



Oblastní nemocnice Náchod a.s.
Purkyňova 446, 547 69 Náchod

Směrnice

Stravování pacientů

SM č. 009
(SM ruší platnost SOPO č. 001)

Platnost od	01.06. 2018	Verze	05
-------------	-------------	-------	----

Počet externích příloh	
------------------------	--

Autor	Monika Bicencová, DiS.
-------	------------------------

Oponent	Mgr. Markéta Vyhnánovská Bc. Petra Vlčková
---------	---

Kontroloval	Petra Hvězdová
-------------	----------------

Schválil	Ing. Ivana Uřešová, MBA
----------	-------------------------

Revize dne	Změna na straně	Kontroloval/schválil
------------	-----------------	----------------------

25. 11. 2019	5, 6, 7, 9	Mgr. Eva Ludvíková
--------------	------------	--------------------

14. 01. 2020	22	Mgr. Eva Ludvíková
--------------	----	--------------------

14. 07. 2020	7, 9	Mgr. Eva Ludvíková
--------------	------	--------------------



Obsah:

1. Účel	3
2. Oblast platnosti.....	3
3. Pojmy a zkratky.....	3
3.1. Pojmy.....	3
3.2. Zkratky.....	3
4. Popis problematiky.....	4
4.1. Ordinace diety, objednání stravy	4
4.2. Příprava a rozvoz stravy	4
4.3. Podávání stravy na oddělení	6
4.4. Příprava nápojů.....	7
4.5. Umývání a uložení stolního nádobí.....	7
4.6. Likvidace zbytků stravy.....	7
4.7. Šokově zchlazená strava.....	8
4.8. Pohotovostní balíčky	8
4.8.1. Objednání pohotovostního balíčku.....	8
4.9. Stravovací komise.....	8
4.10. Reklamace stravy	9
4.11. Uložení stravy pacientů.....	9
4.12. Zvláštní upozornění	9
5. Odpovědnosti a pravomoci.....	10
6. Související dokumenty	11
7. Seznam příloh.....	11
7.1. Harmonogram rozvozu a svozu stravy spádových nemocnic	12
7.2. Harmonogram rozvozu a svozu stravy v areálu NNA.....	13
7.3. Harmonogram rozvozu a svozu stravy v areálu NR.....	15
7.4. Dietní systém	17
7.5. Údržba a čištění výrobníků horké vody a přístrojů pro přípravu čaje	22
7.6. Záznam monitorování teplot.....	23

1. Účel

Směrnice zohledňuje všeobecné informace týkající se stravování pacientů v ONN. Jeho hlavním účelem je seznámit zaměstnance se základními pravidly pro podávání stravy nemocným, hygienickým režimem na čajových kuchyňkách, seznámit s pravidly přejímky, správného uložení a skladování potravin a v neposlední řadě s likvidací zbytků stravy.

Cílem je zajistit pacientovi kvalitní stravu s odpovídající energetickou hodnotou, dodržet dietní požadavky a odpovídající hygienické podmínky jako součást léčby.

2. Oblast platnosti

Platí pro všechny zdravotnické pracovníky, kteří nakládají se stravou nebo stravu ordinují.

3. Pojmy a zkratky

3.1. Pojmy

Detergent – syntetický čisticí prostředek obsahující účinné složky, především tenzidy

Hmotnostní dysbalance – hmotnostní nerovnováha.

Léčebná výživa – zdravotní pokrmy vhodné při různých typech onemocnění.

Menu mobil – tablet pro přepravu a zachování teploty pokrmů po dobu přepravy na jednotlivá oddělení.

Termoport – nádoba pro přepravu stravy na jednotlivá oddělení, podporuje zachování teploty pokrmů po dobu přepravy.

Šokové zchlazení – zchlazení bezprostředně uvařeného pokrmu na teplotu 2 - 4° C v jádře pokrmu. Tento proces musí proběhnout do 90 minut od dohotovení pokrmu a lze jej takto uchovávat až 5 dní.

3.2. Zkratky

KJ	kilojoule
B	bílkoviny
T	tuky
S	sacharidy
HN	horní areál nemocnice
DN	dolní areál nemocnice
ONN	Oblastní nemocnice Náchod a.s.
ONH	Oddělení nemocniční hygieny
NLZP	nelékařský zdravotnický pracovník
NT	nutriční terapeut
SM	směrnice
NNA	nemocnice Náchod
NRK	nemocnice Rychnov nad Kněžnou
NJA	nemocnice Jaroměř

NNM	nemocnice Nové Město nad Metují
NBR	nemocnice Broumov
NIS	nemocniční informační systém
OLV	oddělení léčebné výživy

4. Popis problematiky

4.1. Ordinance diety, objednání stravy

Dietu ordinuje vždy lékař. Náboženské stravovací zvyklosti nebo odůvodněné požadavky (např. vegetariánství) se mohou brát na zřetel u nemocných, u kterých je schválí ošetřující lékař, pokud jsou v souladu s ordinovanou dietou.

Počet léčebných diet eviduje službu konající NLZP. Objednání stravy dle počtu ordinovaných diet provádí službu konající NLZP písemně zadáním do PC (mimořádně i telefonicky) na stravovací zařízení ve stanovených termínech.

Strava se objednává v NNA, NBR každý den nejpozději do:

- 6:00 h. snídaně a přesnídávky,
- 10:15 h. obědy a svačiny
- 13:00 h. večeře a II. večeře.

Strava se objednává v NJA, NNM každý den nejpozději do:

- 6:00 h. snídaně a přesnídávky,
- 9:30 h. obědy, svačiny, večeře a II. večeře.

Strava se objednává v NRK každý den nejpozději do:

- 5:00 h. snídaně a přesnídávky,
- 9:40 h. obědy
- 12:45 h. svačiny, večeře a II. večeře.

Při propuštění pacienta se strava vždy odhlašuje.

4.2. Příprava a rozvoz stravy

Strava pro pacienty je připravována ve vlastním stravovacím objektu NNA a NRK, strava pro pacienty v NBR je připravována ve stravovacím objektu NBR smluvní stravovací firmou. Strava je transportována pomocí dopravních prostředků na jednotlivá oddělení.

