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 1a,c,6 1a,b	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 2ks chléb Džem, Med		1a,3,9	polévka kuřecí vývar	3, 9:	1a,3,7	bramborové šišky Mák			
				3,9	1a	Karbanátek Bramborová kaše	2,9/s	1a,3,7	bramborové šišky Mák	sýr 1/2 chleba		
23.11.	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva bez cukru 1 rohlík 1,5 chléb Džem Dia 2ks	2,9/s	1a	Karbanátek Bramborová kaše	MUS:	1a,3 7	bramborové šišky mix Mák Sladidlo		kcal	2166
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a						bílkoviny	83g
	MUS:	7 1a,3	ovocný Tvaroh vánočka, ovoce mix		7						sacharidy tuky	312g 68g
Úterý	3,2	7 1a,c,6 1a,b 7	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 2ks chléb Sýr 50g		1a,3,9	polévka kuřecí vývar	3,2	1d,7	kaše vločková kompot			
				3,9	1a	guláš Kančí Houskový knedlík	9,9/s	1d,7	kaše vločková kompot DIA			
24.11.	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 7	káva bez cukru 1 rohlík 1,5 chléb Sýr 50g	2,9/s	1a	guláš Kančí Houskový knedlík				máslo 1/2 chleba	kcal	2122
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocná přesnídávka	MUS:	1a		MUS:	1d,7	kaše vločková ovocné pyré		bílkoviny	69g
	MUS:	7 1a,3	Termix vánočka, ovocná přesnídávka		7						sacharidy tuky	294g 74g
Středa	3,2	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo		1a,3,9	polévka slepičí vývar s nudlemi	2,3	7 1a,c,6	jogurt 250g rohlík 2 ks			
				3,9	1a,3,6,7	těstoviny s boloňskou omáčkou	9,9/s	7 1a,c,6	jogurt bílý 200g rohlík 2 ks	sýr 1/2 chleba		
25.11.	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao bez cukru 1 rohlík 1 chléb dia pečivo	2,9/s	1a,3,6,7	těstoviny s boloňskou omáčkou					kcal	2176
	všichni:	7	máslo 15g, mléko Banány				MUS:	1a,3,7	pudink s piškoty		bílkoviny	95g
	MUS:	7 1a,3	Mléčná rýže vánočka, Loupák, banán	MUS:	1a 1a	vepřové maso / mleté / kuskus					sacharidy tuky	330g 96g
Čtvrtek	3,2	7 1a,c,6 1a,b 9,7,3	káva / slazeno cukrem/ 1 rohlík 2ks chléb Paštika 50g		1a,3,7,9	polévka pórková	3,9	1a,7 7	Polévka Kulajda pečivo			
				3,9	1a 1a,3 1a	rizoto s kuřecím masem Zelenina	2,9/s	1a,7 7	Polévka Kulajda pečivo			
26.11.	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 9,7,3	káva bez cukru 1 rohlík 1,5 chléb Paštika 50g	2,9/s	1a 1a,3 1a,7	rizoto s kuřecím masem Zelenina				máslo 1/2 chleba	kcal	2191
	všichni:	7	máslo 15g, mléko přesnídávka ovocná	MUS:	1a	kuřecí maso /mleté/	MUS:	1a,3,7,9	Polévka Kulajda		bílkoviny	87g

	MUS:	1a,3,7	Mléčná rýže, vánočka ovocná přesnídávka		7	kuskus		1a,c,6	pečivo		sacharidy tuky	329g 57g

B

	3,2	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka z vaječné jišky	3,2	1a,7	Testovinové rizoto			
		1a,c,6	1 rohlík						kompot			
Pátek		1a,b	2ks chléb	3,9	1a	Vepřové výpečky						
	3,9	3	Vejce		1a,3,7	Bramborový knedlík	9,9/s	1a,7	Testovinové rizoto	paštika		
	9,9/s	7	káva/bez cukru/			špenát			kompot	1/2 chleba		
27.11.		1a,c,6	1 rohlík									
		1a,b	1,5 chléb	2,9/s	1a	Vepřové výpečky	MUS:	1a,7				
	2,9/s	7	Sýr 50g		1a,3,7	Bramborový knedlík					kcal	2141
	všichni:	7	máslo 15g, mléko			špenát						
			ovoce		1a						bílkoviny	99g
	MUS:	7	ovocný tvaroh,	MUS:	1a,3,7						sacharidy	282g
		1a,3	vánočka								tuky	65g
	2,3	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka zeleninová s těstovinou	3, 9:		salám šunkový			
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb			
		1a,b	1 chléb	3,9	1a,7	Treska na másle		7	flora			
Sobota		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /		7	brambory	2,9/s		salám šunkový			
	9,9/s	7	káva bez cukru					1a,c,6	pečivo	máslo		
		1a,c,6	1 rohlík					7	flora	1/2 chleba		
		1a,b	1 chleba	2,9/s	1a,7	Treska na másle						
28.11.		1a,3,7	pečivo dia / orig. balení /		7	brambory					kcal	2064
	všichni:	7	máslo 15g, mléko									
			nápoj ovocný	MUS:	1a,7	Treska na másle/ Mix	MUS:	7	pudink 2x 200g		bílkoviny	93g
	MUS:	7	pacholík		7	brambory					sacharidy	285g
		1a,3	vánočka, Loupák, ovocný nápoj								tuky	63g
	2,3	7	kakao /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka hovězí s kapáním	3,9	7	Lučina			
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb			
Neděle		1a,b	1 chléb	3,9	1a,,7	Koprová omáčka						
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /			Vejce	2,9/s	7	Lučina			
	9,9/s	7	kakao bez cukru			Brambor		1a,c,6	pečivo	sýr		
29.11.		1a,c,6	1 rohlík							1/2 chleba		
		1a,b	1 chléb	2,9/s	1a	Koprová omáčka						
		1a,3,7	dia pečivo / orig. balení /			Vejce					kcal	2207
	všichni:	7	mléko, máslo 15g			Brambor						
			nápoj ovocný		1a		MUS:	7	pudink 2x 200g		bílkoviny	79g
		7	pacholík	MUS:	1a						sacharidy	284g
	MUS:	1a,3	vánočka, Loupák, ovocný nápoj								tuky	83g

