

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 14.4.	3,2	7 1a,c,6 1a,b 7	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb termix	3,9 2,9/s 3,9	1a,b,9 1a,3,7,9 1a	polévka hrstková polévka pórková vepřové maso pečené brambory	3,2	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot	sýr 1/2 chleba	kcal 2366 bílkoviny 84g sacharidy 319g tuky 83g	
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 7	káva / bez cukru / 1 rohlík 1 chléb jogurt dia	2,9/s	1a	vepřové maso pečené brambory dušená kapusta	9,9/s	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot dia			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a	vepřové maso pečené brambory dušená mrkev	MUS:	1d,7	vločková kaše s kakaem kompot			
	MUS:	7 1a,3	termix, ovoce mix vánočka	7 1a,7	7 vepřové maso pečené / mleté / bramborová kaše dušená mrkev / pyré /							
Úterý 15.4.	3,2	7 1a,c,6 1a,b 3	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb vejce	9 3,9	9 1a,7,9,10 1a,3,7	polévka zeleninová s těstovinou svíčková na smetaně houskový knedlík	3,9:	7,9,1a 1a,b	boršč chléb	másto 1/2 chleba	kcal 2144 bílkoviny 83g sacharidy 307g tuky 64g	
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 7	káva / bez cukru / 1 rohlík 1 chléb sýr trojúhelníček	2,9/s	1a,7,9,10 1a,3,7	svíčková na smetaně houskový knedlík	2,9/s	1a,7,9 1a,b	boršč pečivo			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocná přesnídávka	2,3 9,9/s	1a, 7,9,10 1a,3,7	hovězí maso dušené / mleté/ svíčková omáčka houskový knedlík/ mletý/	MUS:	1a,7,9 1a,b	boršč pečivo			
	MUS:	7 1a,3	ovocná přesnídávka, ov. jogurt vánočka	1a, 7,9,10 1a,3,7								
Středa 16.4.	3,2	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb sladké pečivo	3,9	1a 1a,3	polévka s vaječnou jíškou vepřová pečeně debrecínská těstoviny	3,9:	7 1a,b	Lučina chléb	paštika 1/2 chleba	kcal 2358 bílkoviny 86g sacharidy 334g tuky 74g	
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b 1a,3,7	káva / bez cukru / 1 rohlík 1 chléb dia pečivo	2,9/s	1a 1a,3	vepřová pečeně debrecínská těstoviny	2,9/s	7 1a,c,6	Lučina pečivo			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	1a 7	debrecínská pečeně / mletá / bramborová kaše	MUS:	1a,3,7	pudding s piškoty a ovocem			
	MUS:	7 1a,3	pacholík, banán vánočka									
Čtvrtek 17.4.	3,2	7 1a,c,6 1a,b	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík 1 chléb	1a,3,9 3,9	1a,3,9 1a	polévka hovězí s rýží vepřové maso pečené bramborový knedlík	3,9	1a,3 7	sekaná pečeně brambory s máslem kompot	sýr 1/2 chleba	kcal 2248 bílkoviny 77g sacharidy 314g tuky 75g	
	3,9		džem	1a,3 1a,7	1a,3 1a,7	dušený špenát	2,9/s	1a,3	sekaná pečeně brambory s máslem kompot dia			
	9,9/s	7 1a,c,6 1a,b	káva/ bez cukru / 1 rohlík 1 chléb	2,9/s	1a 1a,7	vepřové maso pečené bramborový knedlík	9,9/s	7				
	9/s,2		džem dia	1a,7	1a,7	dušený špenát						
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoc. přesnídávka	MUS:	1a 7	vepřové maso pečené/ mleté/ bramborová kaše	MUS:	1a,3 7	sekaná pečeně /mletá/ bramborová kaše			
	MUS:	1a,3,7	pudding, vánočka ovocná přesnídávka	1a,7	1a,7	dušený špenát	MUS:	7	kompot pyré			

A

Pátek	3,2	7	káva/slazená cukrem/ 1 rohlík	1a,3,7,9	polévka květáková	3,9	3,7,12	tvářžková pomazánka chléb, paprika	sýr 1/2 chleba	kcal	2311				
		1a,c,6	1 chléb												
		1a,b	paštika	3,9	1a,3,4	rybí filé smažené bramborová kaše rajský salát	2,9/s	7				sýr president pečivo, jablko			
	9,9/s	7	káva / bez cukru /												
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	4	rybí filé přírodní bramborová kaše rajský salát	MUS:	1d,7				vločková kaše s kakaem kompot pyré			
		1a,b	1 chléb												
18.4.	2,9/s	7	paštika	MUS:	7	4	rybí filé přírodní/ mleté/ bramborová kaše rajčatové pyré			bílkoviny	81g				
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce							sacharidy	283g				
	MUS:	7	ovocný tvaroh, banán vánočka							tuky	92g				
		1a,3													
Sobota	2,3	7	káva /slazená cukrem/ 1 rohlík	1a,3,9	polévka hovězí se zeleninou a nudlemi	3, 9:		šunková pěna chléb	A rajče	kcal	2190				
		1a,c,6	1 chléb				1a,b								
		1a,b	sladké pečivo / orig. balení /	3,9	7	srbské rizoto salát z červené řepy									
	9,9/s	7	káva / bez cukru /												
		1a,c,6	1 rohlík	2,9/s	7	vepřové rizoto salát z červené řepy	2,9/s	1a,c,6				šunková pěna pečivo			
		1a,b	1 chléb												
19.4.		1a,3,7	dia pečivo / orig. balení /						B sýr 1/2 chleba	kcal	2190				
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovocný nápoj	MUS:	1a	7	vepřové maso /mleté/ bramborová kaše pyré z červené řepy	MUS:				7	pudding 2x 190g		
	MUS:	7	pacholík, vánočka, ovocný nápoj											bílkoviny	92g
		1a,3												sacharidy	275g
														tuky	79g
Neděle	2,3	7	kakao /slazená cukrem/ 1 rohlík	1a,9	polévka bramborová	3,9	7	sýr 100g chléb	A rajče	kcal	2176				
		1a,c,6	1 chléb	3,9	1a	přírodní vepřový plátek brambory kompot		1a,b							
		1a,b	sladké pečivo / orig. balení	2,9/s	1a	přírodní vepřový plátek brambory kompot	2,9/s	7				sýr 100g pečivo			
	9,9/s	7	kakao bez cukru /												
		1a,c,6	1 rohlík	MUS:	1a	přírodní hovězí plátek /mletý bramborová kaše kompot-pyré	MUS:	7				mléčná ryže 2x 190g			
		1a,b	1 chléb												
20.4.		1a,3,7	dia pečivo / orig. balení						B sýr 1/2 chleba	kcal	2176				
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoc. nápoj											bílkoviny	74g
	MUS:	7	pacholík, vánočka ovocný nápoj											sacharidy	298g
		1a,3												tuky	77g

