

JEDÁLNY LÍSTOK od 25.11.2024-01.12.2024 č.48

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 25.11.2024	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g nátierka zo strúhaného syra,50g paprika,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g nátierka zo strúhaného syra,50g paprika,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g nátierka zo strúhaného syra,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka šošovicová desiatová -3dcl, dukátové buchtičky s vanilkovým krémom 300g 1,3, 7	polievka šošovicová desiatová -3dcl, bravčové na rasci,ryža,šalát-120g/160g/100g/1,3,7	polievka zeleninová -3dcl, bravčové na rasci,ryža,šalát-120g/160g/100g/1,3,7
		Olovrant	keks 1,3,7	keks 1,3,7 dia	keks 1,3,7 dia
		Večera	lúskový prívarok,špekáčka,chlieb-300g/1ks/100g/1,7	lúskový prívarok,párok chlieb-250g/1ks/100g/1,7	lúskový prívarok,párok ,chlieb-300g/1ks/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g šunka,10g maslo/1,3,7	
#####	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g diétna saláma,1ks mini maslo,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g diétna saláma,1ks mini maslo,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g diétna saláma,1ks mini maslo,50g paradajka,0,2l čaj, /1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka špenátová .3dcl, boloňské špagety so syrom 300g 1,3,7	polievka špenátová .3dcl, boloňské špagety so syrom 300g 1,3,7	polievka špenátová .3dcl, boloňské špagety so syrom 300g 1,3,7
		Olovrant	jogurt 1ks/7	jogurt 1ks dia/7	jogurt 1ks/7
		Večera	pečivo 2ks ,20g maslo,1ks 100g .šunka,paradajka50g/1,3,	pečivo 2ks ,20g maslo,1ks 100g .šunka,paradajka50g/1,3,	pečivo 2ks ,20g maslo,1ks 100g .šunka,paradajka50g/1,3,
		II Večera	sanitárny deň	50g chlieb,1 ks maslo,20g salám/1,3,7	sanitárny deň
streda 27. november 2024	STREDA	Raňajky	kakao,čaj 0,2l,120g kakaový zavin, /1,3,7	kakao,čaj 0,2l,100g ražný chlieb,20g masla a 50g plátkového syra 50g redkovka/1,3,7	kakao,čaj 0,2l,120g kakaový zavin /1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová -3dcl,maďarský hovädzí guláš,knedľa -120g mäso,200g sťava/160g/1,3,7	polievka zeleninová -3dcl,maďarský hovädzí guláš,knedľa -120g mäso,200g sťava/160g/1,3,7	polievka zeleninová -3dcl,.hovädzie ,dusené,zemiaky -120g/200g/1,3,7
		Olovrant	termix 7	jogurt 1ks dia/7	termix 7
		Večera	opekané zemiaky so šunkou a syrom 300g 7	opekané zemiaky so šunkou a syrom 300g 7	opekané zemiaky so šunkou a syrom 300g 7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
štvrtok ,28.11.2024	ŠTVRTOK	Raňajky	pečivo 2ks , nivová nátierka 50g , paprika 50g 1,3,7	pečivo 2ks , nivová nátierka 50g , paprika 50g 1,3,7	pečivo 2ks , maslová nátierka 50g , paradajka 50g 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka cicerová -3dcl, zemiaková placka plnená kuracím mäsom,posypaná syrom 250g1,3,7	polievka cicerová -3dcl, zemiaková placka plnená kuracím mäsom,posypaná syrom 250g1,3,7	polievka rascová-3dcl, Kuracie kúsky dusené na zelenine, zemiaky , šalát 120g/200g/100g
		Olovrant	detská výživa 1ks	dia detská výživa 1ks dia	detská výživa 1ks
		Večera	zeleninový nákyp 300g 7	zeleninový nákyp 300g 7	zeleninový nákyp 300g 7
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

piatok 29. november 2024	PIATOK	Raňajky	parížsky šalát 100g , chlieb 100g 1,3,7	parížsky šalát 100g , chlieb 100g 1,3,7	paštéta 1ks ,100g chlieb,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zemiaková kulajda 0,3dcl ,vyprážený karfiól, zemiaky , tat.omáčka 150g/200g 1ks	polievka zemiaková kulajda 0,3dcl ,vyprážený karfiól, zemiaky , tat.omáčka 150g/200g 1ks	polievka zemiaková -3dcl,bravčový dusený plátok na paradajkách ,zemiaky,cvikla 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovrant	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	piškotový rez1ks/1,3,7
		Večera	morčacie rizoto posypané syrom, ľadový šalát - 300g/50g/1,3,7	morčacie rizoto posypané syrom, ľadový šalát - 300g/50g/1,3,7	morčacie rizoto posypané syrom, ľadový šalát - 300g/50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota,30.11.2024	SOBOTA	Raňajky	2ks rožok,párok,horčica,čaj 0,2dcl,čaj /1pár/30g/1,3,7	2ks rožok,párok,horčica,čaj 0,2dcl,čaj /1pár/30g/1,3,7	2ks rožok,párok,kečup,čaj 0,2dcl,čaj/1 pár/30g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka porková -3dcl,paradajková kapusta,brav.karbonátok,zemiaky-250g/120g/150g/1,3,7	polievka porková -3dcl,paradajková kapusta,brav.karbonátok,zemiaky-250g/120g/120g/1,3,7	polievka zemiaková -3dcl,bravčový dusený karbonátok,zemiaky,cvikla 100g/200g/100g/1,3,7
		Olovrant	výživa 1ks/1,3,7	dia výživa 1ks/1,3,7	výživa 1ks/1,3,7
		Večera	ovsená kaša s ovocím 300g 7	ovsená kaša s ovocím 300g 7	ovsená kaša s ovocím 300g 7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 01.12.2024	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,2ks jablkový rožok/1,3,7-	čaj0,2l, dia-2ks jablkový rožok/1,3,7-	čaj 0,2l,2ks jablkový rožok/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hovädzí vývar-3dcl,Kurací rezeň ,ryža s hráškom,šalát-120g/200g/100g/1,3,7-zákusok	pol.hovädzí vývar-3dcl,Kurací rezeň,ryža s hráškom,šalát-120g/200g/100g/1,3,7-zákusok	pol.hovädzí vývar-3dcl, Prírodný kurací rezeň,ryža s hráškom,šalát- 120g/200g/100g/1,3,7-zákusok
		Olovrant	puding 1ks/1,3,7	dia puding 1ks/1,3,7	puding 1ks/1,3,7
		Večera	2ks kaiserka,20g maslo,1ks troj.syr,100g šunková saláma ,paradajka50g/1,3,7	2ks cer. pečivo,20g maslo,1ks troj.syr,100g šunková saláma ,paradajka50g/1,3,7	2ks kaiserka,20g maslo,1ks troj.syr,100g šunková saláma ,paradajka50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g,biely jogurt 1ks/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