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

lékař

Sestaveno dne : 17. 10.2024
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

A

	3,2	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka krupicová s vejcem	3,2	1a,7	Rýžová kaše				
		1a,c,6	1 rohlík						kompot				
Pátek		1a,b	2ks chléb	3,9	1a	Vepřový řízek							
	3,9	3	Vejce		1a,3,7	Bramborová kaše	9,9/s	1a,7	Rýžová kaše	paštika			
	9,9/s	7	káva/bez cukru/						kompot dia	1/2 chleba			
28.11.		1a,c,6	1 rohlík										
		1a,b	1,5 chléb	2,9/s	1a	Vepřový plátek přírodní	MUS:	1a,7	Rýžová kaše				
	2,9/s	7	Vejce		1a,3,7	Bramborová kaše			kompot pyré		kcal	2141	
	všichni:	7	máslo 15g, mléko										
			ovoce		1a						bílkoviny	99g	
	MUS:	7	ovocný tvaroh, banán	MUS:	1a,3,7						sacharidy	282g	
		1a,3	vánočka								tuky	65g	
	2,3	7	káva /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka zeleninová s těstovinou	3, 9:		salám šunkový kuřecí				
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb				
		1a,b	1 chléb	3,2	1a,7	Treska na másle		7	flora				
Sobota		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /		7	bramborová kaše	2,9/s		salám šunkový kuřecí				
	9,9/s	7	káva bez cukru			červená řepa		1a,c,6	pečivo	máslo			
		1a,c,6	1 rohlík					7	flora	1/2 chleba			
		1a,b	1 chleba	9,9/s	1a,7	Treska na másle							
29.11.		1a,3,7	pečivo dia / orig. balení /		7	bramborová kaše					kcal	2064	
	všichni:	7	máslo 15g, mléko			červená řepa							
			nápoj ovocný	MUS:	1a,7	Treska na másle /mletá/	MUS:	7	pudink 2x 200g		bílkoviny	93g	
	MUS:	7	pacholík		7	bramborová kaše					sacharidy	285g	
		1a,3	vánočka, Loupák, ovocný nápoj			pyré z červené řepy					tuky	63g	
	2,3	7	kakao /slazeno cukrem/		1a,3,9	polévka hovězí s kapáním	3,9	7	Lučina				
		1a,c,6	1 rohlík					1a,b	chléb				
Neděle		1a,b	1 chléb	3,9	1a,,7	Vepřová krkovice po srbsku							
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /			rýže	2,9/s	7	Lučina				
	9,9/s	7	kakao bez cukru					1a,c,6	pečivo	sýr			
30.11.		1a,c,6	1 rohlík							1/2 chleba			
		1a,b	1 chléb	2,9/s	1a	Vepřová krkovice po srbsku							
		1a,3,7	dia pečivo / orig. balení /			rýže					kcal	2207	
	všichni:	7	mléko, máslo 15g										
			nápoj ovocný		1a	Vepřová krkovice/ mletá	MUS:	7	pudink 2x 200g		bílkoviny	79g	
		7	pacholík	MUS:	1a	kuskus					sacharidy	284g	
	MUS:	1a,3	vánočka, Loupák, ovocný nápoj								tuky	83g	

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

lékař

Sestaveno dne : 17. 10.2024
David Šturm, Monika Kosová DiS
nutriční terapeutky

David Šturm
vedoucí OLVaS

AL = alergeny 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. arašídy - podzemnice olejná
6. sojové boby a výrobky z nich
7. mléko a výrobky z nej, včetně laktozy
8. suché skořapkové 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 zní
11. sezamová semena a výrobky z nich
12. oxid siřičitý a siřičitany
13. vlčí bob
14. měkkýši a výrobky z nich