

JEDALNY LISTOK od 15.12.2025 do 21.12.2025 č.51

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 15. december 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g cesnaková nátierka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 50g cesnaková nátierka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, varené vajce-bielko, paradajka 50g, maslo 1ks/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľová s údeninou 0,3l, šúľance so strúhankou 300g/1,3,7	Polievka fazuľová s údeninou 0,3l, bravčové znojenské kúsky, tarhoňa 120g/200g /1,3,7	Polievka zemiaková-čira 0,3l, šúľance so strúhankou 300g/1,3,7
		Olovr.	pizza rožok/1,3,7	pizza rožok/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Gnocchi so syrovou omáčkou 300g/1,3,7	Gnocchi so syrovou omáčkou 300g/1,3,7	Penne CARBONARA 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tavený syr, 20 g šunka/1,3,7	
utorok 16. december 2025	UTOROK	Raňajky	2ks pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	2ks pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zemiaková na kyslo 0,3l, kuracie soté vykostené stehna na masle a rasci, ryža, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,7	Polievka zemiaková na kyslo 0,3l, kuracie soté vykostené stehno na masle a rasci, ryža, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,7	Polievka zeleninová 0,3l, kuracie soté na masle a rasci, ryža, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1
		Olovr.	mafin 1ks/1,3,7	jogurt biely 1ks/7	jogurt biely/7
		Večera	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, 1ks maslo, 20g suchá saláma/1,3,7	
streda 17. december 2025	STREDA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks med, kakao/1,3,7	2ks dia graham rožok, 1ks mini maslo, 1 ks dia džem,kakao/1,3,7	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks med, kakao/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka mrkvová smrveničkou 0,3l, bravčové dusené kúsky, chrenová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l, bravčové dusené kúsky, chrenová omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová 0,3l, bravčové dusené s paradajkovým pretlakom, zemiaky 120g/200g/1,3
		Olovr.	croisant/1,3,7	croisant dia/1,3,7	croisant/1,3,7
		Večera	Chlieb 100g, pašteta 1ks, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	Chlieb 100g, pašteta 1ks, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	Chlieb 100g, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka/1,3,7
		II Večera		grah.rožok, 1ks maslo, 20g šunky/1,3,7	

štvrtok 18. december 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	Čaj 0,2l, chlieb 100g, párky 2ks, horčica/1,3,7,10	Čaj 0,2l, chlieb 100g, párky 2ks, horčica/1,3,7,10	Čaj 0,2l, chlieb 100g, párky 2ks, kečup/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka karfiolová 3dcl, morčacie soté labužnícke, cestoviny kolienka/120g/200g/1,3,7	Polievka karfiolová 3dcl, morčacie soté labužnícke, cestoviny kolienka/120g/200g/1,3,7	Polievka karfiolová 3dcl, morčacie soté labužnícke, cestoviny kolienka/120g/200g/1,3,7
		Olovr.	piškótový rez/1,3,7	dia keks/1,3,7	piškótový rez 1ks/1,3,7
		Večera	Zemiakové placky 3ks, čalamáda 100g/1,3,7	Zemiakové placky 3ks, čalamáda 100g/1,3,7	Zeleninovo brokolivový nákyp 300g
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo/1,3,7	
piatok 19. december 2025	PIATOK	Raňajky	Chlieb 100g, bryndzová nátierka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	Chlieb 100g, bryndzová nátierka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	Chlieb 100g, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka boršč 0,3l, vypr. encián, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka/120g/160g/50g/1,3,7	Polievka boršč 0,3l, vypr. encian, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka/120g/160g/50g/1,3,7	Polievka zeleninová 0,3l, kurací plátok varený na rasci, zemiaky s maslom, šalát/100g/160g/50g/1,3,7
		Olovr.	termix/7	jogurt dia/7	termix/7
		Večera	Rezance s makom a maslom 300g/1,3,7	Rezance s makom a maslom 300g/1,3,7	Rezance so zeleninou 300g/1,3
		II Večera		50g chlieb, paštéta/1,3,7	
sobota 20. december 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	pomaranč	pomaranč	pomaranč
		Obed	Polievka krupicová 3dcl, fazuľový prívarok, párky 2ks, chlieb/300g/100g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, fazuľový prívarok, párky 2ks, chlieb 300g/100g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, luskový prívarok, párky 2ks, chlieb 300g/100g/1,3,7
		Olovr.	pagáčík/1,3,7	pagáčík/1,3,7	detská výživa
		Večera	Šampionové rizoto, uhorky 300g/100g/1,3,7	Šampionové rizoto, uhorky 300g/100g/1,3,7	Zeleninové rizoto, cvikla 300g/100g
		II Večera		50g chlieb, 20g plátkový syr, 1ks maslo/1,3,7	

nedeľa 21. december 2025	NEDEĽA	Raňajky	Kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7	Vianočka dia, maslo, džem dia, kakao 120g/1ks/1ks/0,2 l/1,3,7	Kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, vypr. morčací rezeň v pivnom cestíčku, zemiaky, šalát 120g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, vypr. morčací rezeň v pivnom cestíčku, zemiaky, šalát 120g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prír. morčací rezeň, zemiaky, paradajka 120g/200g/120g/1,3
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., šunka 100g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., šunka 100g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., šunka 100g, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, maslo 1ks, salama 20g/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave 120gr.

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

0

