b	**2ks chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
		7	**Eidam 50g**				**2,9/s**	**7**	**krupicová kaše s kakaem**	**Paštika 23g**		
	9,9/s	**7**	**káva/ slazeno sladidlem**					**1a,c,6**	**Mandarinka**	**1/2 chleba**		
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,**	**Vepřová pečeně**						
		1a,b	**1,5 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
7.11.		**7**	**Eidam 50g**								**kcal**	**2058**
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**									
			ovoce	**MUS:**	**1a**	**vepřové maso /mleté/**	**MUS:**				**bílkoviny**	**73g**
	MUS:	**7**	**ovocný jogurt**					**1a,7**	**krupicová kaše s kakaem**		**sacharidy**	**302g**
		1a,3	**vánočka, banán**						**ovocné pyré**		**tuky**	**63g**
Sobota	**2,3**	**7**	**káva /slazeno cukrem/**		**1a,3,9**	**polévka Dýnová**	**3, 9:**		**šunka**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,3**	**1a**	**Rybí prsty**		**1a,b**	**chléb**			
		1a,b	**1 chléb**			**brambory**		**7**	**flora**			
		1a,3	**sladké pečivo / orig. balení /**			**kompot**	**2,9/s**		**šunka**	**sýr**		
	9,9/s	**7**	**káva bez cukru**		**1a,3,7**			**1a,c,6**	**pečivo**	**1/2 chleba**		
		1a,c,6	**1 rohlík**	**9,9/s**	**7,4**	**Treska přírodní**		**7**	**flora**			
		1a,b	**1 chleba**			**brambory**						
8.11.		**1a,3**	**pečivo dia / orig. balení /**			**kompot dia**					**kcal**	**2118**
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**									
			ovocný nápoj	**MUS:**	**7,4**	**Treská přírodní /mletá/**					**bílkoviny**	**83g**
	MUS:	**7**	**pacholík, ovocný nápoj**		**7**	**bramborová kaše**					**sacharidy**	**291g**
		1a,3	**vánočka, Loupák**			**kompot - pyré**	**MUS:**	**7**	**pudink 2x 200g**		**tuky**	**50g**
Neděle	**2,3**	**7**	**kakao /slazeno cukrem/**		**1d,3,7,9**	**polévka vločková**	**3,9**	**7**	**pomazánka cottage s tvarůžky**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**3,9**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov**		**1a,b**	**chléb**			
		1a,b	**1 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
		1c,3,7	**sladké pečivo / orig. balení /**				**2,9/s**	**7**	**pomazánka cottage s tvarůžky**	**Ovofit**		
	9,9/s	**7**	**kakao bez cukru**					**1a,c,6**	**pečivo**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov**						
		1a,b	**1 chléb**		**1a**	**Dušená rýže**						
9.11.		**1c,3,7**	**dia pečivo / orig. balení /**								**kcal**	**2284**
	všichni:	**7**	**mléko, máslo**									
			ovocný nápoj	**MUS:**	**1a,7,9,10**	**Hovězí stroganov /mletý/**	**MUS:**	**7**	**Mléčná rýže 2x 200g**		**bílkoviny**	**76g**
	MUS:	**7**	**pacholík, ovocný nápoj**		**7**	**Bramborová kaše**					**sacharidy**	**285g**
		1a,3	**vánočka, Loupák**								**tuky**	**57g**

Změna jídelního lístku vyhrazena

lékař

Sestaveno dne : 17. 10.2026

Bc.David Šturm, Monika Kosová, DiS

nutriční terapeuti

Bc.David Šturm

vedoucí OLVaS

MUS = Mechanicky upravená strava

AL = alergeny obsažené v pokrmech

1.	**obiloviny obsahující lepek**	**6.**	**sojové boby a výrobky z nich**	9.	**celer a výrobky z něj**
1a	**pšenice**	**7.**	**mléko a výrobky z nej, včetně laktozy**	10.	**hořčice a výrobky z zní**
1b	**žito**	**8.**	**suché skořapkové plody**	11.	**sezamová semena a výrobky z nich**
1c	**ječmen**	**8a**	**mandle**	12.	**oxid siřičitý a siřičitany**
1d	**oves**	**8b**	**lískové ořechy**	13.	**vlčí bob**
1e	**špalda**	**8c**	**vlašské ořechy**	14.	**měkkýši a výrobky z nich**
1f	**kamoy**	**8d**	**kešu ořechy**		
2.	**korýši**	**8e**	**para ořechy**		
3.	**vejce**	**8f**	**pekanové ořechy**		
4.	**ryby a výrobky z nich**	**8g**	**pistácie**		