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 12.3.2025

Monika Kosová DiS.

nutriční terapeutka

Ivan Joža
vedoucí OLVaS

lékař

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 něj, včetně laktozy | 10. hořčice a výrobky z ní |
| 1b žito | 8. suché skořápkové plody | 11. sezamová semena a výrobky z nich |
| 1c ječmen | 8a mandle | 12. oxid siřičitý a siřičitany |
| 1d oves | 8b lískové ořechy | 13. včelí bob |
| 1e špalda | 8c vlašské ořechy | 14. měkkýši a výrobky z nich |
| 1f kroupy | 8d kešu ořechy | |
| 2. koryši | 8e para ořechy | |
| 3. vejce | 8f pekanové ořechy | |
| 4. ryby a výrobky z nich | 8g pistácie | |
| 5. arašidy - podzemnice olejná | 8h makadamie | |

B

Pátek	3,2	7	káva/slazeno cukrem/ 1 rohlík	1a,3,7,9	polévka květáková	3,9	1a	vepřové kostky na kmině těstoviny	sýr 1/2 chleba	kcal	2089	
		1a,c,6	1 chléb									
		1a,b	paštika									
	3,9	7	káva / bez cukru / 1 rohlík	3,9	1a,3,4	rybí filé smažené bramborová kaše rajský salát	2,9/s	1a				vepřové kostky na kmině těstoviny
	9,9/s	7	káva / bez cukru / 1 rohlík									
18.4.	2,9/s	7	káva / bez cukru / 1 rohlík	2,9/s	4	7	rybí filé přírodní bramborová kaše rajský salát	MUS:	1a	vepřové maso /mleté/ těstovinová rýže		
		1a,c,6	1 chléb									
		1a,b	paštika									
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoce	MUS:	4	4	rybí filé přírodní/ mleté/ bramborová kaše rajčatové pyré	MUS:	1a,7	vepřové maso/ mleté/ bramborová kaše		
MUS:	7	ovocný tvaroh, banán vánočka		7						bílkoviny sacharidy tuky	79g 288g 69g	
Sobota	2,3	7	káva /slazeno cukrem/ 1 rohlík	1a,3,9	polévka hovězí se zeleninou a nudlemi	3, 9:	1a,b	šunková pěna chléb	sýr 1/2 chleba	kcal	2190	
		1a,c,6	1 chléb									
		1a,b	1 chléb									
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení /									
19.4.	9,9/s	7	káva / bez cukru / 1 rohlík	3,9	7	srbské rizoto salát z červené řepy	2,9/s	1a,c,6	šunková pěna pečivo			
		1a,c,6	1 rohlík									
		1a,b	1 chléb	2,9/s	7	vepřové rizoto salát z červené řepy	MUS:	7	pudding 2x 190g			
	všichni:	7	máslo, mléko ovocný nápoj	MUS:	1a	vepřové maso /mleté/ bramborová kaše pyré z červené řepy	MUS:	7	sýr 100 g chléb			
MUS:	7	pacholík, vánočka, ovocný nápoj		7						bílkoviny sacharidy tuky	92g 275g 79g	
Neděle	2,3	7	kakao /slazeno cukrem/ 1 rohlík	1a,9	polévka bramborová	3,9	7	sýr 100 g chléb	sýr 1/2 chleba	kcal	2176	
		1a,c,6	1 chléb									
		1a,b	1 chléb									
		1a,3,7	sladké pečivo / orig. balení									
20.4.	9,9/s	7	kakao bez cukru / 1 rohlík	2,9/s	1a	přírodní vepřový plátek brambory kompot	2,9/s	7	1a,c,6	sýr 100 g pečivo		
		1a,c,6	1 rohlík									
		1a,b	1 chléb	MUS:	1a	přírodní hovězí plátek /mletý bramborová kaše kompot-pyré	MUS:	7	mléčná rýže 2x 190g			
	všichni:	7	máslo 15g, mléko ovoc. nápoj		7						bílkoviny sacharidy tuky	74g 298g 77g
MUS:	7	pacholík, vánočka ovocný nápoj		7								

MUS = Mechanicky upravená strava

Změna jídelního lístku vyhrazena

Sestaveno dne : 12.3.2025
Monika Kosová DiS.
nutriční terapeutkyIvan Joža
vedoucí OLVaS

lékař

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. arašídý - podzemnice olejná

6. sojové boby a výrobky z nich
7. mléko a výrobky z něj, 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 ní
11. sezamová semena a výrobky z nich
12. oxid siřičitý a siřičitany
13. včelí bob
14. měkkýši a výrobky z nich