Každý stravovací provoz má vypracovaný svůj systém kontroly kritických bodů (HACCP), dietní systém včetně energetických propočtů jednotlivých diet a s možností okamžitého nahlédnutí do energetické hodnoty jídel v počítačovém programu (NRK NIS MEDEA, NNA, NJA, NNM Astris, NBR Kasiopeja a Magdalena).

Všechny výrobky studené kuchyně musí být označeny štítkem, na kterém jsou uvedeny následující údaje:

- datum expedice
- číselný kód 00/00/00, který obsahuje:
 - základní dieta
 - specifikace diety
 - osoba, která dietu připravila (balič)

Např. 28.08.09

03/00/01

Základní dieta – udává se číslo dle dietního systému nemocnice
(0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 15)

Specifikace diet – používá se u nejčastěji se opakujících druhů

- ML – mletá – 1
- N – neslaná – 2
- Kaš – kašovitá – 3
- 9S – diabetická šetřící – 4
- 1kaš/9 – diabetická kašovitá – 5

Osoba, která dietu připravila – formou přiděleného kódu

- 01 – stálý zaměstnanec
- 02 – stálý zaměstnanec
- 03 – stálý zaměstnanec
- 04 – náhradník

V případě speciálních diet není v kódu uváděna specifikace a příslušná dieta je označena popisovačem přímo na balíčku.

Např.

- BLP – bezlepková dieta
- BSJ – bez sladkých jídel
- BMV – bez mléčných výrobků
- SP2, SP3, SP4, SP5 – pankreatická dieta různé stupně
- VEG – vegetariánská

Na menu mobilu je označena dieta popisovačem nebo štítkem, v případě potřeby i absencí alergenů.

V NRK jsou snídaně a večeře na oddělení transportovány v termoportech nebo plastových boxech. Každé oddělení má vyčleněný box se štítkem a názvem oddělení. Příslušné oddělení potraviny rozděluje podle denního jídelního lístku, který je každý den dodáván z OLV spolu se snídaněmi. Na nich jsou také vyznačeny alergenů u jednotlivých jídel.

Menu mobil je označen štítkem s číslem diety při jeho kompletaci u výdejního pásu (v NRK je specifikace či alergen vyznačen na štítku s číslem diety).

Do NJA a NNM je strava také dodávána v termoportech nebo boxech (snídaně a večeře) nebo gastrónadobách (obědy). Gastrónadoby jsou označeny štítkem s číslem příslušné diety (popř. modifikací či alergenem).

Řidič odpovídá za bezpečné předání stravy pověřeným zaměstnancům dle harmonogramu rozvozu stravy.

Teplá strava je ze stravovacího provozu expedována tak, aby byla v době doručení stravy na lůžkové oddělení zaručena minimální teplota stravy a nápojů 60 °C. V nemocnici Náchod, Jaroměř, Nové Město n. Metují a Broumov nutriční terapeuti nebo pověření pracovníci oddělení provádějí pravidelné kontroly teploty podávané stravy 1x týdně a o kontrolách vedou zápisy. V nemocnici Rychnov nad Kněžnou probíhá pravidelné měření a zápisy minimálně 1x měsíčně, v případě problémů s dodržením teploty častěji.

4.3. Podávání stravy na oddělení

Teplá strava je po dodání - předání na jednotlivá oddělení určena k okamžité expedici určeným pracovníkem oddělení. Studená strava je ihned po dodání expedována nebo uložena do lednice, kde je udržována ve stanovené teplotě. Teplá strava je určena k přímé spotřebě. Musí se spotřebovat do 4h od dohotovení pokrmu (tj. cca do 14.00 stávajícího dne). Pro pacienty, u nichž se předpokládá, že v době podávání teplé stravy nebudou na oddělení, se objedná strava šokově chlazená. U této stravy po šokovém zchlazení je zachován teplotní řetězec, tzn. že jejich teplota je zachována na úrovni +4°C. Potraviny studené kuchyně a šokově zchlazené potraviny se po dodání na jednotlivé útvary neprodleně uloží do vyčleněné lednice, která je umístěna v čajové kuchyňce. V každé takovéto lednici je umístěn teploměr (nemusí být kalibrovaný), NLZP provádí 1x denně zápis o naměřené teplotě do formuláře Záznam monitorování teplot (příloha č. 7.6.). Skladovací teplota je v rozmezí 2 - 5 °C. Výrobky studené kuchyně a strava šokově zchlazená nesmí být skladovány do dalšího dne.

Každý zaměstnanec manipulující se stravou se musí v případě potřeby prokázat kontrolním orgánům platným zdravotním průkazem. Tato povinnost neplatí pro zdravotnické pracovníky dle zákona č. 96/2004 Sb. a zákona č. 95/2004 Sb.

Výdej stravy nesmí být zajišťován s pomocí pacientů, návštěv či jiných neoprávněných osob.

Zaměstnanec, který manipuluje se stravou, musí použít vyčleněný ochranný oděv přes pracovní oděv (jednorázová zástěra), umýt si ruce a při bezprostředním styku s potravinami použít jednorázové igelitové rukavice nebo kleště. (V případě výdeje stravy v menu mobilech nebo výdeje balíčkované stravy, kdy jsou jednotlivé porce pro pacienty kompletně zabaleny či zataveny v potravinářské folii, je NLZP povinen použít pouze jednorázovou zástěru) V případech, kdy je však nutná dopomoc pacientovi při porcování nebo příjmu stravy/krmení, je zaměstnanec povinen použít ochranné pomůcky zástěru a rukavice (pokud k manipulaci se stravou dochází pouze příborem, nemusí být rukavice použity).

Jídelní příbor se pacientům pokládá vždy na papírový ubrousek

Při podávání stravy nesoběstačným pacientům NLZP vždy zajistí polohu pacienta vsedě, či v polosedě (není-li zdravotní kontraindikace), a vždy pacientovi umožní provést hygienu rukou před a po jídle.

