

JEDALNY LISTOK od 09.12.2024 do 15.12.2023 č.50

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok ,09.12.2024	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, cesnaková nátierka ,paradajka 50g 1,3,7	100g chlieb, cesnaková nátierka ,paradajka 50g 1,3,7	100g chlieb, varené vajce-bielko ,paradajka 50g 1maslo 1ks
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka guľášová 0,3l, Palacinky s lekvárom 3ks 1,3,7	polievka guľášová 0,3l,bravčové vo vlastnej šťave s mrkvou 120g ,ryža 200g/ 1,3,-paradajkový šalát 100g- /1/3/	polievka guľášová-dietna ,0,3l, Palacinky s lekvárom 3ks 1,3,7
		Olovrant	pizza rožok 1,3,7	pizza rožok 1,3,7	pečivo , maslo 1ks /1ks
		Večera	kapustné fliačky so slaninkou 300g 1,3,7	kapustné fliačky so slaninkou 300g 1,3,7	cestoviny so zeleninou a šunkou 300g 1,37
		II Večera		50g chlieb,1ks tavený syr,20 g šunka 1,3,7	
utorok, 10.12.2024	UTOROK	Raňajky	caiserka 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g nastrúhaná uhorka,0,2l čaj, 1,3,7-	caiserka 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g nastrúhaná uhorka,0,2l čaj, 1,3,7-	caiserka 2ks ,50g saláma,1ks mini maslo,50g paradajka ,0,2l čaj, 1,3,7-
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka lúsková s údeninou na kyslo 0,3l , kurací paprikáš /bez smotany, cestovina 120g/200g 1,3,7	polievka lúsková s údeninou na kyslo 0,3l , kurací paprikáš /bez smotany, cestovina 120g/200g 1,3,7	polievka lúsková na kyslo 0,3l , kurací paprikáš /bez smotany, cestovina 120g/200g 1,3,7
		Večera	Dusený špenát , varené vajce , zemiaky 160g/1ks /200g	Dusená špenát , varené vajce , zemiaky 160g/1ks /200g	Špenát-bez mlieka ,varené vajce-bielko,zemiaky-200g,1ks,160g-1,3,
		II Večera		chlieb50g,1ksmaslo,20 g suchá saláma-1,3,7	
streda 11. december 2024	STREDA	Raňajky	vianočka 120g ,1ks maslo,1ks džem 1,3,7-kakao,čaj	vianočka-dia 120g ,1ks maslo,1ks džem-dia 1,3,7-kakao,čaj	vianočka 120g ,1ks maslo,1ks džem 1,3,7-kakao,čaj
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l,Vypr.pangasius , zemiaková kaša 120g/200g 1,3,4,7	polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l,Vypr.pangasius , zemiaková kaša 120g/200g 1,3,4,7	polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l,Prírodný pangasius , zemiaková kaša 120g/200g 1,3,4,7
		Olovrant	puding-,7	dia puding-7	puding7
		Večera	Rezance s kečupom a syrom 300g 1,3,7	Rezance s kečupom a syrom 300g 1,3,7	Rezance s kečupom a syrom 300g 1,3,7
		II Večera		grah.rožok,1ks maslo a 20g šunky- 1,3,7	
štvrtok 12. december 2024	ŠTVRTOK	Raňajky	čaj 0,2l, pečivo 2 ks , párky 2ks horčica 1,3,7	čaj 0,2l, pečivo 2 ks , párky 2ks horčica 1,3,7	čaj 0,2l, pečivo 2ks , párky 2ks , kečup 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zelerová 0,3l, mliečický gúras , knedľa 120g /200g 1,3,7 ,9	polievka zelerová 0,3l, mliečický gúras , zemiaky 120g /200g 1,3,7 ,9	polievka zemiaková čira ,bravčové sote so zeleninou ,zemiaky 100g /200g 1,3,7
		Olovrant	croisant 1,3,7	croisant 1,3,7	croisant 1ks 1,3,7
		Večera	Zeleninovo brokolivový nákyp 300g	Zeleninovo brokolivový nákyp 300g	Zeleninovo brokolivový nákyp 300g
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,1,3,7	

13.12.2024	PIATOK	Raňajky	chlieb 100g,vajíčková nátierka 50g , paradajka 50g 0,2l čaj 1,3,7	chlieb 100g,vajíčková nátierka 50g , paradajka 50g 0,2l čaj 1,3,7	chlieb 100g,vajíčková -bielko nátierka 50g , paradajka 50g 0,2l čaj 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka Držková 0,3dcl , Vypr.brokolica , zemiaky , tatárska omáčka 120g/200g/1ks 1,3,7	polievka Držková 0,3dcl , Vypr.brokolica , zemiaky , tatárska omáčka 120g/200g/1ks 1,3,7	polievka Zeleninová , Zapekaná brokolica so zemiakmi 300g šalát 100g 1,3,7
		Olovrant	termix 7	jogurt biely 1ks ,7	
		Večera	Bravčové rizoto so zeleninou a syrom , uhorky 300g/100g 7	Bravčové rizoto so zeleninou a syrom , uhorky 300g/100g 7	Bravčové rizoto so zeleninou a syrom , cvikla 300g/100g 7
		II Večera		50g chlieb,paštéta- 1,3,7	
14.12.2024	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g šunková natierka,50g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g šunková natierka,50g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,7/	100g chlieb,50g šunková natierka,50g paradajka,0,2l čaj 1,3,4,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka krupicová 3dcl kuracie kúsky na so syrovou omáčkou , ryža, šalát 120g/200g/100g 1,3,7	polievka krupicová 3dcl kuracie kúsky na so syrovou omáčkou , ryža, šalát 120g/200g/100g 1,3,7	polievka krupicová 3dcl kuracie kúsky na so syrovou omáčkou , ryža, šalát 120g/200g/100g 1,3,7
		Olovrant	pagáčik 1,3,7	pagáčik 1,3,7	detská výživa
		Večera	Hlivový perkelt , cestovina 150g/200g 1,3,7	Hlivový perkelt , cestovina 150g/200g 1,3,7	Zeleninový perkelt , cestovina 150g/200g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20plátkový syr,1ks maslo 1,3,7	
nedeľa 15. december 2024	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, tvarohový závin 120g 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, vianočka dia , maslo, mini džem dia 120g /1ks/1ks 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, tvarohový závin 120g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hovädzia -3dcl, vypr morčací rezeň obrátený zemiaky , šalát-120g/200g/120g/ 1,3,7	pol.hovädzia -3dcl, vypr morčací rezeň obrátený zemiaky , šalát -120g/200g/120g/ 1,3,7	pol.hovädzia -3dcl, prír. morčací rezeň ,zemiaky,paradajka-120g/200g/120g/ 1,3,
		Olovrant	perník 1,3,7	perník dia 1,3,7	perník 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. ,šunka 100g,paradajka 50g, 1,3,
		II Večera		jogurt biely 1ks dia 1,3,7	

Váha mäsa v surovom s: stave je 120g

