

**JEDÁLNY LÍSTOK od 23.12.2024 do 29.12.2024 č.52**

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok,23.12.2024	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g pašteková nátierka,paprika 0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g pašteková nátierka ,paprika 0,2l čaj, /1,3,7	100g chlieb,50g šunka ,maslo1ks,50g paradajka,0,2l čaj,/1,3,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zemiaková zapražená 0,3l , kuracie soté s wok zeleninou , ryža 120g/200g 3	polievka zemiaková zapražená 0,3l , kuracie soté s wok zeleninou , ryža 120g/200g 3	polievka zemiaková 0,3l , kuracie soté s wok zeleninou , ryža 120g/200g 3
		Olovrant	croisant 1,3,7	croisant dia 1,3,7	croisant 1,3,7
		Večera	falošný guláš so zemiakmi , chlieb 300g/100g 1,3	falošný guláš so zemiakmi , chlieb 300g/100g 1,3	falošný guláš so zemiakmi šetriaci , chlieb 300g/100g 1,3
		II Večera		grah.rožok,troj syr 1ks 1,3,7	
utorok 24. december 2024	UTOROK	Raňajky	100gchlieb ,rybacia nátierka 50g,káva ,čaj, 1,3,7,4	100gchlieb ,rybacia nátierka 50g,káva ,čaj, 1,3,7,4	100gchlieb ,maslová nátierka 50g,káva ,čaj, 1,3,7,
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka šošovicová 0,3dcl ,pupáky s makom, 300g 1,3,7	polievka šošovicová 0,3dcl ,pupáky s makom, 300g 1,3,7	polievka šošovicová 0,3dcl ,pupáky s makom, 300g 1,3,7
		Olovrant	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	oplatky med,rybie filé vypr.zemiakový šalát,punčová kocka 1,3,7 120g/200g/1ks 1,3,7 ,4	oplatky med,rybie filé vypr.zemiakový šalát,punčová kocka 1,3,7 120g/200g/1ks 1,3,7 ,4	oplatky med,rybie filé prírodné .zemiakový šalát,punčová kocka 1,3,7 120g/200g/1ks 1,3,7 ,4
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo 1,3,7	
streda 25. december 2024	STREDA	Raňajky	100g chlieb ,bryndzová natierka 30g,čaj/ 1,3,7-50g cibuľa	100g chlieb ,bryndzová natierka 30g,čaj/ 1,3,7-50g cibuľa	100g chlieb ,bryndzová natierka 30g,čaj/ 1,3,7-50g cibuľa
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hovädzí vývar-3dcl,bravčový rezeň ,ryža , kompót - 100g/200g/100g/1,3,7	pol.hovädzí vývar-3dcl,bravčový rezeň ,ryža , kompót - 100g/200g/100g/1,3,7	pol.hovädzí vývar-3dcl,bravčový rezeň ,ryža , kompót - 100g/200g/100g/1,3,7
		Olovrant	ovocie		
		Večera	chlieb ,20g maslo,1ks troj.syr,100g dietna.saláma,paradajka50g/1,3,7	chlieb ,20g maslo,1ks troj.syr,100g dietna.saláma,paradajka50g/1,3,7	chlieb ,20g maslo,1ks troj.syr,100g dietna.saláma,paradajka50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
štvrtok,26.12.2024	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g vajíčková ,50g paradajka ,0,2l čaj,/1,3,7	100g chlieb,50g vajíčková ,50g paradajka ,0,2l čaj,/1,3,7	100g chlieb,50g vajíčková ,50g paradajka ,0,2l čaj,/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka zeleninová 3dcl,pečené kačacie stehno,kapusta,knedľa-220g/160g/160g 1,3,7	polievka zeleninová 3dcl,pečené kačacie stehno,kapusta,knedľa-220g/160g/160g 1,3,7	pol.hov.polievka -3dcl,pečené kuracie stehno,zemiaky ,kompót , zakusok
		Olovrant	ovocie	ovocie	ovocie
		Večera	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunková saláma ,paradajka, 1,3,7,4	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunková saláma ,paradajka, 1,3,7,4	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunková saláma,paradajka, 1,3,7,4
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g saláma 1,3,7	

27.12.2024	PIATOK	Raňajky	Treska 100g chlieb 100g 1,3,7 4	Treska 100g chlieb 100g 1,3,7 4	chlieb ,20g maslo,,50g dietna.saláma,paradajka50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka rascová s vajcom 0,3dcl , Vypr.šampióny , zemiaky , tat.omáčka 150g/200g/1ks 1,3,7	polievka rascová s vajcom 0,3dcl , Vypr.šampióny , zemiaky , tat.omáčka 150g/200g/1ks 1,3,7	polievka rascová s vajcom 0,3dcl , Zapekaná cuketa so zemiakmi 300g 7
		Olovrant	keks 1,3,7	keks 1,3,7	keks 1,3,7
		Večera	krupicová kaša s posýpkou 300g 7	krupicová kaša s posýpkou 300g 7	krupicová kaša s posýpkou 300g 7
		II Večera		grah.rožok,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7	
sobota,28.12.2024	SOBOTA	Raňajky	pečivo 2ks párky 2ks , horčica 30g 1,3,7	pečivo 2ks párky 2ks , horčica 30g 1,3,7	pečivo 2ks párky 2ks , horčica 30g 1,3,7
		Desiata	ovocie		ovocie
		Obed	polievka zelerová -3dcl,klopsy v paradajkovej omáčke,zemiaky/-150g,200g/200g 1,3,7	polievka zelerová -3dcl,klopsy v paradajkovej omáčke,zemiaky/-150g,200g/200g 1,3,7	polievka rascová s vajítkom-3dcl,klopsy v paradajkovej omáčke,zemiaky/-150g,200g/200g 1,3,7
		Olovrant	pernik 1ks 1,3,7	pernik 1ks dia 1,3,7	výživa detská 1ks
		Večera	Cestoviny na čínsky spôsob 300g 1,3,7	Cestoviny na čínsky spôsob 300g 1,3,7	Cestoviny na čínsky spôsob 300g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,30g nátierkové maslo 1,3,7	
nedeľa 29. december 2024	NEDEĽA	Raňajky	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka , maslo džem 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka , maslo džem dia 1,3,7	čaj,kakao 0,2l, 120g vianočka , maslo džem dia 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.hov.polievka -3dcl,Pečené kuracie stehno ,ryža,kompót-100g/200g/100g/ 1,3,7	pol.hov.polievka -3dcl,Pečené kuracie stehno ,ryža,kompót-dia -100g/200g/100g/ 1,3,7	pol.hov.polievka -3dcl,Pečené kuracie stehno ,ryža,kompót-100g/200g/100g/ 1,3,7
		Olovrant	jogurt ovocný 7	jogurt dia 7	jogurt 7
		Večera	100gchlieb,20g maslo,paštedka 1ks ,paradajka50g 1,3,7,4	100gchlieb,20g maslo,paštedka 1ks ,paradajka50g 1,3,7,4	100gchlieb,20g maslo,1 ks. syr troj,100g šunka ,paradajka50g 1,3,
		II Večera		grah.rožok,jogurt biely 1ks dia 1,3,7	

Váha mäsa v surovom s: stave je 120g

