

JEDÁLNY LÍSTOK od 30.12.2024 do 05.01.2025 č.01

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok,30.12.2024	PO ND EL OK	Raňajky	100g chlieb,50g vajíčková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7-	100g chlieb,50g vajíčková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7-	100g chlieb,50g syrová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7-
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka brokolicová 0,3dcl -3dcl,kuracie kung pao,ryža-150g/200g/1,3,7	polievka brokolicová 0,3dcl -3dcl,kuracie kung pao,ryža-150g/200g/1,3,7	polievka brokolicová 0,3dcl -3dcl,kuracie dusené ,ryža-150g/200g/1,3,7
		Olovrant	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	croisant 1ks/1,3,7
		Večera	zeleninový nákyp 300g 3,7	zeleninový nákyp 300g 3,7	zeleninový nákyp 300g 3,7
		II Večera		50g chlieb,20g šunka,10g maslo/1,3,7	
utorok,31.12.2024	UT OR OK	Raňajky	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g suchá saláma, paprika ,0,2l čaj/1,3,7	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g suchá saláma, paprika ,0,2l čaj/1,3,7	pečivo 2ks ,1ks mini maslo,50g šunka, paradajka 50g 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka Hlivová 0,3dcl , granatiersky pochod , uhorky 300g/100g 1,3,7	polievka Hlivová 0,3dcl , granatiersky pochod , uhorky 300g/100g 1,3,7	polievka zeleninová -3dcl,granatiersky pochod , cvikla 300g/100g 1,3,7
		Olovrant	keks	keks dia	keks
		Večera	údené varené 100g,vajce 1ks,chren 50g,maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7	údené varené 100g,vajce 1ks,chren 50g,maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7	dusená šunka 100g,vajce 1ks,chren 50g,maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7
		II Večera		grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7	
01.01.2025	ST RE DA	Raňajky	pečeňový syr 100g,paradajka 50gchlieb 100g 1,3,7	pečeňový syr 100g,paradajka 50gchlieb 100g 1,3,7	chlieb ,50g šunky,1ks mini maslo,50g paradajka,0,2l čaj, 1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka hovädzia, pečená krkovička ,zemiaková kaša,šalát miešaný 120g/200g/100g	polievka hovädzia, pečená krkovička ,zemiaková kaša,šalát miešaný 120g/200g/100g	polievka hovädzia,dusená krkovička,zemiaková kaša,šalát 120g/200g/100g
		Olovrant	brumík 1,3,7	keks dia 1,3,7	brumík 1,3,7
		Večera	pomazánka črievko, maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7	pomazánka črievko, maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7	pomazánka črievko, maslo 1ks paradajka 50g chlieb 100g 1,3,7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
02.01.2025	ŠT VR TO K	Raňajky	chlieb 100g vlašský šalát 100g	chlieb 100g vlašský šalát 100g	chlieb 100g , maslo 1ks , 50g saláma , paradajka 50g
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka kapustová letná -3dcl,Pečené kuracie stehno vykostené ala kačka , .zemiaky -150g/200g/100g1,3,7	polievka kapustová letná -3dcl,Pečené kuracie stehno vykostené ala kačka , .zemiaky -150g/200g/100g1,3,7	polievka rascová -3dcl,Pečené kuracie stehno vykostené ,zemiaky ,šalát -150g/200g/100g1,3,7
		Olovrant			
		Večera	sójové soté so zeleninou ,ryža 150g/200g 1,3,	sójové soté so zeleninou ,ryža 150g/200g 1,3,	sójové soté so zeleninou ,ryža 150g/200g 1,3,
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

piatok 3. január 2025	PI AT OK	Raňajky	100g chlieb s masťou a cibuľou , čaj 0,2 l 1,3,7	100g chlieb s masťou a cibuľou , čaj 0,2 l 1,3,7	100g chlieb,20g,maslo20gsyr,50g dietna salama,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka frankfurtská, chlieb -3dcl, Vyprážené rybacia fašírka , slovenský šalát 150g/200g 1,3,7 4	polievka frankfurtská, chlieb -3dcl, Vyprážené rybacia fašírka , slovenský šalát 150g/200g 1,3,7 4	polievka frankfurtská dietna , chlieb -3dcl, filé na masle , zemiaky 120g/200g 3,4
		Olovrant	závin mix 1ks	závin mix 1ks 1,3,7	závin mix 1ks 1,3,7
		Večera	rýžový nákyp s ovocím 300g 7	rýžový nákyp s ovocím 300g dia 7	rýžový nákyp s ovocím 300g 7
		II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 4. január 2025	SO BO TA	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nátierka ,30g cibuľka ,0,2l čaj/1,3,4,7 -káva	100g chlieb,50g tuniaková nátierka ,30g cibuľka ,0,2l čaj/1,3,4,7 -káva	100g chlieb,50g maslová nátierka ,30g paradajka,0,2l čaj/1,7 -káva
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka krúpková -3dcl paradajková kapusta , fašírka , chlieb -300g/120g /100g 1,3,7	polievka krúpková -3dcl paradajková kapusta , fašírka , chlieb -300g/120g /100g 1,3,7	polievka krúpková -3dcl, zemiakový prívarok 300g fašírka 120g , chlieb 100g /1,3,7
		Olovrant	perník 1ks/1,3,7	Dia -perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	hríbové rizoto,posypané syrom,uhorky -300g/100g/7	hríbové rizoto,posypané syrom,uhorky -250g/100g/,7	zeleninové,posypané syrom, cvikla 300g/100g/,7
		II Večera		grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedela 5. január 2025	NE DE LA	Raňajky	kakao 0,2l, 1ks sladké pečivo ,20g maslo,20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia, 1 dia pečivo ,20g maslo,20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, 1sladké pečivo ,20g maslo,20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	pol.slepačia -3dcl,Kurací rezeň s cornflex , zemiaková kaša, šalát mix -150g/200g/100g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,Kurací rezeň s cornflex , zemiaková kaša, šalát mix -150g/200g/100g 1,3,7	pol.slepačia -3dcl,prírodný kurací plátok , zemiaková kaša ,,100g paradajkový šalát- 120g/200g/1,3,7
		Olovrant	keks	keks dia	keks
		Večera	100g chlieb,1ks paštéta.,mini maslo 20g, paradajka 50g -/1,3,7	100g chlieb,1ks paštéta.,mini maslo 20g, paradajka 50g -/1,3,7	100g chlieb,1ks paštéta.,mini maslo 20g, paradajka 50g -/1,3,7
		II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom : ovom stave je 150g

