

JEDALNY LISTOK od 03.02.2025 do 09.02.2025 č.6

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 03.02.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, maslo,syr 1ks vajce,paradajka 50g 1,3,7	100g chlieb, maslo,syr 1ks vajce,paradajka 50g 1,3,7	100g chlieb, maslo,syr 1ks vajce-bielko ,paradajka 50g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka sedliacka 0,3l, ovocné guľky s posýpkou 300g 1,3,7	polievka sedliacka 0,3l, Bravčové dusené kocky na rasci , zemiaky, šalát 120g/200g/100 g 1,3,	polievka zemiaková číra 0,3l, Ovocné guľky s posýpkou 300g 1,3,7
		Olovrant	keks 1,3,7	keks dia 1,3,7	keks 1,3,7
		Večera	zemiaky zapečené so šunkou a syrom 300g/100g uhorky 7	zemiaky zapečené so šunkou a syrom 300g/100g uhorky 7	zemiaky zapečené so šunkou a syrom 300g/100g cvikla 7
		II Večera		50g chlieb,1ks tavený syr,20 g šunka 1,3,7	
utorok, 04.2.2025	UTOROK	Raňajky	pečivo 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g uhorka,0,2l čaj, 1,3,7-	pečivo 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g uhorka,0,2l čaj, 1,3,7-	pečivo 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g paradajka,0,2l čaj, 1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka lúsková na kyslo 0,3l , kuracie soté na masle a paradajkách , ryža , šalát -120g/200g/100g/1,7	polievka lúsková na kyslo 0,3l , kuracie soté na masle a paradajkách , ryža , šalát -120g/200g/100g/1,7	polievka zeleninová 0,3l , kuracie soté na masle zemiaky a mrkvový šalát -150g/200g/100g/1,3,
		Večera	zemiakové placky 3ks so syrom , čalamáda 50g 1,3,7	zemiakové placky 3ks so syrom , čalamáda 50g 1,3,7	Špenát-bez mlieka ,varené vajce-bielko,zemiaky-200g,1ks,160g-1,3,
		II Večera		chlieb50g,1ksmaslo,20 g suchá saláma-1,3,7	
streda 5. február 2025	STREDA	Raňajky	2ks sladký rožok,1ks maslo,1ks džem 1,3,7-kakao,čaj	2ks grahamový rožok,1 ks mini maslo,1 ks dia džem,2l čaj 1,3,7-kakao,čaj	2ks sladký rožok,1ks maslo,1ks džem 1,3,7-kakao,čaj
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka mrkvová so zeleninou 0,3dcl , knedličky plnené údeným mäsom ,kapusta 180g -5ks/200g 1,3,7	polievka mrkvová so zeleninou 0,3dcl , knedličky plnené údeným mäsom ,kapusta 180g -5ks/200g 1,3,7	polievka mrkvová so zeleninou 0,3dcl,bravčové na hrášku ,ryža -120g200g/1,3,
		Olovrant	perník 1,3,7	perník -dia 1,3,7	perník 1,3,7
		Večera	morčacie rizoto so syrom 300g 7	morčacie rizoto so syrom 300g 7	morčacie rizoto so syrom 300g 7
		II Večera		grah.rožok,1ks maslo a 20g šunky- 1,3,7	
štvrtok 6. február 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	čaj 0,2l,pečivo , 2ks párky,30g horčica 1,3,7	čaj 0,2l,pečivo graham , 2ks párky,30g horčica 1,3,7	čaj 0,2l,100g pečivo , 2ks diétne párky,50g kečup- ,paradajka 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka hrachová 0,3l ,vypr.kurací rezeň/, majonézový šalát 120g /200g 1,3,7	polievka hrachová 0,3l ,vypr.kurací rezeň/, majonézový šalát 120g /200g 1,3,7	polievka hrášková 0,3l prírodný.kurací rezeň, zemiaky,mrkvový šalát 120g/200/100g 1,3,
		Olovrant	moravský koláčik 1,3,7	cesnakový croissant 1,3,7	moravský koláčik 1,3,7
		Večera	boloňské špagety so syrom 300g 1,3,7	boloňské špagety so syrom 300g 1,3,7	cestoviny so zeleninou 300g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,1,3,7	

07.02.2025	PIATOK	Raňajky	chlieb 100g,rybacia nátierka 50g , cibulka 50g 0,2l čaj 1,3,7 4	chlieb 100g,rybacia nátierka 50g , cibulka 50g 0,2l čaj 1,3,7 4	chlieb 100g,50g šunky,1ks mini maslo paradajka 50g ,0,2l čaj, 1,3,7,4
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka boršč 0,3l, vypr.brokolica , varené zemiaky s maslom ,tat.omáčka/120g,160g a50g/ 1,3,7	polievka boršč 0,3l, vypr.brokolica , varené zemiaky s maslom ,tat.omáčka/120g,160g a50g/ 1,3,7	polievka zeleninová 0,3l,Kurací plátok, varené zemiaky s maslom ,šalát/100g,160g a50g/
		Olovrant	pečivo 1ks , maslo 1ks čaj 1,3,7	pečivo 1ks , maslo 1ks čaj 1,3,7	
		Večera	krupicová kaša 7 300g	krupicová kaša 7 300g	krupicová kaša 7 300g
		II Večera		50g chlieb,paštéta- 1,3,7	
08.02.2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g syrová s kápiou natierka,30g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g syrová s kápiou natierka,30g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g syrová natierka,30g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka krupicová 3dcl-kotlíkový guľáš , chlieb 300g/100g 1,3,7	polievka krupicová 3dcl-kotlíkový guľáš , chlieb 300g/100g 1,3,7	polievka krupicová 3dcl-kotlíkový guľáš-šetriaci , chlieb 300g/100g 1,3,7
		Olovrant	pagáčik 1,3,7	pagáčik 1,3,7	detská výživa
		Večera	makové rezance 300g 1,3,7	makové rezance 300g 1,3,7	Tvarohové rezance 300g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20plátkový syr,1ks maslo 1,3,7	
nedeľa 9. február 2025	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, tvarohový závin 120g 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, tvarohový závin dia 120g 1,3,7	čaj, 0,2l, maslo 1ks, salama 50g chlieb 100g paradajka 50g 1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hovädzia -3dcl, pečené kuracie stehno , zemiaky , šalát 220g/200g/100g 1,3,7	pol.hovädzia -3dcl, pečené kuracie stehno , zemiaky , šalát 220g/200g/100g 1,3,7	pol.hovädzia -3dcl, pečené kuracie stehno , zemiaky , šalát 220g/200g/100g 1,3,7
		Olovrant	termix 7	jogurt dia 7	termix 7
		Večera	100g chlieb ,20g maslo,1 ks. syr troj,suchá saláma 100g,paprika 50g, 1,3,7 -	100g chlieb ,20g maslo,1 ks. syr troj, suchá saláma 100g,paprika 50g, 1,3,7	100g chlieb ,20g maslo,1 ks. ,diétna saláma 100g,paradajka 50g, 1,3, 7
		II Večera		jogurt biely 1ks dia 1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g

