

JEDALNY LISTOK od 05.01.2026-11.01.2026 č.1

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 5. január 2026	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, cesnaková nátierka 50g, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, cesnaková nátierka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, varené vajce-bielko, paradajka 50g, maslo 1ks/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka sedliacka 0,3l, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7	Polievka sedliacka 0,3l, kuracie na hrášku, tarhoňa, šalát 120g/200g /100g	Polievka zemiaková číra 0,3l, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7
		Olovr.	pizza rožok/1,3,7	pizza rožok/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Cestoviny na boloňský spôsob 300g/1,3,7	Cestoviny na boloňský spôsob 300g/1,3,7	Cestoviny na boloňský spôsob-šetriace 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tavený syr, 20 g šunka/1,3,7	
utorok 6. január 2026	UTOROK	Raňajky	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka lúsková na kyslo 0,3l, bravčové soté na divoko, ryža 120g/200g/1,3,7	Polievka lúsková na kyslo 0,3l, bravčové soté na divoko, ryža 120g/200g/1,3,7	Polievka lúsková 0,3l, bravčové soté na masle, zemiaky, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,3
		Večera	Špenát, varené vajce, zemiaky 160g/1ks /200g/3	Špenát, varené vajce, zemiaky 160g/1ks/200g/3	Špenát-bez mlieka, varené vajce-bielko, zemiaky 200g/1ks/160g/1,3
		II Večera		Chlieb 50g, 1ks maslo, 20 g suchá saláma/1,3,7	
streda 7. január 2026	STREDA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks med, kakao/1,3,7	2ks graham rožok, 1 ks mini maslo,1 ks dia džem,kakao/1,3,7	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks med, kakao/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l, bravčové dusené, kôprová omáčka, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka mrkvová s mrveničkou 0,3l, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	puding/7	dia puding/7	keks/1,3,7
		Večera	Zapekané zemiaky so syrom, čalamáda 300g/100g/7	Zapekané zemiaky so syrom, čalamáda 300g/100g/7	Zapekané zemiaky so syrom, cvikla 300g/100g/7
		II Večera		grah.rožok, 1ks maslo, 20g šunka/1,3,7	

štvrtok 8. január 2026	ŠTVRTOK	Raňajky	Čaj 0,2l, kaiserka 1 ks, párky 2ks, horčica/1,3,7	Čaj 0,2l, kaiserka 1 ks, párky 2ks, horčica/1,3,7	Čaj 0,2l, kaiserka 1 ks, párky 2ks, kečup/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kelová, kuracie bačovské soté, ryža, šalát 120g/200g/100g	Polievka kelová, kuracie bačovské soté, ryža, šalát 120g/200g/100g	Polievka zemiaková číra, kuracie soté so zeleninou, zemiaky 100g/200g/1,3,7
		Olovr.	cesnakový croisant/1,3,7	cesnakový croisant/1,3,7	piškótový rez 1ks/1,3,7
		Večera	Krupicová kaša s posýpkou 300g/7	Krupicová kaša s posýpkou 300g/7	Krupicová kaša s posýpkou 300g/7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo/1,3,7	
piatok 9. január 2026	PIATOK	Raňajky	chlieb 100g s masťou a cibuľou, 0,2l čaj/1,3,7	Chlieb 100g s masťou a cibuľou, 0,2l čaj/1,3,7	Chlieb 100g, 50g šunka, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
			Polievka boršč 0,3l, zeleninové karbonátky, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka 120g/160g/50g/1,3,7	Polievka boršč 0,3l, zeleninové karbonátky, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka 120g/160g/50g/1,3,7	Polievka zeleninová 0,3l, kurací plátok na hrášku, zemiaky s maslom, šalát 120g/160g/50g/1,3
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7
		Večera	Rezance s makom a maslom 300g/1,3,7	Rezance s makom a maslom 300g/1,3,7	Rezance so zeleninou 300g/1,3
		II Večera		50g chlieb, paštéta/1,3,7	
sobota 10. január 2026	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krupicová 3dcl, fazuľový prívarok, sekaná, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, fazuľový prívarok, sekaná, chlieb 250g/120g/100g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, zemiakový prívarok, párok, chlieb 300g/2ks/100g/1,3,7
		Olovr.	termix/7	termix/7	detská výživa
		Večera	Šampionové rizoto, uhorky 300g/100g	Šampionové rizoto, uhorky 300g/100g	Zeleninové rizoto, cvikla 300g/100g
		II Večera		50g chlieb, 20g plátkový syr, 1ks maslo/1,3,7	

nedeľa 11. január 2026	NEDEĽA	Raňajky	Kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7	Kakao 0,2l, vianočka 120g, maslo 1ks, mini džem dia 1ks/1,3,7	Kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, vypr morčací rezeň v cestíčku, zemiaky, šalát 120g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, vypr. morčací rezeň v cestíčku, zemiaky, šalát 120g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prír. morčací rezeň, zemiaky, paradajka 120g/200g/120g/1,3
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	croisant/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 syr troj., šunka 100g, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		jogurt biely/7	

Váha mäsa v surovom stave 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

0

