

JEDÁLNY LÍSTOK od 12.01.2026 do 18.01.2026 č 03

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 12. január 2026	PONDELOK	Raňajky	2ks chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kelová s párkom 3dcl, palacinky s lekvárom 3ks/1,3, 7	Polievka kelová s párkom 3dcl, palacinky s lekvárom dia 3ks/1,3,7	Polievka cuketová jarná 3dcl, palacinky s lekvárom 3ks/1,3,7
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Bravčové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Bravčové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Bravčové rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7
		II Večera		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
utorok 13. január 2026	UTOROK	Raňajky	2ks pečivo, diétna saláma 50g, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks pečivo, diétna saláma 50g, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks pečivo, diétna saláma 50g, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka boršč 3dcl, kuracie na burgúndsky spôsob, zemiaky, ľadový šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka boršč 3dcl, kuracie na burgúndsky spôsob, zemiaky, ľadový šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka boršč 3dcl, kurací plátok na rasci, zemiaky, ľadový šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/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/2ks/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 14. január 2026	STREDA	Raňajky	Čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7	Čaj 0,2l, dia-vianočka, 1ks mini maslo, 1ks dia mini džem/1,3,7	Čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová s cestovinou 3dcl, mexický guláš, knedľa 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka zeleninová s cestovinou 3dcl, mexický guláš, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka zeleninová s cestovinou 3dcl, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	piškótový rez/1,3,7	perník dia/1,3,7	piškótový rez/1,3,7
		Večera	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

--	--	--	--	--	--

štvrtok 15. január 2026	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, 50g sekaná, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g sekaná, 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 pórková s krutónmi, kuracia živánska na plechu, zemiaky, čalamáda 120g/200g/100g/1	Polievka pórková s krutónmi, kuracia živánska na plechu, zemiaky, čalamáda 120g/200g/100g/1	Polievka pórková, kurací plátok so šunkou a syrom, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/7
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	croisant maslový/1,3,7
		Večera	Ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7	Luskový privarok, vajce, chlieb 250g/1ks/100g/1,3,7	Ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 16. január 2026	PIATOK	Raňajky	Rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7,4	rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,4,7	Rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,4,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka paradajková 3dcl, vyprážaný karfiol, zemiaky, tat. omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka paradajková 3dcl, vyprážaný karfiol, zemiaky, tat. omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka paradajková 3dcl, kuracie soté, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	croisant 1ks/1,3,7
		Večera	Halušky 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 s čínskej kapusty/1,3
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 17. január 2026	SOBOTA	Raňajky	Pečivo 2ks, párok, horčica, čaj 0,2dcl/1pár/30g/1,3,7	2ks pečivo, párok, horčica, čaj 0,2dcl/1pár/30g/1,3,7	2ks pečivo, párok, kečup, čaj 0,2dcl/1 pár/30g/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka gulášová 3dcl, mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka gulášová 3dcl, mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka gulášová-diétna 3dcl, mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, uhorky 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	pečivo, syr 1ks/1,3,7	pečivo, syr 1ks/1,3,7	pečivo, syr 1ks/1,3,7
		Večera	Ovocná ryžová kaša 300g/7	Ovocná ryžová kaša 300g/7	Ovocná ryžová kaša 300g/7
		II Večera		50g chlieb ražný, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

nedeľa 18. január 2026	NEDEĽA	Raňajky	Čaj 0,2l, 2ks sladky rožok, džem 1ks, maslo 1ks/1,3,7	Čaj 0,2l, 2ks graham. rožok, dia džem 1ks, maslo 1ks/1,3,7	Čaj 0,2l, 2ks sladky rožok, džem 1ks, maslo 1ks/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzí vývar 3dcl, plnený prírodný bravčový rezeň, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, plnený prírodný bravčový rezeň, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, plnený prírodný bravčový rezeň, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	jogurt biely 1ks/7	jogurt biely 1ks/7	jogurt biely 1ks/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 100g hydinová šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 100g hydinová šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 100g hydinová šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Chlieb 50g, biely jogurt 1ks/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

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



