

JEDÁLNY LÍSTOK od 14.07.2025 do 20.07.2024 č.29

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 14. júl 2025	PON DEL OK	Raňajky	Pečivo 2ks, 50g vajíčková nátierka s pažitkou, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g vajíčková nátierka s pažitkou, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g vajíčková-bielko nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hrachová s údeninou 3dcl, palacinky s lekvárom 3 ks/1,3,7	Polievka hrachová s údeninou 3dcl, palacinky s lekvárom dia 3ks/1,3,7	Polievka brokolicová 3dcl, palacinky s lekvárom 3ks/1,3,7
		Olovr.	croissant 1ks/1,3,7	croissant 1ks dia/1,3,7	croissant 1ks/1,3,7
		Večera	Kurací perkelt, cestovina 120g/200g/1,3,7	Kurací perkelt, cestovina 120g/200g/1,3,7	Kurací perkelt, cestovina 120g/200g/1,3,7
		II. več.		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
	UTO ROK	Raňajky	2ks kaiserka, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika, 0,2l čaj/1,7	2ks kaiserka, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika, 0,2l čaj/1,7	2ks kaiserka, 1ks mini maslo, 50g šunka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zelerová číra 3dcl, bravčové ražniči na plechu, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/9	Polievka zelerová číra 3dcl, bravčové ražniči na plechu, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/9	Polievka karotková 3dcl, bravčové na paradajkách, zemiaky, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Ryžová kaša s posýpkou 300g/7	Ryžová kaša s posýpkou 300g/7	Ryžová kaša s posýpkou 300g/7
		II.več		Grah. rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 16. júl 2025	STRE DA	Raňajky	Čaj 0,2l, 100g chlieb, 1ks vajce varené, maslo 1ks, uhorka 50g/1,3,7	Čaj 0,2l, 100g chlieb, 1ks vajce varené, maslo 1ks, uhorka 50g/1,3,7	Čaj 0,2l, 100g chlieb, 2ks vajce varené - bielko, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka karfiolová 0,3l, bravčové dusené, paradajková omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka karfiolová 0,3l, bravčové dusené, paradajková omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka karfiolová 0,3l, bravčové dusené, paradajková omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7
		Olovr.	termix 1ks/7	dia jogurt 1ks/7	termix 1ks/7
		Večera	Kapustné fliačky 300g/1,3,7	Kapustné fliačky 300g/1,3,7	Zeleninové fliačky 300g/1,3,7
		II. več		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 17. júl 2025	ŠTV RTO K	Raňajky	Lupačka 2ks, maslo 1ks, džem 1ks, kakao 0,2l/1,3,7	Graham pečivo 2ks, maslo 1ks, džem 1ks, kakao 0,2l/1,3,7	Lupačka 2ks, maslo 1ks, džem 1ks, kakao 0,2l/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka frankfurtská 3dcl, pečené kuracie stehno, zemiaková kaša, šalát 220g/200g/100g/1,7	Polievka frankfurtská 3dcl, pečené kuracie stehno, zemiaková kaša, šalát 220g/200g/100g/1,7	Polievka frankfurtská dietna 3dcl, pečené kuracie stehno, zemiaky, šalát 220g/200g/100g/1,7
		Olovr.	pizza slimák/1,3,7	pizza slimák/1,3,7	detská výživa 1ks
		Večera	Uhliarske špagety 300g/1,3,7	Uhliarske špagety 300g/1,3,7	Uhliarske špagety 300g/1,3,7
		II. Več		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 18. júl 2025	PIAT OK	Raňajky	100g chlieb, šunková pomazánka 50g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, šunková pomazánka 50g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, šunková pomazánka 50g, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová 3dcl, zeleninový karbonátok, zemiaky, tatárska om. 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka šošovicová 3dcl, zeleninový karbonátok, zemiaky, tatárska om. 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka paradajková 3dcl, zapékané zemiaky so šunkou a syrom, paradajkový šalát 100g/7
		Olovr.	závin mix 1ks	vianočka dia, maslo/1,3,7	závin mix 1ks/1,3,7
		Večera	Šunkové fliačky 300g/1,3,7	Šunkové fliačky 300g/1,3,7	Šunkové fliačky 300g/1,3,7
		II. Več		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 19. júl 2025	SOB OTA	Raňajky	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krúpková 3dcl, kelový prívarok, fašírka, chlieb 300g/120g/100g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, kelový prívarok, fašírka, chlieb 300g/120g/100g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, morčacie dusené s cestovinou 120g/200g/1,3,7
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	Dia perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	Hríbové rizoto posypané syrom, uhorky 300g/100g/7	Hríbové 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	

nedeľa 20. júl 2025	NED EĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia, 2 dia pečivo, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, 2 ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia 3dcl, vypr. kuracie stehno vykostené, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, vypr. kuracie stehno vykostené, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, pečené kuracie stehno vykostené, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	jogurt biely	jogurt biely	jogurt biely
		Večera	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, troj. syr 1ks, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, troj. syr 1ks, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, troj. syr 1ks, paradajka/1,3,7
		II. več		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom : stave je 120g

