

JEDÁLNY LÍSTOK od 03.03.2025 do 09.03.2025 č.10

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok,03.03.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g paštaková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g paštaková nátierka, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslovo-syrová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zemiaková kulajda s údeninou 0,3l, chlieb, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7	Polievka zemiaková kulajda s údeninou 0,3l, chlieb, morčacie na srbský sp., ryža, čínsky šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková 0,3l, chlieb, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7
		Olovr.	lupačka/1,3,7	croisant/1,3,7	lupačka/1,3,7
		Večera	Gazdovské zemiaky(slaninka, cibuľa, klobása), uhorky 300g/100g	Gazdovské zemiaky(slaninka, cibuľa, klobása), uhorky 300g/100g	Gazdovské zemiaky(šunka, syr), cvikla 300g/100g/7
		II. več.		grah.rožok, troj syr 1ks/1,3,7	
utorok 4. marec 2025	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g diétny salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľová 0,3l, kurací paprikáš, cestovina 120g/200g/1,3,7	Polievka fazuľová 0,3l, kurací paprikáš, cestovina 120g/200g/1,3,7	Polievka mrkvová 0,3l, kuracie kúsky dusené s paradajkou, cestovina 120g/200g/100g /1,3,7
		Olovr.	keks 1ks/1,3,7	keks dia 1ks/1,3,7	keks 1ks/1,3,7
		Večera	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/1,3,6,7	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/1,3,6,7	Sójové soté, slovenská ryža 150g/200g/1,3,6,7
		II. več.		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 5. marec 2025	STREDA	Raňajky	Pečivo 2ks, 50g syrová natierka, 50g red'kovka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g syrová natierka, 50g red'kovka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g syrová natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka cesnaková 0,3l, bravčové pečené kúsky, zemiaky, šalát miešaný 120g/200g/100g	Polievka cesnaková 0,3l, bravčové pečené kúsky, zemiaky, šalát miešaný 120g/200g/100g	Polievka lúsková 0,3l, bravčové dusené kúsky s hráškom, zemiaky, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	šiška 1ks/1,3,7	croisant dia/1,3,7	croisant/1,3,7
		Večera	Morčacie rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7	Morčacie rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7	Morčacie rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7
		II. več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

nedela,09.03.2025	NEDELA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	Čaj, kakao dia 0,2l, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, kurací rezeň, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, kurací rezeň, ryža, kompót 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prírodný kurací plátok, ryža, kompót 120g/200g/100g
		Olovr.	puding/7	puding dia/7	puding/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj, 100g debrecínka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj, 100g debrecínka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj, 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II. več.		grah.rožok, jogurt biely dia 1ks/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g

