JÍDELNÍ LÍSTEK

DS Malešice **A+B**

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	káva /slazeno cukrem/	3,9	1a,b,9	polévka hrstková	2,3	3,7	Polévka Boršč			
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,3,7,9	polévka pórková			Pečivo			
		1a,b	2ks chléb	3,2	1a	kuřecí paličky na medu						
			Jogurt			Brambor	9,9/s	3,7	Polévka Boršč			
	9,9/s	7	káva bez cukru	3,9		salát okurkový			Pečivo	Ovofit		
		1a,c,6	1 rohlík	9,9/s	1a	kuřecí paličky pečené						
16.11.		1a,b	1,5 chléb			Brambor						
			Jogurt dia			salát rajčatový					kcal	2315
	všichni:	7	máslo 15g, mléko									
			ovoce	MUS:	1a	kuřecí maso pečené /mleté /	MUS:	1a,7	Polévka Boršč		bílkoviny	79g
	MUS:	7	ovocný tvaroh		7	bramborová kaše					sacharidy	315g
		1a,3	vánočka, ovoce mix			kompot pyré					tuky	81g
Úterý	3,2	7	káva /slazeno cukrem/	3,9	9	polévka Fazolová s uzeninou	3,2	1a,3	nudle s mákem			
		1a,c,6	1 rohlík	2,9s				7				
		1a,b	2ks chléb	3,9	1a,7,9,10	Zapečené testoviny						
		7	Sýr 50g				9,9/s	1a,3	nudle s mákem			
	9,9/s	7	káva bez cukru					7		paštika		
17.11.		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,7,9,10	Zapečené testoviny				1/2 chleba		
		1a,b	1,5 chléb				3,9					
		7	Sýr 50g						nudle s mákem		kcal	2132
	všichni:	7	máslo 15g, mléko				2,/9s					
			ovocná přesnídávka	MUS:							bilkoviny	77g
	MUS:	7	pacholík				MUS:	7			sacharidy	301g
		1a,3	vánočka, ovocná přesnídávka								tuky	68g
Středa	3,2	7	kakao /slazeno cukrem/	3,9	1a,b,9	polévka dýnová	3,9:	3,4,7	pomazánka Tvarohová			
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb			
		1a,b	1 chléb	3,2	1a	čína kuřecí						
		1a,3,7	sladké pečivo			Bramboračky						
	9,9/s	7	kakao bez cukru	3,9			2,9/s	3,4,7	pomazánka Tvarohová	sýr		
18.11.		1a,c,6	1 rohlík	9,9/s	1a	čína kuřecí		1a,c,6	pečivo	1/2 chleba		
		1a,b	1 chléb			Brambory						
		1a,3,7	dia pečivo								kcal	2358
	všichni:	7	máslo 15g, mléko									
			Banány	MUS:	1a	kuřecí maso pečené /mleté /		1a,3,7	pudink s piškoty a ovocem		bílkoviny	86g
	MUS:	7	termix, banán		7	bramborová kaše	MUS:				sacharidy	334g
		1a,3	vánočka,Loupák,			kompot pyré					tuky	74g
Čtvrtek	3,2	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3, 9	polévka zeleninová	2,3	1a	polévka gulášová			
		1a,c,6	1 rohlík					1a,c,6	pečivo			
		1a,b	2ks chléb	3,9	1a,3	uzené stehno						
	3,9	7	Eidam 50g			Nastavovaná kaše	9,9/s	1a	polévka gulášová			
	9,9/s	7	káva bez cukru					1a,c,6	pečivo	Ovofit		

19.11.		**1a,c,6**	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,3,7**	**stehno**							
		1a,b	**1,5 chléb**			**Brambor kaše**	**MUS:**	**1a**	**polévka gulášová**				
	2,9/s	**7**	**Eidam 50g**					**1a,c,6**	**rohlík**		**kcal**	**2135**	
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**										
			ovoce	**MUS:**	**1a,3,7**						**bílkoviny**	**80g**	
	MUS:	**7**	**pudink, ovocná přesnídávka**								**sacharidy**	**287g**	
		1a,3	**vánočka**								**tuky**	**87g**	