Slánky nejsou pacientům k dispozici (vyjma psychiatrického oddělení, kde je pacientům k dispozici hygienicky balená sůl)

U pacientů se zvýšeným hygienickým režimem jsou dodržována následující specifika:

- pacient má individualizovaný příbor po celou dobu hospitalizace, ten je vždy po použití dezinfikován
- snídaně a večeře jsou podávány na jednorázových talířích
- oběd je pacientovi podáván v jednorázových nevratných obalech, zbytky potravin jsou na pokoji odstraněny do infekčního odpadu včetně obalů.

Na každém oddělení je viditelně umístěn jídelní lístek s čísly alergenů u jednotlivých jídel a seznam alergenů.

4.4. Příprava nápojů

Pitný režim pro pacienty je zabezpečen přípravou nápojů na jednotlivých stanicích v zařízeních určených pro přípravu čajů a teplé vody. Přípravu zajišťuje pomocnice či NLZP. Zodpovídá za organoleptické vlastnosti čaje a teplotu, čistotu zařízení a jeho pravidelné čištění a odvápnění. Komponenty pro přípravu nápoje jsou dodávány na jednotlivé stanice ze stravovacího provozu v originálních obalech. Čaj, káva a cukr jsou uloženy v kuchyňkách v uzavřeném originálním balení, ostatní komponenty jsou uloženy v souladu s doporučením pro skladování.

Cukřenky nejsou pacientům k dispozici.

Údržba a čištění výrobníků čaje a horké vody je uvedena v příloze č. 7.5.

4.5. Umývání a uložení stolního nádobí

Použité stolní nádobí je v kuchyňkách jednotlivých stanic umyto v myčkách na program s teplotou 60°C nebo vyšší.

Na odděleních, která nejsou myčkou nádobí vybavena, je postupováno následovně:

- jídelní příbory jsou po použití dezinfikovány v souladu s platným dezinfekčním plánem s následným mytím a oplachem tekoucí pitnou vodou
- ostatní nádobí je zaměstnanci smluvní uklízecké firmy, či zaměstnanci oddělení ručně myto, umyté nádobí se nechá okapat na odkapávači, otírání utěrkou není přípustné.

Umyté suché nádobí je následně uloženo v kuchyňce v uzavřených skříňkách nebo dózách.

4.6. Likvidace zbytků stravy

Zbytky jídel (obědy) z patientské stravy se ponechávají v menu mobilech, které se posílají zpět do stravovacího provozu. Ostatní zbytky stravy (snídaně, přesnídávky, svačiny, večeře a II. večeře) se posílají minimálně 1x denně v uzavíratelných nádobách k tomu určených a označených nápisem „Zbytky stravy“ také do stravovacího provozu. Mytí těchto nádob zajišťuje stravovací provoz. Po ukončení výdeje a konzumace pokrmů v NJA a NNM musí být veškeré zbytky pokrmů uloženy do uzavíratelných plastových nádob, které jsou řádně označeny. Následně tyto nádoby musí být uloženy mimo provozní část zázemí pro výdej pokrmů na vyčleněné a řádně označené místo. Odvoz těchto odpadů je stanoven 1x denně.

4.7. Šokově zchlazená strava

Pro nemocné, u nichž se předpokládá návrat na oddělení (např. z vyšetření) déle, než je obvyklá doba výdeje oběda, je možné v kuchyni objednat (v NNA do 9.00 hod. a v NRK do 9.40 hod.) porci stravy, která bude šokově zchlazena a dodána na odd., tímto je prodloužena doba spotřeby (neplatí pro lokalitu Broumov). Šokově chlazená strava musí být uchována při teplotě do +4°C a je nezbytné spotřebovat ji v den její výroby.

Šokově zchlazená strava je na oddělení v kuchyňce před výdejem regenerována na minimálně 60 °C ohřátím na plotýnkovém vařiči nebo v mikrovlnné troubě na nejvyšší intenzitu po dobu 6 minut. V průběhu ohřevu musí být strava promíchána. Teplota stravy musí být ověřena měřením vpichovým teploměrem.

4.8. Pohotovostní balíčky

V případě, že je pacient přijímán v čase, kdy již nelze ze stravovacího provozu objednat stravu, je na oddělení k dispozici tzv. POHOTOVOSTNÍ BALÍČEK.

Tento balíček (podle typu) obsahuje:

- Rýžový chlebiček (6ks), máslo (2ks), džem dia (2ks)
- Rýžový chlebiček (6ks), máslo (2ks), přesnídávka neslazená (1ks)
- Suchary (5ks), máslo (2ks), tavený sýr (100g)

Dále je možnost objednat přídatky jako je jogurt, pudink, ovocné přesnídávky.

V NRK je obsahem pohotovostního balíčku:

- Bezlepkový chléb (1x), paštika (125g), džem dia (1ks)

Za optimální počet pohotovostních balíčků na oddělení a kontrolu jejich expirací nese zodpovědnost vrchní sestra daného oddělení.

Na každém balíčku musí být uvedeno datum spotřeby.

4.8.1. Objednání pohotovostního balíčku

Objednávání pro nemocnici Náchod, Jaroměř, Nové Město nad Metují a Broumov:

MenyLAN > Stravování pacienti > Záložka VÝBĚR DIET – označit B1, B2 nebo B3

Objednávání pro nemocnici Rychnov nad Kněžnou:

formou žádanky posílané do stravovacího provozu.

4.9. Stravovací komise

Účelem stravovací komise je zlepšování úrovně stravování pacientů a zaměstnanců ONN. Ve spolupráci s oddělením nemocniční hygieny dohlíží nad dodržováním hygienických norem při přípravě i podávání stravy, analyzuje a hodnotí naměřené teploty stravy. Členy stravovací komise jmenuje a odvolává statutární ředitel a komise je podřízena technickému náměstkovi. Stravovací komise je zřízena vždy spádově ke každé kuchyni (Náchod, Rychnov nad Kněžnou, Broumov). Stravovací komise se schází 1x za 6 týdnů, z každého jednání je

pořizován zápis, který je uložen na intranetu. K připomínkování stravy je určena jednotná adresa stravovaci.komise@nemocnicenachod.cz.

