

JEDÁLNY LÍSTOK od 13.01.2025 do 19.01.2025 č.03

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok,13.01.2025	PO ND EL OK	Raňajky	100g chlieb,50g vajíčková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7,-	100g chlieb,50g vajíčková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7,-	100g chlieb,50g maslová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka brokolicová-krémová krutóny -3dcl,palacinky s lekvárom 3ks 1,3,7	polievka brokolicová krutóny -3dcl,kuracie dusené na paradajkách s bazalkou ,ryža-120g/200g/1,3, ,šalát 100g	polievka brokolicová-krémová krutóny -3dcl,palacinky s lekvárom 3ks 1,3,7
		Olovrant	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	croisant 1ks/1,3,7
		Večera	šošovicový prívarok ,parok 250g/2ks ,chlieb 100g 1,3,7	šošovicový prívarok ,parok 250g/2ks ,chlieb 100g 1,3,7	zemiakový prívarok , párok chlieb 300g/2ks/100g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g šunka,10g maslo/1,3,7	
utorok,14.01.2025	UT OR OK	Raňajky	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g suchá saláma, paprika,0,2l čaj/1,3,7,-	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g suchá saláma, paprika,0,2l čaj/1,3,7,-	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g šunka, paradajka 50g 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka hlíková-3dcl,Morčací plátok na hubách , zemiaky , šalát 120g/200/100g g1,	polievka hlíková-3dcl,Morčací plátok na hubách , zemiaky , šalát 120g/200/100g g1,	polievka hlíková-3dcl,Morčací plátok so šunkou , zemiaky , šalát 120g/200/100g g1,3,7
		Olovrant	závin mix 1ks	závin mix 1ks 1,3,7	závin mix 1ks 1,3,
		Večera	gazdovské zemiaky zapečené /slanina,klobáska, syr/300g 7 uhorky 100g	gazdovské zemiaky zapečené /slanina,klobáska, syr/300g 7 uhorky 100g	gazdovské zemiaky zapečené /šunka, syr/300g 7 cvikla 100g
		II Večera		grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7	
15.01.2025	ST RE DA	Raňajky	čaj 0,2l,100gchlieb, 2ks vajce varené , maslo 1ks , paradajka 50g 1,3,7	čaj 0,2l,100gchlieb, 2ks vajce varené , maslo 1ks , paradajka 50g 1,3,7	čaj 0,2l,100gchlieb, 2ks vajce varené-bielko ,maslo,syr paradajka 50g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová jarná-3dcl segedínsky guláš , knedľa,-120g/160g/1,3,7	polievka zeleninová jarná-3dcl segedínsky guláš , knedľa,-120g/160g/1,3,7	polievka zeleninová jarná-3dcl Bravčové dusené na rasci , zemiaky,šalát paradajkový -120g/160g/ 100g
		Olovrant	keks 1,3,7	keks 1,3,7 dia	keks 1,3,7
		Večera	chlieb 100g ,šunka100g , maslo 1ks , paradajka 50g 1,3,7	chlieb 100g ,šunka100g , maslo 1ks , paradajka 50g 1,3,7	chlieb 100g ,šunka100g , maslo 1ks , paradajka 50g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
16.01.2025	ŠT VR TO K	Raňajky	Lupačka 1ks maslo ,džem,kakao 0,2l	pečivo 1ks maslo ,džem-dia ,kakao dia 0,2l	Lupačka 1ks maslo ,džem,čaj 0,2l
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka frankfurtská-chlieb 3dcl,kurací perkelt , cestovina -120g/200g/1,3,7	polievka frankfurtská-chlieb 3dcl,kurací perkelt , cestovina -120g/200g/1,3,7	polievka frankfurtská-chlieb dietna-3dcl,kuracie soté so zeleninou , cestovina -120g/200g/1,3,7
		Olovrant		pagáčik 1,37	detská výživa 1ks
		Večera	zemiakové placky 3ks ,čalamáda /50g 1,3,7	zemiakové placky 3ks ,čalamáda /50g 1,3,7	zapekaná zelenina so zemiakmi 150g/200g 3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

17.01.2025	PI AT OK	Raňajky	pečivo 2ks ,100g parížsky šalát ,0,2l čaj/1,7	pečivo 2ks ,100g parížsky šalát ,0,2l čaj/1,7	pečivo 2ks ,20g,maslo,50g dietna salama,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka hrášková -3dcl,zabíjačkový tanier,kapusta ,zemiaky 300g	polievka hrášková -3dcl,zabíjačkový tanier,kapusta ,zemiaky 300g	polievka hrášková ,bravčový plátok so zeleninou ,ryža, cvikla 120g/200g/100g
		Olovrant	závin mix 1ks	závin mix 1ks 1,3,7	závin mix 1ks 1,3,
		Večera	šunkové fliacky 300g 1,3,7 cvikla 100g	šunkové fliacky 300g 1,3,7 cvikla 100g	šunkové fliacky 300g 1,3,7 cvikla 100g
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 18. január 2025	SO BO TA	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nátierka ,50g cibuľa ,0,2l čaj/1,7 -káva 1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka ,50g cibuľa ,0,2l čaj/1,7 -káva 1,3,7	100g chlieb,50g maslová nátierka ,50g paradajka,0,2l čaj/1, -káva 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka fazuľová -3dcl Morčací kotlíkový guľáš s cestovinou-300g/1,3,7	polievka fazuľová -3dcl,Morčací kotlíkový guľáš s cestovinou-250g/1,3,7	polievka zeleninová -3dcl,morčacie dusené s cestovinou-300g/1,3,
		Olovrant	perník 1ks/1,3,7	Dia -perník 1ks/1,3,7	croisant 1ks/1,3,
		Večera	šúľance so strúhankou 300g kompót 100g 1,3,7	šúľance so strúhankou 300g kompót -dia 100g 1,3,7	šúľance so strúhankou 300g kompót 100g 1,3,7
		II Večera		grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 19. január 2025	NE DE LA	Raňajky	kakao 0,2l, vianočka 120g ,20g maslo,20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia, dia vianočka 120g ,20g maslo,20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, vianočka 120g ,20g maslo,20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.slepačia -3dcl,bravčový rezeň, zemiakový šalát-120g/200g/1,3,7	pol.slepačia -3dcl,bravčový rezeň, zemiakový šalát-120g/200g/1,3,7	pol.slepačia -3dcl,prírodný bravčový rezeň,maslové zemiaky,100g paradajkový šalát- 120g/200g/1,3,7
		Olovrant	jogurt 7	jogurt 7	jogurt 7
		Večera	100g chlieb,1ks paštéta.,mini maslo 20g, paradajka-50g /1,3,7	100g chlieb,1ks paštéta.,mini maslo 20g, paradajka-50g /1,3,7	100g chlieb,šunka 100g ,mini maslo 20g, paradajka- /1,3,
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom : stave je 120g