A

	3,2	**7**	**káva / slazeno cukrem /**		**1a,3,7,9**	**polévka květáková**	**3,9**		**Sýr Eidam**				
		1a,c,6	**1 rohlík**						**Máslo**				
Pátek		**1a,b**	**2ks chléb**	**3,9**	**7**	**Tilápie**			**Pečivo**				
		3	**Vejce**			**Brambory**				**sýr**			
	9,9/s	**7**	**káva bez cukru**			**Mrkvová salát s ananasem**				**1/2 chleba**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**7**	**Tilápie**							
20.11.		**1a,b**	**1,5 chléb**			**Brambory**	**2,9/s**		**Sýr Eidam**				
		7	**sýr 50g**			**Mrkvová salát s ananasem**			**Máslo**		**kcal**	**2311**	
	všichni:	**7**	**máslo 15g, mléko**						**Pečivo**				
			ovoce	**MUS:**	**1a,**	**Tilápie mix**	**MUS:**				**bílkoviny**	**81g**	
	MUS:	**7**	**ovoce**		**7**	**bramborová kaše**			**Pudink 2x200g**		**sacharidy**	**283g**	
		1a,3	**vánočka, Termix**			**pyré z červené řepy**					**tuky**	**92g**	
	2,3	**7**	**káva /slazeno cukrem/**		**1a,3,9**	**polévka hovězí se zeleninou a nudlemi**	**3, 9:**		**salám Lyon 100g**				
		1a,c,6	**1 rohlík**					**7**	**flora**				
		1a,b	**1 chléb**	**3,9**	**1a,7,9**	**vepřový plátek**		**1a,b**	**chléb**				
Sobota		**1a,3,7**	**sladké pečivo / orig. balení /**		**1a,3,7**	**Fazolky na kyselo**							
	9,9/s	**7**	**káva bez cukru**			**Brambory**				**ovofit**			
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,7,9**	**vepřový plátek**							
		1a,b	**1 chleba**		**1a,3,7**	**Fazolky na kyselo**			**salám Lyon 100g**				
		1a,3,7	**pečivo dia / orig. balení /**			**Brambory**	**2,9/s**	**7**	**flora**		**kcal**	**2192**	
21.11.	**všichni:**	**7**	**mléko, máslo**					**1a,c,6**	**pečivo**				
			ovocný nápoj	**MUS:**		**vepřové maso / mleté /**					**bílkoviny**	**87g**	
	MUS:	**7**	**pacholík**		**1a,7,9**	**Bramborová kaše**	**MUS:**	**7**	**pudink 2x 200g**		**sacharidy**	**279g**	
		1a,3	**vánočka,Loupák, ovocný nápoj**		**1a,3,7**						**tuky**	**80g**	
	2,3	**7**	**kakao /slazeno cukrem/**		**9**	**polévka uzená s rýží**	**3,9**	**7**	**sýr 100g**				
Neděle		**1a,c,6**	**1 rohlík**					**1a,b**	**chléb**				
		1a,b	**1 chléb**	**3,9**	**1a,7,9,10**	**Segedínský guláš**							
		1a,3,7	**sladké pečivo / orig. balení /**		**1a,3,7**	**Houskový knedlík**							
	9,9/s	**7**	**kakao bez cukru**										
		1a,c,6	**1 rohlík**	**2,9/s**	**1a,7,9,10**	**Segedínský guláš**				**Paštika**			
		1a,b	**1 chléb**		**1a,3,7,**	**Houskový knedlík**	**2,9/s**	**7**	**sýr 100g**	**1/2 chleba**			
22.11.		**1a,3,7**	**dia pečivo / orig. balení /**					**1a,c,6**	**pečivo**		**kcal**	**2168**	
	všichni:	**7**	**mléko, máslo**										
			ovocný nápoj	**MUS:**							**bílkoviny**	**76g**	
		7	**pacholík**		**1a,7,9,10**		**MUS:**	**7**	**pudink 2x 200g**		**sacharidy**	**294g**	
	MUS:	**1a,3**	**vánočka,Loupák, ovocný nápoj**		**1a,3,7**						**tuky**	**75g**	