4.10. Reklamace stravy

- Při každé reklamaci je telefonicky kontaktován nutriční terapeut nebo vedoucí stravovacího provozu (oddělení léčebné výživy) příslušné kuchyně dle jednotlivých lokalit NNA, NRK, NBR
- v NBR vždy reklamaci posílat i na email: reklamace.stravy.NBR@nemocnicenachod.cz
- Případné doplňující informace k reklamaci nebo dlouhodobé přetrvávající připomínky na stravu zasílat na email dle jednotlivých lokalit:
reklamace.stravy.NNA@nemocnicenachod.cz
reklamace.stravy.NRK@nemocnicenachod.cz
reklamace.stravy.NBR@nemocnicenachod.cz
- V případě podezření na hygienickou závadnost stravy je kontaktováno také oddělení nemocniční hygieny ONN

4.11. Uložení stravy pacientů

Lednice vyčleněná pro uložení potravin pacientů je umístěna mimo kuchyňku, na místě pacientům dostupném a je označena „Lednice pro pacienty“. Potraviny musí být označeny jménem pacienta. Nebalené potraviny a potraviny neoznačené datem expirace musí být dále označeny datem a hodinou uložení. Potraviny balené z výroby (neotevřené) a označené datem expirace mohou být takto skladovány po dobu použitelnosti. Potraviny nebalené a neoznačené datem expirace mohou být skladovány max. do 24 h. Po vypršení této lhůty jsou po předchozím upozornění pacienta zlikvidovány v souladu se SM Nakládání s odpady v ONN. NLZP provádějí kontrolu expirace potravin 1x denně. V každé takovéto lednici je umístěn teploměr (nemusí být kalibrován), NLZP provádí 1x denně zápis o naměřené teplotě do formuláře Záznam monitorování teplot (příloha č. 7.6.). Skladovací teplota je v rozmezí 2 - 5 °C.

NLZP průběžně (nejméně však 1x denně) kontrolují, zda pacienti neshromažďují na pokoji nedojedené zbytky jídel (nekontrolují obsah nočních stolků), které by mohly ohrozit jejich zdraví.

4.12. Zvláštní upozornění

- Stravování zaměstnanců ze stravy určené pacientům je zakázáno.
- Na kuchyňku je zakázán vstup pacientů a všem nepovolaným osobám, kuchyňky jsou v případě nepřítomnosti personálu trvale uzamčeny.
- V harmonogramu prací NLZP/pomocnice je uveden úklid kuchyňky – dezinfekce kuchyňské linky 1x týdně, dezinfekce lednice pro potraviny 1x týdně, odmražení lednice 1x měsíčně

- V harmonogramu prací NLZP/pomocnice je uveden úklid lednice pro pacienty – kontrola expirace potravin 1x denně, dezinfekce lednice 1x týdně, odmrazení lednice 1x měsíčně
- Sippingové přípravky jsou uchovávány v souladu s doporučením výrobce, na vyhrazeném místě na oddělení jako léčiva, nebo v lednici s léčivy.
- Specifika manipulace se stravou pro novorozence a kojence jsou popsána v provozních řádech obou dětských oddělení
- Je-li na oddělení připravován pro pacienty led určený ke konzumaci, označí NLZP vždy sáček na výrobu ledu datem výroby. Expirace takto vyrobeného ledu je 1 měsíc.

5. Odpovědnosti a pravomoci

Vztah mezi smluvní stravovací firmou v NBR a ONN je řešen uzavřenou platnou smlouvou.

Ošetřující lékař ordinuje:

- diety a nutriční potřeby pacienta, včetně zjištění potravinové alergie
- seznamuje pacienta s případnými dietními omezeními v rámci diagnosticko-terapeutické péče
- intervence nutričním terapeutem

Vedoucí NLZP odpovídá:

- za objednávání a skladování výživových přípravků,
- za seznámení se zásadami manipulace s potravinami a s hygienickým režimem na kuchyňkách svých podřízených pracovníků a jeho dodržování
- za správné uskladnění potravin
- za nastavený režim v kuchyňkách

NLZP povinnosti:

- okamžitá expedice přijaté stravy
- evidence léčebných diet a přejímání stravy
- dodržování podávání předepsaných diet
- kultura stolování pacientů
- sledování teploty v lednicích
- vedení dokumentace o sledování teplot v obou lednicích pro pacienty (na kuchyňkách a jídelnách či chodbách)
- používání ochranných pomůcek při manipulaci a výdeji stravy pro pacienty (výjimku tvoří strava v menu mobilech, kde nedochází ke kontaktu se stravou)
- celkové hygienické podmínky na kuchyňkách, nakládání s odpady, přiměřená zásoba surovin pro přípravu čajů pro pacienty (instantní nebo sypané čaje, cukr a citronky).

Vedoucí stravovacího provozu:

- odpovídá za dodržování vyhlášky č. 137/2004 sb. se změnami 602/2006 Sb. a bezpečnou přípravu léčebné výživy a její celkovou úroveň.
- za dodržování systému HACCP ve stravovacím provozu.

Nutriční terapeut ve stravovacím provozu:

- odpovídá za energetickou a biologickou hodnotu stravy a technologickou úpravu pokrmů a za dodržování systému HACCP ve stravovacím provozu

6. Související dokumenty

- ES č. 852/2004 o hygieně potravin
- ES č. 178/2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin
- Vyhláška č. 137/2004 sb. o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění novelizace vyhlášky č. 602/2006 Sb.
- Směrnice č. 049 - Nakládání s odpady v ONN
- Směrnice č. 014 - Prevence vzniku a kontrola infekcí spojených se zdravotní péčí
- Směrnice č. 015 – Hygienické zabezpečení rukou ve zdravotní péči
- Systémy kontroly HACCP

7. Seznam příloh

7.1. Harmonogram rozvozu a svozu stravy spádových nemocnic

Snídaně, přesnídávky rozvoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	6:40	nakládání	
Kuchyně	6:50	odjezd	
Nové Město n./Met.	7:05	vykládka	Psychiatrie
Jaroměř	7:30	vykládka	LDN A1
	7:35	vykládka	LDN A2
	7:40	vykládka	LDN B
	7:45	vykládka	Sociální lůžka
Kuchyně	8:45	příjezd	

