

JEDÁLNY LÍSTOK od 22.12.2025 do 28.12.2025 č.52

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 22. december 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g pašteková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g 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 zemiaková kulajda 0,3l, kuracie soté s wok zeleninou, ryža 120g/200g/3	Polievka zemiaková kulajda 0,3l, kuracie soté s wok zeleninou, ryža 120g/200g/3	Polievka zemiaková 0,3l, kuracie soté s wok zeleninou, ryža 120g/200g/3
		Olovr.	croisant/1,3,7	croisant dia/1,3,7	croisant/1,3,7
		Večera	Palacinky s lekvárom 3ks/1,3,7	Falošný guláš so zemiakmi, chlieb 300g/100g/1,3	Palacinky s lekvárom 3ks/1,3,7
		II Večera		grah. rožok, troj syr 1ks/1,3,7	
utorok 23. december 2025	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, syrová nátierka 50g, káva/1,3,7,	100g chlieb, syrová nátierka 50g, káva/1,3,7,	100g chlieb, maslová nátierka 50g, káva/1,3,7,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka pórková 3dcl, bravčové rizoto, uhorky 300g/100g	Polievka pórková 3dcl, bravčové rizoto, uhorky 300g/100g	Polievka pórková 3dcl, bravčové rizoto, cvikla 300g /100g
		Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Opekané zemiaky so šunkou, slaninkou a syrom 300g/7	Opekané zemiaky so šunkou, slaninkou a syrom 300g/7	Opekané zemiaky so šunkou a syrom 300g/7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 24. december 2025	STREDA	Raňajky	100g chlieb, rybacia nátierka 50g, káva/1,3,7,4	100g chlieb, rybacia nátierka 50g, káva/1,3,7,4	100g chlieb, maslová nátierka 50g, káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová 0,3dcl, pupáky s makom 300g/1,3,7	Polievka šošovicová 0,3dcl, pupáky s makom 300g/1,3,7	Polievka šošovicová 0,3dcl, pupáky s makom 300g/1,3,7
		Olovr.	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	Oplátky, med, rybie filé vypr., zemiakový šalát, punčová kocka 120g/200g/1ks/1,3,4,7	Oplátky, med, rybie filé vypr., zemiakový šalát, punčová kocka 120g/200g/1ks/1,3,4,7	Oplátky, med, rybie filé prírodné, zemiakový šalát, punčová kocka 120g/200g/1ks/1,3,4,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 25. december 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, bryndzová natierka 30g, 50g cibuľa, čaj/1,3,7	100g chlieb, bryndzová natierka 30g, 50g cibuľa, čaj/1,3,7	100g chlieb, bryndzová natierka 30g, 50g cibuľa, čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzí vývar 3dcl, bravčový rezeň, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, bravčový rezeň, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, bravčový rezeň, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	Chlieb 100g, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g dietna saláma, paradajka 50g/1,3,7	Chlieb 100g, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g dietna saláma, paradajka 50g/1,3,7	Chlieb 100g, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g dietna saláma, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g saláma/1,3,7	
piatok 26. december 2025	PIATOK	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 vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová 3dcl, pečené kačacie stehno, kapusta, knedľa 220g/160g/160g/1,3,7	Polievka zeleninová 3dcl, pečené kačacie stehno, kapusta, knedľa 220g/160g/160g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, dusené kuracie stehno, zemiaky, kompót
		Olovr.	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunková saláma, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunková saláma, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		II Večera		grah.rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 27. december 2025	SOBOTA	Raňajky	pečivo 2ks, párky 2ks, horčica 30g/1,3,7,10	pečivo 2ks, párky 2ks, horčica 30g/1,3,7,10	pečivo 2ks, párky 2ks, horčica 30g/1,3,7,10
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zelerová 3dcl, sekaná v paradajkovej omáčke, zemiaky 150g/200g/200g/1,3,7	Polievka zelerová 3dcl, sekaná v paradajkovej omáčke, zemiaky 150g/200g/200g/1,3,7	Polievka rascová s vajíčkom 3dcl, sekaná v paradajkovej omáčke, zemiaky
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	perník 1ks dia/1,3,7	výživa detská 1ks
		Večera	Cestoviny na čínsky spôsob 300g/1,3,7	Cestoviny na čínsky spôsob 300g/1,3,7	Cestoviny na čínsky spôsob 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

nedeľa 28. december 2025	NEDEĽA	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 hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, ryža, kompót-dia 100g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, pečené kuracie stehno, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	jogurt ovocný/7	jogurt dia/7	jogurt/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, paštka 1ks, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, paštka 1ks, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Grah. rožok, jogurt biely dia/1,3,7	

Váha mäsa v surovom s' 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

