

Vzorový jídelní lístek

Dieta č.9 má večeři 1 a večeři 2, vždy večeře 2 – ovoce

PONDĚLÍ	<p>Snídaně: Ořechový šáteček, bílá káva (1,3,7,8) č.1, č.4: Tvarohový šáteček, bílá káva (1,3,7) č.9: Tvarohový šáteček, bílá káva (1,3,7) BM: Ořechový šáteček, melta (1,3,7,8)</p> <p>Přesnídávka: Hruška</p> <p>Oběd: Česneková polévka, Moravský vrabec, bramborový knedlík, červené zelí + č.1, č.9, BM (1,3,7,9) č.4: Kuřecí vývar s nudlemi, Moravský vrabec, bramborový knedlík, červené zelí (1,3,7,9)</p> <p>Svačina: Pudink s ovocem +č.1, č.4, (7) č.9: Dia-pudink s ovocem (7) BM: Rohlík s medem (1)</p> <p>Večeře: Frankfurtská polévka, chléb, čaj +BM (1,3,7,9) č.1, č.4: Drůbeží tlačěnka, rohlík, čaj (1,6) č.9: Frankfurtská polévka, chléb, čaj se sladidlem (1,3,7,9)</p> <p>2. večeře: č.9: Jablko</p>
ÚTERÝ	<p>Snídaně: Slunečnicový chléb, sýrová pomazánka, čaj (1,7) č.1, č.4: Veka, sýrová pomazánka, čaj (1,7) č.9: Slunečnicový chléb, sýrová pomazánka, čaj se sladidlem (1,7) BM: Slunečnicový chléb, rama, salám, čaj (1,7)</p> <p>Přesnídávka: Banán</p> <p>Oběd: Hovězí s nudlemi, Vepřové na paprice, těstoviny +č.9, BM (1,3,7,9) č.1, č.4: Hovězí s nudlemi, Přírodní vepřový plátek, těstoviny (1,3,7,9)</p> <p>Svačina: Ovofit, piškoty +č.1, č.4, č.9 (1,3,7) BM: Ovocný kompot, rohlík (1)</p> <p>Večeře: Cereální bageta, šunková pěna, paprika, čaj +BM, č.1 (1,3,7,11) č.1, č.4: Rohlík, šunková pěna, rajče, čaj (1,7) č.9: Cereální bageta, šunková pěna, paprika, čaj se sladidlem (1,3,7,11)</p> <p>2. večeře: č.9: Hruška</p>
STŘEDA	<p>Snídaně: Chléb, vaj. pomazánka, čaj (1,3,7) č.1: Veka, máslo, vejce naměkko, čaj (1,3,7) č.4: Veka, Lučina, čaj (1,7) č.9: Chléb, vaj. pomazánka, čaj se sladidlem (1,3,7) BM: Chléb, vaj. pomazánka, čaj (1,3,7)</p> <p>Přesnídávka: Pomeranč</p> <p>Oběd: Kmínová polévka s vejcem, Smažené rybí filé, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky +č.9, BM (1,3,4,7,9) č.1, č.4: Kmínová polévka s kapáním, Rybí filé na másle, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky (1,3,4,7,9)</p> <p>Svačina: Veka, pomazánkové máslo, rajče +č.1, č.4, č.9 (1,3,7) BM: Veka, paštika (1,7)</p> <p>Večeře: Krupicová kaše s kakaem, čaj +č.1 (1,7) č.9: Krupicová kaše s kakaem a sladidlem, čaj se sladidlem (1) BM: Ovesná kaše (bez mléka) s máslem a kakaem, čaj (1,7)</p> <p>2. večeře: č.9: Bílý jogurt (7)</p>

ČTVRTEK

Snídaně:	Celozrnný rohlík s lučinou a šunkou, čaj (1,7,11)
č.1, č.4:	Rohlík s lučinou a šunkou, čaj (1,7)
č.9:	Celozrnný rohlík s lučinou a šunkou, čaj se sladidlem (1,7,11)
BM:	Celozrnný rohlík s margarínem a šunkou, čaj (1,7,11)
Přesnídávka:	Jablko
Oběd:	Droždová polévka, Krutí po zahradnicku, těstoviny +č.9, BM (1,3,7,9)
č.1, č.4:	Polévka s mlhovinou, Krutí po zahradnicku, těstoviny (1,3,7,9)
Svačina:	Jogurt ovocný, banán +č.1, č.4 (7)
č.9:	Dia jogurt ovocný, banán (7)
BM:	Meruňková přesnídávka, piškoty (1,3,7)
Večeře:	Chléb se sádlem, jarní cibulka, čaj +BM (1)
č.1, č.4:	Minibageta, sýr, žervé, rajče, čaj (1,7)
č. 9:	Chléb se sádlem, jarní cibulka, čaj se sladidlem (1)
2. večeře:	č.9: Pomeranč

PÁTEK

Snídaně:	Žmolenkový rohlík, kakao +č.1 (1,3,7)
č.9:	Žmolenkový rohlík, cereální nápoj (1,3,7)
BM, č.4:	Žmolenkový rohlík, čaj (1,3,7)
Přesnídávka:	Mandarinky
Oběd:	Písmenková polévka, Vepřová směs s rýží +č.1, č.4, č.9 (1,3,7,9)
BM:	Písmenková polévka, Vepřová směs s rýží (1,3,9)
Svačina:	Ovocná přesnídávka, piškoty +č.1, č.4, BM (1,3)
č.9:	Neslazená ovocná přesnídávka, piškoty (1,3)
Večeře:	Párky s chlebem a hořčicí,, čaj + č. 9,BM (1,10)
č.1, č.4:	Veka, dietní drůbeží párek, čaj (1)
2. večeře:	č.9: Jablko

SOBOTA

Snídaně:	Rohlík celozrnný, tuňáková pěna, rajče, čaj + BM (1,4,7,11)
č.1, č.4, č.9:	Rohlík, tuňáková pěna, rajče, čaj (1,4,7)
Přesnídávka:	Hruška
Oběd:	Pórková polévka, Kuřecí řízek smažený, brambory, okurkový salát +č.1, č.4, č.9, BM (1,3,7)
Svačina:	Kefírové mléko ochucené +č.1, č.4, č.9 (7)
BM:	Veka s marmeládou (1,7)
Večeře:	Žitný chléb, sýrová pomazánka s česnekem, čaj (1,3,7)
č.1, č.4:	Veka, dietní sýrová pomazánka, čaj (1,3,7)
č.9:	Žitný chléb, sýrová pomazánka s česnekem, čaj se sladidlem (1,3,7)
BM:	Žitný chléb, paštiková pomazánka, čaj se sladidlem (1,3,7)
2.večeře:	č.9: Veka, tuňáková pěna (1,4,7)

NEDĚLE

Snídaně:	Mazanec, káva +č.1, č.4 (1,3,7)
č.9:	Mazanec s máslem, káva se sladidlem (1,3,7)
BM:	Mazanec s meltou (1,3,7)
Přesnídávka:	Pomeranč
Oběd:	Pohanková se zeleninou, Hamburská pečeně, houskový knedlík +č.9 (1,3,7,9)
č.1, č.4, BM:	Pohanková se zeleninou, Hamburská pečeně, rýže (1,3,7,9)
Svačina:	Maková buchta +č.1, č.9, BM (1,3,7)
č.4:	Tvarohová buchta (1,3,7)
Večeře:	Chléb, sýr, rajče, čaj +BM, č.9 (1,3,7)
č.1. č.4:	Veka, sýr, rajče, čaj (1,3,7)
2. večeře:	č.9: Mandarinka