Oběd, svačiny, večere rozvoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	10:00	nakládání	
Kuchyně	11:00	odjezd	
Nové Město n./Met.	11:20	vykládka	Psychiatrie
Jaroměř	11:45	vykládka	Zaměstnanci
	11:55	vykládka	LDN A1
	12:05	vykládka	LDN A2
	12:15	vykládka	LDN B
	12:25	vykládka	Sociální lůžka

Oběd, svačiny svoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Jaroměř	12:40	svoz	LDN B
	12:50	svoz	LDN A1
	12:55	svoz	LDN A2
	13:10	svoz	Zaměstnanci
	13:15	svoz	Sociální lůžka
Nové Město n./Met.	13:30	svoz	Psychiatrie
Kuchyně	13:50	vykládka	kuchyně

7.2. Harmonogram rozvozu a svozu stravy v areálu NNA

Snídaně, přesnídávky rozvoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	7:00 - 7:15	nakládání	
Kuchyně	7:05	odjezd	kuchyně
Nemocnice	7:10	vykládka	Rehabilitace I
	7:15	vykládka	Rehabilitace II
	7:20	vykládka	ORL
	7:23	vykládka	Chirurgie II
	7:24	vykládka	Ortopedie
	7:26	vykládka	Chirurgie I
	7:28	vykládka	Urologie
	7:30	vykládka	Neurologie, ARO
	7:35	vykládka	Porodnice
	7:37	vykládka	Gynekologie
	7:39	vykládka	Dětské II
	7:41	vykládka	Interna II, I, JIP
	7:45	vykládka	Dětské I
Kuchyně	7:50	příjezd	

Snídaně, přesnídávky svoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně			
Kuchyně	8:15	odjezd	
Nemocnice	8:20	vykládka	Porodnice
	8:20	vykládka	Gynekologie
	8:20	vykládka	Interna II, I, JIP
	8:20	vykládka	Dětské II
	8:20	vykládka	Dětské I
	8:20	vykládka	ORL
	8:20	vykládka	Chirurgie II
	8:20	vykládka	Ortopedie
	8:35	vykládka	Chirurgie I
	8:35	vykládka	Urologie
	8:35	vykládka	Neurologie, ARO
Kuchyně	8:45	příjezd	

Oběd rozvoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	11:00	odjezd	
Nemocnice	11:10	vykládka	Porodnice
	11:13	vykládka	Gynekologie
	11:15	vykládka	Dětské II
	11:17	vykládka	Interna I, JIP
	11:20	vykládka	Interna II
	11:23	vykládka	Dětské I
	11:25	odjezd	
	11:40	vykládka	Rehabilitace II
	11:45	vykládka	Rehabilitace I
	11:50	vykládka	ORL
	11:55	vykládka	Chirurgie II
	11:58	vykládka	Ortopedie
	12:00	vykládka	Chirurgie I
	12:03	vykládka	Urologie
	12:05	vykládka	Neurologie, ARO
Kuchyně	12:10	příjezd	

Oběd svoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	12:35	odjezd	
Nemocnice	12:40	svoz	Rehabilitace II
	12:45	svoz	Rehabilitace I
	12:50	svoz	ORL
	12:52	svoz	Ortopedie
	12:55	svoz	Chirurgie II
	12:57	svoz	Chirurgie I
	13:00	svoz	Urologie
	13:02	svoz	Neurologie, ARO
	13:10	vykládka	
	13:20	svoz	Porodnice
	13:23	svoz	Gynekologie
	13:27	svoz	Interna II
	13:30	svoz	Dětské II
	13:32	svoz	Interna I, JIP
	13:35	svoz	Dětské I
Kuchyně	13:40	příjezd	



Večere rozvoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Kuchyně	13:55	odjezd	
Nemocnice	14:00	svoz	Rehabilitace II
	14:05	svoz	Rehabilitace I
	14:07	svoz	ORL
	14:09	svoz	Ortopedie
	14:11	svoz	Chirurgie II
	14:13	svoz	Chirurgie I
	14:15	svoz	Urologie
	14:17	svoz	Neurologie, ARO
	14:20	odjezd	
	14:30	svoz	Porodnice
	14:32	svoz	Gynekologie
	14:35	svoz	Interna II
	14:37	svoz	Dětské II
	14:40	svoz	Interna I, JIP
	14:45	svoz	Dětské I
Kuchyně	14:50	příjezd	

7.3. Harmonogram rozvozu a svozu stravy v areálu NRK

Snídaně + přesnídávky rozvoz a svoz			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Budova OLV	7:05	odjezd	
Hlavní budova	7:10	vykládka	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	7:15	vykládka	(NRP I.+II.)
Víceúčelový pavilon	7:20	vykládka	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Hlavní budova	8:25	svoz	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	8:30	svoz	(NRP I.+II.)
Víceúčelový pavilon	8:35	svoz	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Budova OLV	8:40	příjezd svozu	

Obědy rozvoz a svoz (svátky a víkendy spolu se svačinami, večeremi a II. večeremi)			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Budova OLV	11:00	odjezd	
Hlavní budova	11:05	vykládka	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	11:10	vykládka	(NRP I.+II.)
Budova OLV	11:20	odjezd	
Víceúčelový pavilon	11:25	vykládka	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Hlavní budova	12:20	svoz	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	12:25	svoz	(NRP I.+II.)
Budova OLV	12:30	1.příjezd svozu	
Víceúčelový pavilon	12:40	svoz	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Budova OLV	12:45	2.příjezd svozu	

Svačiny + večere + II. večere (pracovní dny)			
Místo	Čas	Činnost	Kam
Budova OLV	13:10	odjezd	
Hlavní budova	13:15	vykládka	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	13:20	vykládka	(NRP I.+II.)
Víceúčelový pavilon	13:25	vykládka	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Hlavní budova	14:25	Svoz	(Chirurgie A+B, Ortopedie, Chirurgická JIP, ARO)
Budova NRP	14:30	Svoz	(NRP I.+II.)
Víceúčelový pavilon	14:35	Svoz	(interní, Gynekologicko-porodnické a dětské oddělení)
Budova OLV	14:40	příjezd svozu	



