

JEDÁLNY LÍSTOK od 16.12.2024 do 22.12.2024 č 51

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 16.12.2024	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb, 50g šunková pena, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka sedliacka desiatová s údeným 0,3dcl, šúľance s makom a cukrom 300g 1,3,7	polievka sedliacka desiatová -3dcl, bravčové stehno na hrášku 120g, ryža, 200g, kapustový šalát s mrkvou 100g/1,3,7	polievka cuketová jarná-3dcl, bravčové stehno na hrášku 120g, ryža, 200g, ľadový šalát 100g/1,3,7
		Olovrant	pagáčik 1,3,7	pagáčik 1,3,7	keks 1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok, vajce varené, chlieb 300g/1ks/100g	tekvicový prívarok, vajce varené, chlieb 300g/1ks/100g	tekvicový prívarok, vajce varené-bielko, chlieb 300g/1ks/100g
		II Večera		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
17.12.2024	UTOROK	Raňajky	pečivo 2ks, vajíčkový šalát 100g	pečivo 2ks, vajíčkový šalát 100g	pečivo 2ks dietna saláma 50g, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka boršč 3dcl, kuracie na burgúndsky sp, zemiaky, ľadový šalát-120g/200g/100g 1,3,7	polievka boršč 3dcl, kuracie na burgúndsky sp, zemiaky, ľadový šalát-120g/200g/100g 1,3,7	polievka boršč 3dcl, kurací plátok na rasci, zemiaky, ľadový šalát-120g/200g/100g 1,3,
		Olovrant	perník 1,3,7	perník dia 1,3,7	perník 1,3,7
		Večera	zeleninové rizoto so syrom 300g uhorky 100g	zeleninové rizoto so syrom 300g uhorky 100g	zeleninové rizoto 300g cvikla 100g
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 18. december 2024	STREDA	Raňajky	,čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7	,čaj 0,2l, dia-vianočka, 1ks mini maslo, 1ks dia mini džem/1,3,7	,čaj 0,2l, 120g vianočka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka Lúsková kyslá -3dcl, Zeleninová fašírka, zemiaková kaša, šalát 150g/200g/100g 1,3,7	polievka Lúsková kyslá -3dcl, Zeleninová fašírka, zemiaková kaša, šalát 150g/200g/100g 1,3,7	polievka Lúsková -3dcl, Zeleninová placka, zemiaková kaša, šalát 150g/200g/100g 1,3,7
		Olovrant	jogurt 7	jogurt biely 7	jogurt 7
		Večera	šunkové fliačky 300g, cvikla 100g 1,3,7	šunkové fliačky 300g, cvikla 100g 1,3,7	šunkové fliačky 300g, cvikla 100g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
štvrtok 19.12.2024	ŠTVRTOK	Raňajky	caiserka 2ks, 50g polosuchá saláma, 1ks mini maslo, 50g paprika, 0,2l čaj, /1,3,7-	caiserka 2ks, 50g polosuchá saláma, 1ks mini maslo, 50g paprika, 0,2l čaj, /1,3,7-	caiserka 2ks, 50g dietna saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj, /1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka pórková s krutónmi 0,3dcl, kuracia živánska na plechu, zemiaky, čalamáda 150g/200g/100g	polievka pórková s krutónmi 0,3dcl, kuracia živánska na plechu, zemiaky, čalamáda 150g/200g/100g	pórková 0,3dcl kurací plátok so šunkou a syrom, zemiaky šalát 150g/200g/100g
		Olovrant	croisant maslový 1,3,	croisant maslový 1,3,	croisant maslový 1,3,
		Večera	ovocné guľky s posýpkou 300g 1,3,7	zeleninová kocka so zemiakmi 300g	ovocné guľky s posýpkou 300g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	

piatok 20. december 2024	PIATOK	Raňajky	rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7,4	rybacia nátierka 50g, 100g chlieb, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7,4	maslová nátierka 50g, 100g chlieb, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka frankfurtská 0,3dcl, špenátové halušky so syrovou omáčkou 300g 1,3,7	polievka frankfurtská 0,3dcl, špenátové halušky so syrovou omáčkou 300g 1,3,7	polievka paradajková 0,3dcl kuracie soté, zemiaky, šalát 120g/200g/100g-
		Olovrant	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	piškotový rez 1ks/1,3,7
		Večera	gazdovské cestoviny s kuracím mäsom, šalát 300g/100g 1,3,7	gazdovské cestoviny s kuracím mäsom, šalát 300g/100g 1,3,7	cestoviny so špenátom 1,3,7 300g
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 21. december 2024	SOBOTA	Raňajky	pečivo 2ks, párok, horčica, čaj 0,2dcl, čaj /1 pár/30g/1,3,7 0,2l	2ks pečivo, párok, horčica, čaj 0,2dcl, čaj /1 pár/30g/1,3,7	2ks pečivo, párok, kečup, čaj 0,2dcl, čaj /1 pár/30g/1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka paradajková -mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, uhorky 1,3,7 120g/200g/100g	polievka paradajková -mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, uhorky 1,3,7 120g/200g/100g	polievka paradajková -mletý rezeň so syrom, pučené zemiaky, cvikla 1,3,7 120g/200g/100g
		Olovrant	pečivo syr 1ks 1,3,7	pečivo syr 1ks 1,3,7	pečivo syr 1ks 1,3,7
		Večera	ovocná rýžová kaša s ovocím 300g 7	ovocná rýžová kaša s ovocím dia 300g 7	ovocná rýžová kaša s ovocím 300g 7
		II Večera		50g chlieb ražný, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 22.12.2024	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l, 1ks sladký rožok, džem 1ks maslo 1ks /1,3,7	čaj 0,2l, dia-1ks grahamovy rožok dia džem 1ks dia maslo 1ks /1,3,7	čaj 0,2l, 1ks sladký rožok džem 1ks maslo 1ks /1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hovädzí vývar-3dcl, vypr.rezeň v sezame, zemiaky, šalát 120g/200g/100g 1,3,7 11	pol.hovädzí vývar-3dcl, vypr.rezeň v sezame, zemiaky, šalát 120g/200g/100g 1,3,7 11	pol.hovädzí vývar-3dcl, prírodný rezeň, ryža, šalát-150g/200g/120g/1,3,
		Olovrant	jogurt biely 1ks	jogurt biely 1ks	jogurt biely 1ks
		Večera	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj.syr, 100g dietna.šunka, paradajka 50g /1,3,7	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj.syr, 100g dietna.šunka, paradajka 50g 1,3,7	1ks chlieb, 20g maslo, 1ks troj.syr, 100g dietna.šunka, paradajka 50g 1,3,
		II Večera		chlieb 50g, biely jogurt 1ks/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g



