

JEDÁLNY LÍSTOK od 07.07.2025 do 13.07.2025 č 28

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 07. júl 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nivová pena, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g nivová pena, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová s údeninou - desiatová 0,3l, rýžový nákyp s ovocím, kompót 300g/100g/1,7	Polievka šošovicová s údeninou - desiatová 0,3l, rýžový nákyp, kompót 300g/100g/1,7	Polievka mrkvová jarná-3dcl, rýžový nákyp s hrozienkami 300g, kompót 100g/7
		Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Kuracie kúsky na paradajke 120g, zemiaky 200g, kapustový šalát s mrkvou 100g	Kuracie kúsky na paradajke 120g, zemiaky 200g, kapustový šalát s mrkvou 100g	Kuracie kúsky na paradajke 120g, zemiaky 200g, mrkvový šalát 100g
		II Večera		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
utorok 8. júl 2025	UTOROK	Raňajky	100g pečivo, šunková saláma 50g, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g pečivo, šunková saláma 50g, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g pečivo, šunková saláma 50g, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka cuketová 3dcl, bačovské soté bravčové, cestovina 120g/200g/1,3,7	Polievka cuketová 3dcl, bačovské soté bravčové, cestovina 120g/200g/1,3,7	Polievka cuketová 3dcl, jemné soté bravčové, cestovina 120g/200g/1,3,7
		Olovr.	Makovka 1ks, maslo/1,3,7	Graham pečivo, maslo 1ks/1,3,7	Makovka 1ks, maslo/1,3,7
		Večera	Tekvicový prívarok, vajce varené, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, vajce varené, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, vajce varené -bielko, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 9. júl 2025	STREDA	Raňajky	Kakao, čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7	Kakao, čaj 0,2l, vianočka-dia, 1ks mini maslo, 1ks dia mini džem/1,3,7	Kakao, čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová 3dcl, hydinové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Polievka zeleninová 3dcl, hydinové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Polievka zeleninová 3dcl, hydinové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7
		Olovr.	piškótový rez/1,3,7	keks dia/1,3,7	piškótový rez/1,3,
		Večera	Kotlíkový guláš so zemiakmi, chlieb 300g/100g/1,3,7	Kotlíkový guláš so zemiakmi, chlieb 300g/100g/1,3,7	Kotlíkový guláš so zemiakmi diétny, chlieb 300g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
štvrtok 10. júl 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, 50g diétna saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g diétna saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g diétna saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľková 3dcl, mletý rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka fazuľková 3dcl, mletý rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, prírodná mletá placka, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	Pagáčik/1,3,7	Pagáčik/1,3,7	Croissant maslový/1,3
		Večera	Zeleninový nákyp, cvikla 300g/100g	Zeleninový nákyp, cvikla 300g/100g	Zeleninový nákyp, cvikla 300g/100g
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1.3.7	

piatok 11. júl 2025	PIATOK	Raňajky	Rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľa, 0,2l čaj/1,3,4,7	Rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľa, 0,2l čaj/1,3,4,7	Maslová nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľa, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka pórková krémová 3dcl. vyprážaný karfiol, zemiaky, tatárska omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka pórková krémová 3dcl, vyprážaný karfiol, zemiaky, tatárska omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka pórková 3dcl, kuracie soté, ryža, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	croissant 1ks/1,3,7	croissant 1ks dia/1,3,7	piškotový rez 1ks/1,3,7
		Večera	Cestoviny s vajíčkom a slaninkou 300g, 100g šalát s čínskej kapusty/1,3,7	Cestoviny s vajíčkom a slaninkou 250g, 100g šalát s čínskej kapusty/1,3,7	Cestoviny s bielkom a šunkou 300g, 100g šalát/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 12. júl 2025	SOBOTA	Raňajky	2ks chlieb, párok, horčica, čaj 0,2dcl /1pár/30g/1,3,7	2ks chlieb, párok, horčica, čaj 0,2dcl/1pár/30g/1,3,7	2ks chlieb, párok, kečup, čaj 0,2dcl/1 pár/30g/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka guľášová 3dcl, zemiakový prívarok, opekaná dietna saláma, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	Polievka guľášová 3dcl, zemiakový prívarok, opekaná dietna saláma, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	polievka guľášová dietna -3dcl zemiakový prívarok, opekaná dietna saláma , - 200g/120g/100g/1,3,7
		Olovr.	brumík/1,3,7	keks dia/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/6	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/6	sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/6
		II Večera		50g chlieb ražný, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 13. júl 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj 0,2l, 2ks sladký rožok, maslo, džem/1,3,7	Čaj 0,2l, dia-2ks graham pečivo, dia maslo, dia džem/1,3,7	Čaj 0,2l, 2ks sladký rožok, maslo, džem/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzí vývar 3dcl, vypr. rezeň, pučené zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, vypr. rezeň, pučené zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, prírodný bravčový rezeň, zemiaky, šalát 120g/200g/120g/1,3
		Olovr.	jogurt/7	jogurt dia/7	jogurt/7
		Večera	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g diétna šunka, paradajka 50g/1,3,7	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g diétna šunka, paradajka 50g/1,3,7	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g diétna šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, biely jogurt 1ks/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g



