

**JEDÁLNY LÍSTOK od 27.01.2025-02.02.2025 č 5**

Dátum	Deň	diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca	
pondelok,27.01.2025	<b>PONDELOK</b>	Raňajky	100g chlieb,treska 100g ,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,treska 100g ,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunka,1ks maslo-rastlinné , ,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7-
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka šošovicová desiatová 0,30dcl , dukátové buchtičky s vanilkovým krémom 300g 1,3,7	polievka šošovicová desiatová 0,30dcl , dukátové buchtičky s vanilkovým krémom dia 300g 1,3,7	polievka rascová 0,30dcl , dukátové buchtičky s vanilkovým krémom 300g 1,3,7
		Olovrant	napolitanka 1,3,7	napolitanka dia-1,3,7	napolitanka 1,3,
		Večera	kuracie soté s lúskami , ryža 120g/200g	kuracie soté s lúskami , ryža 120g/200g	kuracie soté s lúskami , ryža 120g/200g
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g saláma 1,3,7	
utorok 28. január 2025	<b>UTOROK</b>	Raňajky	2ks caiserka ,1ks mini maslo,50g debrecínska,50g paradajka,0,2l čaj,, 1,3,7	2ks caiserka ,1ks mini maslo,50g debrecínska,50g paradajka,0,2l čaj dia, 1,3,7	2ks caiserka ,1ks mini maslo-rastlinné,50g dietna saláma ,50g paradajka,0,2l čaj,1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová-3dcl,Paradajková kapusta ,bravčová sekaná,chlieb 200g/120g/100g 1,3,7	polievka zeleninová-3dcl,Paradajková kapusta ,bravčová sekaná,chlieb 200g/120g/100g 1,3,7	polievka zeleninová-3dcl,mleté dusené ,zemiaky varené,šalát 120g/200g/100g
		Olovrant	pagáč 1,3,7	pagáč 1,3,7	detská výživa
		Večera	halušky s vajíčkom , uhorky 300g/100g 1,3,7	cestoviny s vajíčkom , uhorky 300g/100g 1,3,7	cestoviny s vajíčkom -bielko , cvikla 300g/100g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
streda,29.1.2025	<b>STREDA</b>	Raňajky	chlieb 100g , bryndzová pena 50g , red'kovka 50g 1,3,7	chlieb 100g , bryndzová pena 50g , red'kovka 50g 1,3,7	chlieb 100g maslová pomázanka 50g , red'kovka 50g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka kelová -3dcl,kôprová omáčka ,bravčové dusené , knedľa 200g/120g/160g 1,3,7	polievka kelová -3dcl,kôprová omáčka ,bravčové dusené , zemiaky 200g/120g/160g 1,3,7	polievka zeleninová -3dcl,bravčové dusené na rasci zemiaky ,šalát -120g/160g/100g 1,3,7
		Olovrant	perník 1,3,7	perník 1,3,7 dia	perník 1,3,7
		Večera	zapekaná cuketa so zemiakmi 300g 3,7	zapekaná cuketa so zemiakmi 300g 3,7	zapekaná cuketa so zemiakmi 300g 3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
štvrtok,30.1.2024	<b>ŠTVRTOK</b>	Raňajky	čaj 0,2l, pečivo ,2 ks párky,20g horčica- 1,3,7	čaj 0,2l, pečivo ,2 ks párky,20g horčica- 1,3,7	čaj 0,2l, pečivo ,2 ks párky,20g kečup - 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka lúsková biela 3dcl , Pečená marinovaná krkovička ,zemiaky ,šalát -150g/200g/100g	polievka lúsková biela 3dcl , Pečená marinovaná krkovička ,zemiaky ,šalát -150g/200g/100g 1,3,7	polievka lúsková-čira 3dcl , bravčové dusené ,zemiaky,dusená zelenina-150g/200g/50g/50g/ 1,3,7
		Olovrant	detská výživa 1ks	dia detská výživa 1ks dia	detská výživa 1ks
		Večera	cestoviny s tvarohom a slaninkou 300g 1,3,7	cestoviny s tvarohom a slaninkou 300g 1,3,7	cestoviny s tvarohom a šunkou 300g 1,3,7
		II Večera		biely jogurt a grah.rožok	

piatok 31. január 2025	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 1ks pašteta ,paprika 50g,2l čaj 1,3,7	100g chlieb, 1ks pašteta ,paprika 50g,2l čaj 1,3,7	100g chlieb, 1ks maslo-rastlinné ,med 0,2l čaj 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka gulášová 0,30dcl vyprášaný karfiól , zemiaky , tat.omáčka 1,3,7 120g/200g/1ks	polievka gulášová 0,30dcl vyprášaný karfiól , zemiaky , tat.omáčka 1,3,7 120g/200g/1ks	polievka gulášová 0,30dcl , zapekaná zelenina so zemiakmi 300g 1,3,7
		Olovrant	pizza slimák 1,3,7	pizza slimák 1,3,7	detská výživa 1ks
		Večera	kuracie kúsky s anglickou zeleninou 120g/200g	kuracie kúsky s anglickou zeleninou 120g/200g	kuracie kúsky s anglickou zeleninou 120g/200g
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
sobota,01.2.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,30g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,30g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g maslová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka cesnaková -3dcl,Bravčový perkelt,halušky 120g/200g 1,3,7	polievka cesnaková -3dcl,Bravčové perkelt,cestoviny -150g/200g 1,3,7-	polievka hrášková so zeleninou -3dcl,Bravčové dusené na paradajkách ,cestovina -150g/200g 1,3,7
		Olovrant	brumík 1,3,7	keks dia 1,3,7	brumík 1,3,7
		Večera	gazdovské zemiaky , uhorky 300g /100g	gazdovské zemiaky , uhorky 300g /100g	zapekané zemiaky so šunkou ,ster.cvikla -300g/100g/1 3
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,20šunk.salám 1,3,7	
nedeľa 2. február 2025	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l, tvarohový závin 1,3,7	kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka ,20g maslo,20g džem dia 1,3,7	kakao 0,2l, tvarohový závin 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.slepačia -3dcl,kuracie stehno vykostené vyprášané , zemiaky , kompót 120g/200g/100 g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,kuracie stehno vykostené vyprášané , zemiaky , kompót 120g/200g/100 g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,kuracie stehno vykostené prírodné , zemiaky , kompót 120g/200g/100 g 1,3,7
		Olovrant	croisant	croisant	croisant
		Večera	2ks chlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunka,paradajka50g 1,3,7-	2ks chlieb ,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunka,paradajka50g 1,3,7-	2ks chlieb,20g maslo-rastlinné ,1 ks. ,100g šunka,paradajka50g 1,3,7
		II Večera		jogurt biely 1ks - 1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g.