7.4. Dietní systém

O-S (čajová)	Dieta se podává omezenou dobu, při akutních stavech, po žlučnickových kolikách, po operacích v dutině břišní, při infuzní terapii a parenterální výživě. Podává se slabě oslazený čaj.					
0 (tekutá dieta)	Tato dieta se podává pacientům v prvních dnech po operacích, při nemocech v dutině ústní, hltanu, hrtanu, jícnu, po tonzilektomiích, zúžení jícnu. Dále se podává po úrazech, poleptání a nádorech v obličeji, dutině ústní, nosohltanu. Také při MAS, nervovém onemocnění, ochrnutí polykacího svalstva. Přechodně se podává při těžkých horečnatých stavech. Většinou není biologicky ani energeticky plnohodnotná. Podává se na kratší dobu. Je šetřící, limitovaná, podává se 6x denně po malých dávkách.					
	6000 KJ	60g B	45g T	200g S	50mg Vit.C	
1 (kašovitá šetřící)	Podává se při zhoršeném kousání a polykání, např. po operacích v dutině ústní nebo po poranění v obličeji, při zánětu nebo poleptání jícnu, při jeho stenóze, divertiklech nebo rakovině. U chorob trávicího traktu s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetické hodnotě stravy. Např. funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronická gastritida, chronické onemocnění žlučníku, horečnatá onemocnění, stavy po IM. Při vředové chorobě žaludku a duodena se někdy podává na kratší dobu, pokud má pacient bolesti při běžné šetřící dietě. Po operaci žaludku tvoří tato dieta několikadenní přechod mezi stravou tekutou a pevnou. Tato dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná. Většinou se podává pouze na přechodnou dobu, ale je-li třeba, může se podávat i dlouhodobě. Dává se 5 denních dávek a je lehce stravitelná. V NRK 3 denní dávky. Modifikace: 1kaš/9 (kašovitá šetřící diabetická) – podává se 6 denních dávek, v NRK pod označením 9Skaš.					
	1	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg Vit.C
	1kaš/9	7400 KJ	75g B	60g T	225g S	90mg vit.C
2 (šetřící)	Tato dieta se podává při poruchách trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu stravy, tzn. u poruch žaludku (chronická gastritida, při obtížích po resekci žaludku, při zvýšené kyselosti žaludeční šťávy, vředová choroba žaludku), poruch sekrece, vředové choroby dvanáctníku, chronické onemocnění žlučníku, stavy po IM, při chronickém jaterním onemocnění a u onemocnění slinivky břišní v období klidu. Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, lze jí podávat dlouhodobě. Jídlo by nemělo být příliš objemné, mělo by být lehce stravitelné v 5ti denních dávkách.					
	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg Vit.C	
3 (racionální)	Je vhodná pro všechny pacienty, u kterých není nutné zvlášť upravovat výživu. Je sestavena podle zásad správné výživy. Je biologicky a energeticky plnohodnotná, má lehce antisklerotický charakter. Je možné ji použít třeba u urologických či kožních onemocněních. Podává se 4x denně (vynechává se přesnídávka). Modifikace: 3 kaš. (racionální kašovitá) – přílohy jsou omezeny jen na bramborovou kaši, 3 ml (racionální mletá) – vše je pomleté nebo připravené na malé části stravy, 3 mlV (racionální mletá Jaroměř) – specifická pro LDN Jaroměř, 3V (racionální Jaroměř) – specifická pro LDN Jaroměř.					



	3	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg Vit.C
	3V, 3mlV	9240 KJ	80g B	75g T	300g S	100mg vit.C
4 (s omezením tuků)	Tato dieta se indikuje při zánětu žlučníku a slinivky břišní po odeznění akutních obtíží. Při chronickém zánětu žlučníku, žlučových kamenech, na přechodnou dobu po operaci žlučníku, po infekční žloutence. Dále při střevních dyspepsiích a střevním kataru v době uklidňování. Dieta je plnohodnotná, je snížený obsah tuků, tzn. i cholesterol, dieta má šetřící charakter, podává se 5x denně.					
	9500 KJ	80g B	55g T	360g S	90mg Vit.C	
4S (s přísným omezením tuků)	Tato dieta se indikuje při zánětu žlučníku a slinivky břišní po odeznění akutních obtíží. Při chronickém zánětu žlučníku, žlučových kamenech, na přechodnou dobu po operaci žlučníku, po infekční žloutence. Dále při střevních dyspepsiích a střevním kataru v době uklidňování. Dieta je plnohodnotná, je snížený obsah tuků, tzn. i cholesterol, dieta má šetřící charakter, podává se 5x denně.					
	4S	9500 KJ	80g B	55g T	360g S	90mg Vit.C
	4S/9	7000 KJ	35g B	10g T	350g S	100mg vit.C
5 (s omezením zbytků)	Tuto dietu podáváme při chronických průjemových stavech, horečnatých stavech a především chorobách tenkého i tlustého střeva (Crohnova choroba, Ulcerosní kolitida). Je to plnohodnotná s mírným snížením tuků. Strava je šetřící. Velká pozornost se klade na snášenlivost mléka a mléčných výrobků. Snažíme se ze stravy vyloučit nestravitelnou vlákninu. Jelikož je snížený příjem vitamínu C, měl by se dodávat medikamentosně. Dietu podáváme 5x denně.					
	9500 KJ	90g B	70g T	320g S	90mg Vit.C	
6 (nízkobílkovinná)	Indikuje se při některých onemocněních ledvin (chronická glomerulonefritida, pyelonefritida, záněty močových cest, močové kameny, dna apod.), kde je nutné omezit příjem bílkovin cca na 50g/den. Nejvhodnější množství však indikuje lékař. Tato dieta se připravuje jako neslaná a pacient si pokrmy dochutí povoleným množstvím soli dle ordinace lékaře. Normální kuchyňská úprava s vyloučením dráždivých látek. Strava se podává 5x denně, v NRK 3x denně. Modifikace: 6/9 (nízkobílkovinná diabetická).					
	6	9500 KJ	50g B	70g T	350g S	90mg Vit.C
	6/9	7400 KJ	50g B	60g T	225g S	90mg vit.C

