

JEDÁLNY LÍSTOK od 06.01.2025 do 12.01. 2025 č.02

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok,06.1.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g nivová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g nivová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj /1,3,7	100g chlieb,50g maslová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka guľášová 3dcl,Ovocné guľky s poýpkou 300g 1,3,7	polievka lúsková na kyslo 0,3l , morčací stroganof , ryža , šalát 120g/200g 1,3,7	polievka guľášová-šetriaca 3dcl,Ovocné guľky s poýpkou 300g 1,3,7
		Olovrant	jogurt 7	jogurt 1ks dia ,7	napolitanka 1,3,7
		Večera	hydínové rizoto so syrom 300g 7	hydínové rizoto so syrom 300g 7	hydínové rizoto so syrom 300g 7
		II Večera		50g chlieb,acidofilné mlieko 1ks 1,3,7	
utorok 7. január 2025	UTOROK	Raňajky	2 ks pečivo maslo,vajce 1ks ,paradajka 0,2l čaj,káva/1,3,7	2 ks pečivo maslo,vajce 1ks ,paradajka 0,2l čaj,káva/1,3,7	2 ks pečivo maslo,vajce 1ks ,paradajka 0,2l čaj,káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka šampiiónová .3dcl,zapekané gazdovské karé , zemiaky , šalát mix -120g/200g/100g 1,7	polievka šampiiónová .3dcl,zapekané gazdovské karé , zemiaky , šalát mix -120g/200g/100g 1,7	polievka vložková .3dcl,bravčový plátok so šunkou , zemiaky , šalát ľadový -120g/200g/100g 1,3,7
		Olovrant	brumík 1,3,7	brumík 1,3,7	brumík
		Večera	lúskový prívarok ,párok ,chlieb 300g/1ks/100g 1,3,7	lúskový prívarok ,párok ,chlieb 300g/1ks/100g 1,3,7	lúskový prívarok ,párok ,chlieb 300g/1ks/100g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo 1,3,7	
streda , 08.1.2025	STREDA	Raňajky	lupačka ,maslo 1ks ,džem ,mlieko 0,2l,0,2l čaj 1,3,7	100g chlieb,50g maslová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj 1,3,7	lupačka ,maslo 1ks ,džem ,mlieko 0,2l,0,2l čaj 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová s mrveničkou -vypr.pangasius ,zemiaková kaša 120g-200g/160g1,3,7 ,4	polievka zeleninová s mrveničkou -vypr.pangasius ,zemiaková kaša 120g-200g/160g1,3,7 ,4	polievka zeleninová s mrveničkou -prírodné filé ,zemiaková kaša 120g-200g/160g1,3,7
		Olovrant	perník 1ks 1,3,7	perník 1,37	
		Večera	rýžová kaša s ovocím 300g 7	rýžová kaša s ovocím 300g 7	rýžová kaša s ovocím 300g 7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
štvrtok, 09.1.2025	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,maslo 1 ks , salám 50g ,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,maslo 1 ks , salám 50g ,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,30g maslová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka špenátová -3dcl bravčové výpečky ,kapusta,knedľa 120g-200g/160g1,3,7	polievka špenátová -3dcl bravčové výpečky ,kapusta,knedľa 120g-200g/160g1,3,7	polievka špenátová šetriaca -3dclbravčové dusené na rasci ,zemiaky-120g /160g1,3,7
		Olovrant	ovocný jogurt 7	biely jogurt 7	brumik1,3,7
		Večera	cestoviny so zeleninou, cvikla-300g/50g/1,3,7	cestoviny so zeleninou, cvikla-300g/50g/1,3,7	cestoviny so zeleninou, cvikla-300g/50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g saláma 1,3,7	

piatok, 10.1.2025	PIATOK	Raňajky	pečenový syr 50g,caiserka 2 ks ,paradajka 50g 0,2l kava,čaj 1,3,7	pečenový syr 50g,caiserka 2 ks ,paradajka 50g 0,2l kava,čaj 1,3,7	maslo 20g,syr,20g ,dietetna salam 50g chlieb100g,0,2l kava.čaj 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka kelová s párkom , chlieb bryndzové pirohy so smotanou a slaninkou300g 1,3,7	polievka kelová s párkom , chlieb bryndzové pirohy so smotanou a slaninkou300g 1,3,7	polievka hrašková, kuracie dusené,zemiaková kaša,-100g/200g/
		Olovrant	keks 1,3,7	keks dia 1,3,7	keks 1,3,7
		Večera	špagety na boloňský spôsob 1,3,7 300g	špagety na boloňský spôsob 1,3,7 300g	špagety s mletým mäsom 1,3,7 300g
		II Večera		grah.rožok,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
sobota, 11.1.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g vajíčková nátierka s pažitkou,paprika 50g ,0,2l čaj 1,3,7/	100g chlieb,50g vajíčková nátierka s pažitkou,paprika 50g ,0,2l čaj 1,3,7/	100g chlieb,50g maslová nátierka,paradajka 50g ,0,2l čaj 1,3,7/
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka tekvicová so zeleninou, Štefánska roláda , zemiaková kaša , uhorky -3dcl, 120g/200g/100g 1,3,7	polievka tekvicová so zeleninou -3dcl,Štefánska roláda ,zemiaková kaša , uhorky 120g/200g/100g 1,3,7	polievka tekvicová so zeleninou -3dcl,Bravčové mletý rezník šetriaci ,zemiaková kaša , cvikla 120g/200g /100g
		Olovrant	croisant cesnakový 1,3,7	croisant cesnakový 1,3,7	croisant 1,3,7
		Večera	Penne so sójovým mäsom a zeleninou 300g1,3,7,6	Penne so sójovým mäsom a zeleninou 300g1,3,7,6	Penne so sójovým mäsom a zeleninou 300g1,3,7,6
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo 1,3,7	
nedeľa 12. január 2025	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka ,20g maslo,20g džem 1,3,7	čaj,kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka ,20g maslo,20g džem dia 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka ,20g maslo,20g džem 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.slepačia -3dcl,Vyprážený kurací rezeň ,ryža,šalát -120g/200g/100g/ 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,Vyprážený kurací rezeň ,ryža,šalát -120g/200g/100g/ 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,Kurací plátok na zelenine ,ryža,šalát -120g/200g/100g/ 1,3,7
		Olovrant	puding 7	puding-dia 7	puding 7
		Večera	100gchlieb,maslo 1ks pašteta 1ks , paradajka 50g 1,3,7	100gchlieb,maslo 1ks pašteta 1ks , paradajka 50g 1,3,7	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100gšunková saláma,paradajka50g 1,3,7,
		II Večera		grah.rožok,jogurt biely 1ks dia 1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

--	--	--