JEDÁLNY LÍSTOK od 16.03.2026 do 22.03.2026 č.12

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 16. marec 2026	PONDELOK	**Raňajky**	100g chlieb, nivová nátierka 50g, paprika 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, nivová nátierka 50g, paprika 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunka, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kulajda 3dcl, parené buchty s lekvárom 3ks/1,3,7	Polievka kulajda 3dcl, morčacie na srbský sp., zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková 3dcl, morčacie na srbský sp., zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Morčacie soté na srbský spôsob, zemiaky, šalát 120g/200g/100g	Sójové soté, slovenská ryža 120g/200g/1,3,6,7	Sójové soté, slovenská ryža 120g/200g/1,3,6,7
		II Večera		grah.rožok, troj. syr 1ks/1,3,7	
utorok 17. marec 2026	UTOROK	**Raňajky**	Pečivo, maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľová 3dcl, hydinové rizoto so syrom 300g, uhorkový šalát 100g/1,7	Polievka fazuľová 3dcl, hydinové rizoto so syrom 300g, uhorkový šalát 100g/1,7	Polievka mrkvová 3dcl, hydinové rizoto so syrom 300g, paradajkový šalát 100g/7
		Olovr.	jogurt ovocný 1ks/7	jogurt-dia 1ks/7	jogurt ovocný 1ks/7
		Večera	Domáce lečo s údeninou, zemiaky 150g/200g/1,3	Domáce lečo s údeninou, zemiaky 150g/200g/1,3	Dusená zelenina, párok 1ks, zemiaky/1,
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 18. marec 2026	STREDA	**Raňajky**	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g reďkovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová s mrveničkou 3dcl, fusilli s boloňskou omáčkou 300g/1,3,7	Polievka zeleninová s mrveničkou 3dcl, fusilli s boloňskou omáčkou 300g/1,3,7	Plievka zeleninová s mrveničkou 3dcl, fusilli šunkovo-syrovou omáčkou 300g/1,3,7
		Olovr.	Lupačka, maslo/1,3,7	Graham. rožok, maslo/1,3,7	Lupačka, maslo/1,3,7
		Večera	Študentský rezeň, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7	Študentský rezeň, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7	Opekaná diétna saláma, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 19. marec 2026	**ŠTVRTOK**	**Raňajky**	Čaj 0,2l, 100g chlieb, párky 2ks, 50g horčica/1,3,7,10	Čaj 0,2l, 100g chlieb, párky 2ks, 50g horčica/1,3,7,10	Čaj 0,2l, 100g chlieb, párky 2ks, 50g kečup/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka mrkvová so závarkou 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová so závarkou 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová so závarkou 3dcl, bravčové dusené, zemiaky, šalát 120g/200g/1,3,7
		Olovr.	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7
		Večera	Bryndzové pirohy so smotanou 300g/1,3,7	Bryndzové pirohy so smotanou 300g/1,3,7	Ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, maslo, 20g saláma/1,3,7	
piatok 20. marec 2026	**PIATOK**	**Raňajky**	Tvarohový závin 120g, 0,2l káva/1,3,7	Vianočka dia 120g, maslo 1ks, džem dia 1ks/1,3,7	Tvarohový závin 120g, 0,2l káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka gulášová 3dcl, zeleninové fašírky, zemiaky, tat. omáčka 150g/200g/1ks/1,3,7	Polievka gulášová 3dcl, zeleninové fašírky, zemiaky, tat. omáčka 150g/200g/1ks/1,3,7	Polievka paradajková, cuketa posypaná strúhankou a zapečená v rúre, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	termix 1ks/1,3,7	jogurt 1ks dia/1,3,7	termix 1ks/1,3,7
		Večera	Kolienka s vajcom 250g, uhorky 50g/1,3,7,10	Kolienka s vajcom 250g, uhorky 50g/1,3,7,10	Cestoviny s vajcom-bielko 250g, cvikla 50g/1,3,7
		II Večera		Grah. rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 21. marec 2026	**SOBOTA**	**Raňajky**	100g chlieb, 50g pažítková nátierka, reďkovka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g pažítková nátierka, reďkovka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, reďkovka 50g, 2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová 3dcl, bravčové varené v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka šošovicová 3dcl, bravčové varené v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka rascová s vajíčkom 3dcl, bravčové varené v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7
		Olovr.	pernik 1ks/1,3,7	pernik 1ks dia/1,3,7	pernik 1ks/1,3,7
		Večera	Falošný guĺáš 250g, chlieb 100g/1	Falošný guĺáš 250g, chlieb 100g/1	Falošný guĺáš-diétny 250g, chlieb 100g/1
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

nedeľa 22. marec 2026	NEDEĽA	**Raňajky**	Kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	Kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	Kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, prírodný bravč. rezeň na kmíne, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prírodný bravč. rezeň na kmíne, ryža, kompót 120/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prírodný bravčový rezeň, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g sekaná, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g sekaná, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Grah.rožok, jogurt biely 1ks dia/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

Vyhotovila diétna sestra : Gálová Marcela

Zodpovedný vedúci: KUBINEC Peter

Alergény: 1-obilniny, 2-kôrovce, 3-vajcia, 4-ryby, 5-arašidy, 6-sojóvé zrná, 7-mlieko, 8-orechy, 9-zeler, 10-horčica, 11-sezamové semená, 12-oxid siričitý a siričitany, 13-vlčí bôb, 14-mäkkýše