

JEDÁLNY LÍSTOK od 20.01.2025 do 26.01.2025 č.04

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č. 4 - šetriaca
pondelok, 20.01.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 50g uhorka, 0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 50g uhorka, 0,2l čaj /1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka/rastlinné/, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka fazuľová-desiatová chlieb 3dcl, parené buchty s čokoládou 3ks 1,3,7	polievka fazuľová-desiatová chlieb 3dcl, bravčové na rasci so zeleninou, ryža, šalát 120g/200g/100g 1,3,7	polievka mrkvová 3dcl, bravčové na rasci so zeleninou, ryža, šalát 120g/200g/100g 1,3,7
		Olovrant	lupačka 1,3,7	keks dia	lupačka 1,3,7
		Večera	Zeleninový nákyp 300g 3	Zeleninový nákyp 300g 3	Zeleninový nákyp 300g 3
		II Večera		50g chlieb, acidofilné mlieko 1ks 1,3,7	
utorok, 21. január 2025	UTOROK	Raňajky	2 ks pečivo maslo, saláma 50g, , paradajka 0,2l čaj, káva/1,3,7	2 ks pečivo maslo, saláma 50g, , paradajka 0,2l čaj, káva/1,3,7	2 ks pečivo maslo, saláma dietna 50g, , paradajka 0,2l čaj, káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka kelová .3dcl, kuracie na hrášku , cestovina 120g/200g 1,3,7	polievka kelová .3dcl, kuracie na hrášku , cestovina 120g/200g 1,3,7	polievka zemiaková-čira .3dcl, kuracie kúsky na hrášku , cestovina 120g/200g 1,3,7
		Olovrant	pagáčik	pagáčik	detská výživa 1ks
		Večera	sójové kocky soté , tarhoňa, -120g/200g 1,3,7 6	sójové kocky soté , tarhoňa, -120g/200g 1,3,7 6	sójové kocky soté , tarhoňa, -120g/200g 1,3,7 6
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo 1,3,7	
streda, 22.01.2025	STREDA	Raňajky	lupačka , maslo-rastlinné 1ks , džem 0,2l, 0,2l čaj 1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj 1,3,7	lupačka , maslo-rastlinné 1ks , džem , 0,2l, 0,2l čaj 1,3, 7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka kapustová -chlieb, bravčové soté v zemiakovej placke , čalamáda 120g/2ks /100g	polievka kapustová -chlieb, bravčové soté v zemiakovej placke , čalamáda 120g/ 2ks 100g	polievka zeleninová 0,3dcl -bravčové soté dietne, zemiaky , šalát 120g/200g/100g
		Olovrant	detská výživa 1ks	detská výživa 1ks-dia	
		Večera	hydinové rizoto so syrom , cvikla 300g /100g 7	hydinové rizoto so syrom , cvikla 300g /100g 7	hydinové rizoto so syrom , cvikla 300g /100g 7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr 1,3,7	
štvrtok, 23.01.2025	ŠTVRTOK	Raňajky	caiserka 2ks šunková pena s pažitkou 50g, paprika 50g 1,3,7	caiserka 2ks šunková pena s pažitkou 50g, paprika 50g 1,3,7	caiserka 2ks šunková pena 50g, paradajka 50g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka paradajková -3dcl, maďarský guláš , knedľa 150g-200g/160g 1,3,7	polievka paradajková -3dcl maďarský guláš , zemiaky 150g-200g/160g 1,	polievka paradajková -3dcl bravčové dusené s pretlakom , zemiaky-150g /160g 1,3,
		Olovrant	ovocný jogurt	biely jogurt 7	croisant
		Večera	cestoviny s morčacím perkeltom 300g 1,3,7 , šalát 100g	cestoviny s morčacím perkeltom 300g 1,3,7 , šalát 100g	cestoviny s morčacím perkeltom 300g 1,3,7 , šalát 100g
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g saláma 1,3,7	

piatok, 24.01.2025	PIATOK	Raňajky	paštedka 1ks ,paradajka 50g chlieb100g,0,2l kava,čaj	paštedka 1ks ,paradajka 50g chlieb100g,0,2l kava,čaj	maslo-rastlinne 20g , dietna salam 50g chlieb100g,0,2l kava.čaj
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová s mrvenicou 0,3dcl špenátové halušky so syrovou omáčkou a slaninkou300g 1,3,7	polievka zeleninová s mrvenicou 0,3dcl špenátové halušky so syrovou omáčkou a slaninkou 300g 1,3,7	polievka zeleninová kurací platok so šunkou a syrom ,zemiaky,šalát -120g/200g/ 100g
		Olovrant	perník 1,3,7	perník dia 1,3,7	croisant dia
		Večera	kotlíkový guláš so zemiakmi 300g 3	kotlíkový guláš so zemiakmi 300g 3	kotlíkový guláš so zemiakmi 300g 3
		II Večera		grah.rožok,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
sobota, 25.01.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g vajíčkova nátierka s pažítkou,,0,2l čaj 1,3,7/	100g chlieb,50g vajíčkova nátierka s pažítkou ,,0,2l čaj 1,3,7/	100g chlieb,50g maslová nátierka s bielkom -rastlinná,,0,2l čaj 1,3,/
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka tekvicová krémová -3dcl bravčové dusené v paradajkovej šťave ,zemiaky, -120g/200g/200/ 1,3,	polievka tekvicová krémová -3dcl bravčové dusené v paradajkovej šťave ,zemiaky, -120g/200g/200/ 1,3,	polievka tekvicová -3dcl bravčové dusené v paradajkovej šťave ,zemiaky, -120g/200g/200/ 1,3,
		Olovrant	croisant cesnakový	croisant cesnakový	croisant
		Večera	pohronské rizoto 300g	pohronské rizoto 300g	pohronské rizoto 300g
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo 1,3,7	
nedeľa, 26. január 2025	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka ,20g maslo,20g džem 1,3,7	čaj,kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka ,20g maslo,20g džem dia 1,3,7	čaj, 0,2l, 120g vianočka ,20g maslo-rastlinne,20g džem 1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.slepačia -3dcl,Kuracie stehno ala kačka , zemiaky 220g/200g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,Kuracie stehno ala kačka , zemiaky 220g/200g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,Kuracie stehno ala kačka , zemiaky 220g/200g 1,3,7
		Olovrant	puding	puding-dia	graham rožok,maslo rastlinné
		Večera	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100gšunková saláma,paradajka50g 1,3,7	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100gšunková saláma,paradajka50g 1,3,7,	100gchlieb,20g maslo-rastlinné ,,100gšunková saláma,paradajka50g 1,3,,
		II Večera		grah.rožok,jogurt biely 1ks dia 1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g

--	--	--