MUS = Mechanicky upravená strava **Změna jídelního lístku vyhrazena** **Sestaveno dne : 17. 10.2025**

David Šturm, Monika Kosová DiS — nutriční terapeutky

lékař

David Šturm — vedoucí OLVaS

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		
5.	arašídy - podzemnice olejná	8h	makadamie		

B

Pátek		1a,c,6	1 rohlík										
		1a,b	2ks chléb	3,9	7	Tilápie							
		3	Vejce			Brambory	3,9	1a,b,7	jáhlová kaše s kakaem	sýr			
	9,9/s	7	káva bez cukru			Mrkvová salát s ananasem				1/2 chleba			
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	7	Tilápie							
21.11.		1a,b	1,5 chléb			Brambory	2,9/s	7	jáhlová kaše s kakaem				
		7	sýr 50g			Mrkvová salát s ananasem		1a,c,6			kcal	2311	
	všichni:	7	máslo 15g, mléko										
			ovoce	MUS:	1a,	Tilápie mix	MUS:	1a,7	jáhlová kaše s kakaem		bílkoviny	81g	
	MUS:	7	ovoce		7	bramborová kaše					sacharidy	283g	
		1a,3	vánočka, Termix			pyré z červené řepy					tuky	92g	
Sobota	2,3	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka hovězí se zeleninou a nudlemi	3, 9:		salám Lyon 100g				
		1a,c,6	1 rohlík					7	flora				
		1a,b	1 chléb	3,9	1a,7,9	Vejce		1a,b	chléb				
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /		1a,3,7	Červená Čočka na kyselo				ovofit			
	9,9/s	7	káva bez cukru										
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,7,9	Vejce			salám Lyon 100g				
		1a,b	1 chleba		1a,3,7	Červená Čočka na kyselo		7	flora		kcal	2192	
		1a,3,7	pečivo dia / orig. balení /				2,9/s	1a,c,6	pečivo				
22.11.	všichni:	7	mléko, máslo										
			ovocný nápoj	MUS:		vepřové maso / mleté /					bílkoviny	87g	
	MUS:	7	pacholík		1a,7,9	omáčka po myslivecku	MUS:	7	pudink 2x 200g		sacharidy	279g	
		1a,3	vánočka,Loupák, ovocný nápoj		1a,3,7	mleté houskové knedlíky					tuky	80g	
Neděle	2,3	7	kakao /slazeno cukrem/		9	polévka hovězí s rýží	3,9	7	sýr 100g				
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb				
		1a,b	1 chléb	3,9	1a,7,9,10	svíčková na smetaně							
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /		1a,3,7	houskový knedlík							
	9,9/s	7	kakao bez cukru										
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	1a,7,9,10	svíčková na smetaně				Paštika			
		1a,b	1 chléb		1a,3,7,	houskový knedlík	2,9/s	7	sýr 100g	1/2 chleba			

23.11.		**1a,3,7**	**dia pečivo / orig. balení /**					**1a,c,6**	**pečivo**		**kcal**	**2168**
	všichni:	**7**	**mléko, máslo**									
			ovocný nápoj	**MUS:**		**hovězí maso dušené / mleté /**					**bílkoviny**	**76g**
		7	**pacholík**		**1a,7,9,10**	**svíčková omáčka**	**MUS:**	**7**	**pudink 2x 200g**		**sacharidy**	**294g**
	MUS:	**1a,3**	**vánočka,Loupák, ovocný nápoj**		**1a,3,7**	**mleté houskové knedlíky**					**tuky**	**75g**

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

lékař

Sestaveno dne : 17. 10.2025

David Šturm, Monika Kosová DiS

nutriční terapeutky

David Šturm

vedoucí OLVaS

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**		
5.	**arašídy - podzemnice olejná**	**8h**	**makadamie**		