

JEDÁLNY LÍSTOK od 19.01.2026 do 25.01.2026 č.04

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 19. január 2026	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 1ks pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 1ks pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunka, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	OVOCIE	OVOCIE	OVOCIE
		Obed	Polievka fazuľová desiatová 3dcl, šúľance s posýpkou 300g/1,3,7	Polievka fazulová desiatová 0,3l, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g	Polievka lúsková 0,3l, bravčové dusené na rasci, tarhoňa, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	jogurt ovocný/7	jogurt/7	jogurt/7
		Večera	Zemiakové placky s údeninou 3ks, čalamáda 100g/1,3,7	Zemiakové placky 3ks, čalamáda 100g/1,3,7	Cestoviny so zeleninovou omáčkou 300g/1,3,7
		II Večera		Grah.rožok, troj. syr 1ks/1,3,7	
utorok 20. január 2026	UTOROK	Raňajky	Pečivo 2 ks, 1ks mini maslo, 50g suchý salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2 ks, 1ks mini maslo, 50g suchý salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2 ks, 1ks mini maslo, 50g dietny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	OVOCIE	OVOCIE	OVOCIE
		Obed	Polievka zemiaková zapražená 0,3l, hrachová kaša, údené varené, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková zapražená 0,3l, hrachová kaša, údené varené, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková 3dcl, bravčové kúsky na paradajkách, šťuchané maslové zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,7
		Olovr.	keks/1ks	keks/1ks	keks/1ks
		Večera	Domáce lečo s klobáskou, chlieb 300g/100g/1,3,7	Domáce lečo s klobáskou, chlieb 300g/100g/1,3,7	Dusený špenát s bielkom, zemiaky 150g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 21. január 2026	STREDA	Raňajky	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g red'kovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g red'kovka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová natierka, 50g red'kovka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	OVOCIE	OVOCIE	OVOCIE
		Obed	Polievka karotková so závärkou 0,3l, sviečková na smotane bravčová, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka karotková so závärkou 0,3l, sviečková na smotane bravčová, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka karotková 0,3l, bravčový plátok so zeleninou, zemiaky 120g/200g/160g
		Olovr.	croisant/1,3,7	croisant dia/1,3,7	croisant/1,3,7
		Večera	Hubové rizoto so syrom 300g/7	Hubové rizoto so syrom 300g/7	Zeleninové rizoto so syrom 300g/7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 22. január 2026	ŠTVRTOK	Raňajky	Caj 0,2l, 2ks kaiserka, párky 2 ks, 50g horčica/1,3,7,10	Caj 0,2l, 2ks kaiserka, párky 2ks, 50g horčica/1,3,7,10	Čaj 0,2l, 2ks kaiserka, párky 2ks, 50g kečup/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová na kyslo 0,3l, kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka šošovicová na kyslo 0,3l, kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka paradajková 0,3l, kurací prírodný plátok, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	perník/1,3,7
		Večera	Penne carbonara 300g/1,3,7	Penne carbonara 300g/1,3,7	Penne carbonara 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g saláma/1,3,7	
piatok 23. január 2026	PIATOK	Raňajky	Tvarohový závin 120g, 0,2l káva/1,3,7	Vianočka-dia 120g, maslo 1ks, 0,2l káva/1,3,7	Tvarohový závin 120g, 0,2l káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka karfiolová 3dcl, zeleninová fašírka, pučené zemiaky, tat.omáčka 150g/200g/1ks/1,3,7	Polievka karfiolová 3dcl, zeleninová fašírka, pučené zemiaky, tat.omáčka 150g/200g/1ks/1,3,7	Polievka karfiolová 3dcl, cuketa posypaná strúhankou a zapečená v rúre, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/
		Olovr.	termix 1ks/7	jogurt 1ks dia/7	termix 1ks/7
		Večera	Strapačky so slaninkou 300g/1,3,7	Cestoviny s kapustou a slaninkou 1,3,7/300g	Cestoviny s vajcom-bielko 300g, cvikla 50g/1,3
		II Večera		Grah.rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 24. január 2026	SOBOTA	Raňajky	Kakao 0,2l, 120g vianočka, maslo, džem/1,3,7	Kakao 0,2l, 120g vianočka, maslo, džem dia/1,3,7	Kakao 0,2l, 120g vianočka, maslo, džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zelerová 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 100g/200g/200g/1,3,7,9	Polievka zelerová 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 100g/200g/200g/1,3,7,9	Polievka rascová s vajíčkom 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 100g/200g/200g/1,3,7
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	perník 1ks dia/1,3,7	výživa detská 1ks
		Večera	Falošný guláš 300g, chlieb 100g/1,3,7	Falošný guláš 300g, chlieb 100g/1,3,7	Falošný guláš-diétny 250g, chlieb 100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

nedeľa 25. január 2026	NEDEĽA	Raňajky	Pečivo 2ks, 100g parížsky šalát, čaj 0,2l/1,3,7,	Pečivo 2ks, 100g parížsky šalát, čaj 0,2l/1,3,7	Pečivo 2 ks, 50g maslová nátierka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, zemiaky, šalát 220g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, ryža, šalát 220g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, zemiaky, šalát 220g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Grah.rožok, jogurt biely dia/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