7 (nízkocholesterolová)	Ordinuje se pacientům s hyperlipoproteinémií II.a a II.b . Dále nemocným s komplikacemi aterosklerózy jako součást sekundární prevence. Tato dieta má vysoký podíl hrubé vlákniny, proto není vhodná pro akutní fázi srdečního infarktu i mozkovou cévní příhodu a není vhodná ani pro nemocné pokročilého věku upoutaných na lůžko. Obsah cholesterolu by neměl být vyšší jak 300 mg cholesterolu na den. Dieta je energeticky limitovaná.Celkově se snižují tuky v dietě. Je plnohodnotná, může se podávat dlouhodobě. Lze používat všechny druhy kuchyňských úprav, kromě smažení.				
8 (redukční)	Redukční dieta je určena otlým pacientům. Podstatou otylosti je nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Rozhodujícím kritériem není tělesná hmotnost, nýbrž množství tukové tkáně v těle. Obezita je rizikovým faktorem řady dalších onemocnění. Základem léčení otylosti musí být v každém případě dosažení nižšího příjmu energie, než činí výdej. Jde o limitovanou dietu u které je důležité přesné odvažování potravin. Tuky a sacharidy jsou sníženy. Zásadou je jíst často a malé porce. Jídlo se podává 6x denně a podstatnou část stravy tvoří ovoce a zelenina.				
9 (diabetická)	Používá se u onemocnění Diabetes mellitus. Je však vhodná i pro nemocné s hyperlipoproteinémií IV., III. a V. typu. Může být i pro pacienty po resekci žaludku, jímž kolísání glykémie vyvolává obtíže. Pacient nesmí hladovět ani se přejídat. Musí jíst pravidelně v odměřených dávkách. Naprosto se vylučuje volný cukr,používají se umělá sladidla. Je vhodná k trvalému užívání. Normální kuchyňská úprava, omezuje se smažení. Podává se 6x denně. Modifikace: 9 kaš. (diabetická kašovitá), 9 ml (diabetická mletá), 9V (diabetická Jaroměř), 9mlV (diabetická mletá Jaroměř).				
9S (diabetická šetřící)	Podává se při onemocnění diabetes mellitus se zažívacími potížemi (vředová choroba žaludku a dvanáctníku, nemoci žlučníku, jater, při dyspeptickém syndromu, při vleklém zánětu slinivky břišní). Podává se v 6 denních dávkách v šetřící úpravě. Energetická hodnota je stejná jako u normální 9, sacharidy lze nastavit stejně jako u diety 9 (1. – 4.).				
9N (diabetická šetřící neslaná)	Řídí se zásadami diety diabetické šetřící v neslané úpravě, podává se 6x denně.				
	7400 KJ	75g B	60g T	225g S	90mg vit.C

10 (neslaná šetřící)	Indikuje se při dekompenzovaných srdečních chorobách, kde dochází k zadržování tekutin v těle a otokům. Dieta se podává při nemocech srdce a cév v období dekompenzace, vysokém TK, nefrotickém syndromu provázející choroby ledvin- příznak snížené hladiny krevních bílkovin a vznik otoků. Nadále při hypertenzní chorobě v maligní formě. V těhotenství, jestliže dochází k otokům. Dieta je šetřící, obsah soli nesmí přesáhnout 350 mg za den. Je spíše určena ležícím pacientům nebo méně se pohybujícím. Strava se podává 5x denně.					
	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg Vit.C	350mg Na
11 (výživná)	Dává se na všechny choroby v případě, že pacient musí rychle nabýt tělesných sil a zvýšit svou tělesnou hmotnost, pokud není nutný předpis speciální diety. Nejčastěji se používá při rekonvalescenci po infekčních chorobách, při plicní TBC v období kompenzace, zhoubných nádorech v období cytostatické léčby, ozařování RTG nebo radiem, mentální anorexii, hyperthyreozu a u těhotných. Dieta je plnohodnotná se zvýšenou energetickou hodnotou, fyziologickým poměrem živin, měla by být atraktivní po chuťové stránce a měla by mít dobré i senzorické vlastnosti. Kuchařská úprava není nijak zvlášť omezena, dbáme na zásady správné výživy, strava je lehce stravitelná. Normuje se 6x denně. Modifikace: 11/9 (výživná diabetická)					
	11	12000 KJ	105g B	80g T	420g S	100mg Vit.C
	11/9	10000KJ	105g B	80g T	300g S	90mg vit.C
12 (strava batolat)	Je určená pro děti od 1 do 3. let, jestliže jejich onemocnění nevyžaduje jinou, speciální dietu. Strava by měla mít dostatek kvalitních bílkovin, hlavně mléčných. Dieta je plnohodnotná, bohatá na vitamíny. Zařazují se měkká jídla, dobře stravitelná, nepoužívá se koření. Podává se 5x denně. Modifikace: 12a/12 kaš. (strava batolat kašovitá) – přílohami je pouze bramborová kaše.					
	5500 KJ	45g B	40g T	190g S	50mg Vit.C	
13A (strava batolat s vyvinutým chrupem, jen NRK)	Je určená pro děti od 2. do 3. let, jestliže jejich onemocnění nevyžaduje jinou, speciální dietu. Strava by měla mít dostatek kvalitních bílkovin, hlavně mléčných. Dieta je plnohodnotná, bohatá na vitamíny. Zařazují se měkká jídla, dobře stravitelná, nepoužívá se koření. Podává se 5x denně. Je identická s dietou č. 12 s tím rozdílem, že není mletá, ale celistvá.					
	5500 KJ	45g B	40g T	190g S	50mg Vit.C	
13 (strava větších dětí)	Je určena pro děti ve věku od 3. do 15. let. Dělí se na předškolní a mladší školní věk. Strava je naprosto individuální, dle věku a pohlaví jedince. Dieta je zpravidla lehce stravitelná, nedráždivá, plnohodnotná. Potravu není třeba mechanicky upravovat. Zařazuje se hodně ovoce a zeleniny. Podává se 5x denně. V NRK energeticky a poměrem živin odpovídá dietě č. 3 s tím, že se vylučují pikantní či jinak nevhodná jídla.					
	Předšk.věk	7000 KJ	60g B	55g T	230g S	50mg Vit.C
	ml. šk. Věk	8800 KJ	75g B	65g T	300g S	90mg Vit.C

