

JEDÁLNY LÍSTOK od 29.12.02.2025 do 04.01.2026 č.53

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
2025	pondelok 29. december	PONDĽOK	Raňajky	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
			Desiata	ovocie	ovocie
			Obed	Polievka brokolicová 0,3dcl, parené buchty s lekvárom a posýpkou 3ks/1,3,7	Polievka brokolicová 0,3dcl, kuracie kung pao, ryža 150g/200g/1,3,7
			Olovr.	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks/1,3,7
			Večera	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7
			II več.		
	utorok 30. december 2025	UTOROK	Raňajky	pečivo 2ks, tvarohová pena 50g, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	pečivo 2ks, tvarohová pena 50g, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7
			Desiata	ovocie	ovocie
			Obed	Polievka francúzska 3dcl, srbské ražniči-bravčové na plechu, zemiaky, šalát 120g/200g/100g	Polievka zeleninová 3dcl, bravčové kúsky na paradajkách, zemiaky, šalát 120g/200g/100g
			Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7
			Večera	Ryžová kaša s ovocím 300g/7	Ryžová kaša s ovocím 300g/7
			II več.		
2025	streda 31. december	STREDA	Raňajky	Chlieb 100g, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	Chlieb 100g, 1ks mini maslo, 50g šunka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7
			Desiata	ovocie	ovocie
			Obed	Polievka hlivová 0,3dcl, granatiersky pochod, uhorky 300g/100g/1,3,7	Polievka zeleninová 3dcl, granatiersky pochod, cvikla 300g/100g/1,3,7
			Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7
			Večera	Údené varené 100g, vajce 1ks, chren 50g, maslo 1ks, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7	Dusená šunka 100g, vajce 1ks, maslo 1ks, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7
			II več.		
				50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 1. január 2026	ŠTV RTO K	Raňajky	Pečeňový syr 100g, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7	Pečeňový syr 100g, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7	Chlieb 100g, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia, pečená krkovička, zemiaková kaša, šalát miešaný 120g/200g/100g/7	Polievka hovädzia, pečená krkovička, zemiaková kaša, šalát miešaný 120g/200g/100g/7	Polievka hovädzia, dusená krkovička, zemiaková kaša, šalát 120g/200g/100g/7
		Olovr.	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	Pomazánka črievko, maslo 1ks, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7	Pomazánka črievko, maslo 1ks, paradajka 50g, chlieb 100g/1,3,7	Chlieb 100g, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		II več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 2. január 2026	PIAT OK	Raňajky	100g chlieb, 20g maslo, 20g syr, 50g dietna salama, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 20g syr, 50g dietna salama, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 20g syr, 50g dietna salama, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka frankfurtská 3dcl, vyprážaná rybacia fašírka, slovenský šalát 150g/200g/1,3,7 4	Polievka frankfurtská 3dcl, vyprážaná rybacia fašírka, slovenský šalát 150g/200g/1,3,7 4	Polievka frankfurtská dietna 3dcl, filé na masle, zemiaky 120g/200g/3,4,7
		Olovr.	závin mix 1ks/1,3,7	závin mix 1ks/1,3,7	závin mix 1ks/1,3,7
		Večera	Ryžový nákyp s ovocím 300g/7	Ryžový nákyp s ovocím 300g dia/7	Ryžový nákyp s ovocím 300g/7
		II več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 3. január 2026	SOB OTA	Raňajky	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,4,7	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,4,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krúpková 3dcl, sekaná na bielej kapuste, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, sekaná na bielej kapuste, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, zemiakový prívarok 300g, fašírka 120g, chlieb 100g/1,3,7
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	Dia -perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	Hríbové rizoto posypané syrom, uhorky 300g/100g/7	Hríbové rizoto posypané syrom, uhorky 250g/100g/7	Zeleninové rizoto posypané syrom, cvikla 300g/100g/7
		II več.		Grah.rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

			Kakao 0,2l 2ks sladká nečivo 20g maslo 20g	Kakao 0,2l dia 2ks graham nečivo 20g maslo	Kakao 0,2l 2sladká nečivo 20g maslo 20g
--	--	--	--	--	---

nedelja 4. január 2026	NED EĽA	Raňajky	karao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	karao 0,2l dia, 2ks granulir. pečivo, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	karao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia 3dcl, kurací rezeň s cornflex, zemiaková kaša, šalát mix 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, kurací rezeň s cornflex, zemiaková kaša, šalát mix 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, prírodný kurací plátok, zemiaková kaša, 100g paradajkový šalát 120g/200g/1,3,7
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka 50g/1,3,7
		II več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom : ovom 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

