

JEDÁLNY LÍSTOK od 10.03.2025 do 16.03.2025 č.11

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 10.03.2025	PONDĽOK	Raňajky	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka gulášová desiatová 0,3l, parené buchty s lekvárom s posýpkou 3ks/1,3,7	Polievka gulášová desiatová -0,3l, kuracie kung pao, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka brokolicová - 0,3l, kuracie dusené, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,7
		Olovr.	croissant 1ks/1,3,7	croissant dia 1ks/1,3,7	croissant 1ks/1,3,7
		Večera	Penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g/1,3,7	Penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g/1,3,7	Penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g/1,3,7
		II. več.		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
utorok 11.03.2025	UTO ROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika 50g , 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika 50g, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g šunka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka cícerová -3dcl, brav. na šamp. omáčke, tarhoňa 120g/200g/1,3,7	Polievka cícerová -3dcl, brav. na šamp. omáčke, tarhoňa 120g/200g/1,3,7	Polievka zeleninová -3dcl, brav. na rasci, tarhoňa, šalát 120g/200g,100g/1
		Olovr.	brumík/1,3,7	keks dia/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Špenátové rizoto so syrom 300g/7	Špenátové rizoto so syrom 300g/7	Špenátové rizoto so syrom 300g/7
		II. več.		grah.rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 12.03.2025	STREDA	Raňajky	Čaj 0,2l, 100gchlieb, 1ks vajce varené, maslo, paradajka 50g/1,3,7	Čaj 0,2l, 100gchlieb, 1ks vajce varené, maslo, paradajka 50g/1,3,7	Čaj 0,2l, 100gchlieb, 1ks vajce varené-bielko, maslo, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka rascová s vajíčkom -3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka rascová s vajíčkom -3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka rascová -bielko -3dcl, bravčové dusené na zelenine, zemiaky 120g/200g/3
		Olovr.	pizza slimák/1,3,7	pizza slimák/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Zemiakové placky 3ks, čalamáda 50g/1,3,7	Zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g/1,3,7	Zapekané zemiaky so šunkou 300g

		II. več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
štvrtok 13.03.2025	ŠTV RTO K	Raňajky	Lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l/1,3,7	Graham pečivo 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l/1,3,7	Lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, mlieko 0,2l/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka frankfurtská-3dcl, vyprážené kuracie stehno vykostené, ryža, šalát-100g/200g/1,3,7	Polievka frankfurtská-3dcl, vyprážené kuracie stehno vykostené, ryža, šalát -100g/200g/1,3,7	Polievka frankfurtská šetriaca -3dcl, prírodné kuracie stehno vykostené, ryža, šalát -100g/200g/1,3,7
		Olovr.	termix/7	jogurt dia/7	termix/7
		Večera	Zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/3,7	Zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/3,7	Zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/3,7
		II. več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 14.03.2025	PIAT OK	Raňajky	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g/1,3,7	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g/1,3,7	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka držková 0,3l, chlieb, bryndzové halušky so slaninkou 300g/1,3,7	Polievka paradajková -3dcl, zapekaný brav.plátok s wok zeleninou, ryža 120g/200g/1ks/1	Polievka paradajková -3dcl, zapekaný brav.plátok s wok zeleninou, ryža 120g/200g/1ks/1
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Kapustné fľačky 300g/1	Kapustné fľačky 250g/1	Zeleninové fľačky 300g/1
		II. več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 15.03.2025	SOB OTA	Raňajky	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krúpková -3dcl, morčací kotlíkový guláš, chlieb 350g/1,3,7	Polievka krúpková -3dcl, morčací kotlíkový guláš, chlieb-250g/1,3,7	Polievka krúpková -3dcl, morčacie dusené, cestovina 350g/1,3,7
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	perník dia 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	Zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky-300g/100g/7	Zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky-250g/100g/7	Zeleninové rizoto posypané syrom, cvikla 300g/100g/7

		II. več.		grah.rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedela 16.03.2025	NED EĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	kakao dia 0,2l, 2 ks dia pečivo, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, 2sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia -3dcl, bravčový rezeň, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia -3dcl, bravčový rezeň, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia -3dcl, prírodný bravčový rezeň, maslové zemiaky, 100g paradajkový šalát 120g/200g/
		Olovr.	jogurt/7	jogurt/7	jogurt/7
		Večera	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7	100g chlieb, šunka 100g, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7
		II. več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g