14 (výběrová)	Viz nadstandardní výběrový jídelníček 7.4 (neplatí pro NRK).					
15 (vegetariánská) – jen NRK	Strava bezmasá. Modifikace: 15/9 (vegetariánská diabetická).					
	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg Vit.C	
S/ OK	Tato dieta se podává při zjišťování okultního krvácení v GIT. Podává se většinou po 3 dny. Dávky se podávají v kratších intervalech. 1 dávka by měla mít 300-500 g včetně tekutin. Jídlo se podává brzy po probuzení a II. večeri těsně před spaním. Je vyloučeno železo a chlorofyl. Strava je přísně mechanicky a chemicky šetřící, je vyloučeno maso a zelenina, je kašovitá konzistence. Normuje se 5x denně.					
Pankreatická dieta	Podává se v období zhoršení chronického zánětu pankreatu nebo po akutním zánětu pankreatu. Je rozdělena do několika období. Každé období má být dodržováno zhruba 3-5 dnů.					
	I. období (SP1)			Slabý černý čaj slazený glukopurem či citrónovou šťávou.		
	II. období (SP2)			Sacharidová strava bez tuku, mléka, mléčných výrobků a masa.		
	III. období (SP3)			Sacharidová strava s přídavkem uvařeného mletého masa (telecí, kuřecí).		
	IV. období (SP4)			Přidá se 1/10 litru netučného mléka do čaje, bramborové kaše neb polévky. Kávovou lžičku oleje do polévky nebo hlavního jídla. Maso vcelku.		
	V. období (SP5)			Denní rozpis stravy se rozšiřuje. Povolené druhy masa se můžou i dusit (telecí, kuřecí, hovězí, kapr).		
	VI. období			Podáváme již 5g másla, kávovou lžičku oleje na den. Starší netučné bílé pečivo		
	VII. období			Podáváme již 10g másla a oleje na den. Výběr potravin je již stejný jako u diety č. 4		
	VIII. období			Na den již 20g másla a 10g oleje.		
	IX. období			40g másla na den do hotových pokrmů nebo na pečivo.Poté přechod na d.č.4		
BLP (Bezlepková dieta)	Modifikace: BLP/9 (bezlepková diabetická). Indikací je intolerance lepku (glutenu).					
	BLP	9500 KJ	80g B	70g T	320g S	90mg vit.C
	BLP/9	9000 KJ	75g B	80g T	275g S	90mg vit.C
Dieta vanilmandlová	Na zjištění množství vanilmandlové kyseliny. <u>Zakázané potraviny:</u> ovoce, zelenina, konzervované a kompotované potraviny, uzeniny, alkohol, džusy, limonády, čaje, bylinky, káva, moučníky, masa upravená na cibuli. <u>Vhodné potraviny:</u> bílé pečivo, knedlíky, rýže, těstoviny, neochucené sýry, mléko, neochucené minerálky a vejce.					

7.5. Údržba a čištění výrobníků horké vody a přístrojů pro přípravu čaje

Při uvedení přístrojů do provozu:

je potřeba zbavit je konzervačních přípravků používaných během výroby. To provedeme umytím horkou vodou a detergentem. Po vyčištění přístroj důkladně opláchněte horkou vodou.

Poté necháme uvařit jednu náplň vody, kterou NEPOUŽIJEME pro přípravu nápoje.

Během provozu je potřeba zásobníky nápoje pravidelně čistit detergentem - provádět denní čištění.

Na stěnách přístroje a na topném tělese se usazují vápenaté usazeniny. Pro správné fungování zařízení je potřeba 1x za 14 dní zařízení zbavit těchto usazenin. Odvápňení provádí pověřený pracovník. Pro odvápňení systému použijeme výrobcem doporučený prostředek Renegite a postupujeme dle návodu:

Rozpusťte 100g přípravku RENEGITE v cca 0,75 l horké vody (cca 80°C). Roztok promíchejte, aby se prostředek dobře rozpustil. Z plnicího otvoru ve vrchní části zařízení sejměte kryt, do plnicího otvoru vložte nálevku a nalijte velmi opatrně připravený roztok přípravku RENEGITE a plnicí otvor uzavřete. V této koncentraci nechte působit cca 20 – 30 min. Následně přidejte cca 1 litr vody (stiskněte žluté tlačítko označené 1 ltr) a nechte působit po dobu probíhající reakce. Poté zásobník doplňte stisknutím příslušného žlutého tlačítka. Roztok nechte překapat a vylijte jej do výlevky. Následně 3x za sebou proveďte tento proces: Naplňte zásobník vodou (5 litrů) a vodu nechte překapat. Překapanou vodu vylijte. Nyní je zařízení připraveno k přípravě nápojů.

Četnost odvápňování je závislá na kvalitě (tvrdosti) vody.

Přístroj nesmí být stříkán, poléván vodou nebo ponořen do vody!

7.6. Záznam monitorování teplot

Název útvaru:			Lednice - na stravu pro pacienty/na stravu pacientů ¹ (skladovací teplota 2 – 5°C)				Číslo Teploměru	
Měsíc:		Rok:	Měsíc:		Rok:	Měsíc:		Rok:
Den	T °C	Podpis	Den	T °C	Podpis	Den	T °C	Podpis
	18.00-20.00			18.00-20.00			18.00-20.00	
1			1			1		
2			2			2		
3			3			3		
4			4			4		
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7		
8			8			8		
9			9			9		
10			10			10		
11			11			11		
12			12			12		
13			13			13		
14			14			14		
15			15			15		
16			16			16		
17			17			17		
18			18			18		
19			19			19		
20			20			20		
21			21			21		
22			22			22		
23			23			23		
24			24			24		
25			25			25		
26			26			26		
27			27			27		
28			28			28		
29			29			29		
30			30			30		
31			31			31		

¹ Vyberte

