

JEDÁLNY LÍSTOK od 31.03.2025 do 06.04.2025 č.14

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 31.03.2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g bryndzová pena s paprikou, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g bryndzová pena s paprikou, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová pena so šunkou, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľovica s údeninou 0,3l, palacinky s lekvárom 3 ks/1,3,7	Polievka fazuľovica s údeninou 0,3l, palacinky s lekvárom-dia 3 ks/1,3,7	Polievka zeleninová drobková 0,3l, palacinky s lekvárom 3 ks/1,3,7
		Olovŕ.	jogurt/7	jogurt biely/7	jogurt/7
		Večera	Opekaná diétna saláma, zemiaková kaša, čalámáda 150g/200g/100g/1,3	Opekaná diétna saláma, zemiaková kaša, čalámáda 150g/200g/100g/1,3	Opekaná diétna saláma, zemiaková kaša, šalát 150g/200g/100g/1,3
		II Večera			
utorok 1.4.2025	UTOROK	Raňajky	pečivo 2ks, 100 g vlašský šalát, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 100 g vlašský šalát, 0,2l čaj/1,3,7	pečivo 2ks, 50g diétna saláma, 2ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka lúsková 3dcl, španieský vtáčik na plechu 120g, ryža 200g, uhorkový šalát 100g/1,3,7	Polievka lúsková 3dcl, španieský vtáčik na plechu 120g, ryža 200g, uhorkový šalát 100g/1,3,7	Polievka lúsková 3dcl, bravčové dusené 120g, ryža 200g, paradajkový šalát 100g/1,3
		Olovŕ.	croisant 1ks/1,3,7	croisant dia/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Granatiersky pochod, uhorky 300g/100g/1,3,7	Granatiersky pochod, uhorky 300g/100g/1,3,7	Granatiersky pochod šetriaci, cvikla 300g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 2.4.2025	STREDA	Raňajky	kakao 0,2l, čaj 0,2l, makovka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7	kakao 0,2l, čaj 0,2l, 2ks graham pečivo, 1ks mini maslo, 1ks mini džem-dia/1,3,7	kakao 0,2l, čaj 0,2l, makovka, 1ks mini maslo, 1ks mini džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hlivová 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa, 150g/200g/200g/1,3,7	Polievka hlivová 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 150g/200g/200g/1,3,7	Polievka zeleninová 3dcl, bravčové dusené, zemiaky 150g/200g/200g/1,3,7
		Olovŕ.	brumík/1,3,7	keks dia/1,3,7	brumík /1,3,7
		Večera	Lečo s klobáskou, zemiaky 150g/200g/1,3	Lečo s klobáskou, zemiaky 150g/200g/1,3	Cestoviny so zeleninovou omáčkou, bielko,300g/1ks/3
		II Večera		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	

štvrtok 3.4.2025	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka pažítková, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka pažítková, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g nátierka šunková, 0,2l čaj, 50g paradajka/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hrášková 0,3l, brnenský rezeň, zemiaky, mix šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hrášková 0,3l, brnenský rezeň, zemiaky, mix šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hrášková 0,3l, brnenský rezeň, zemiaky, mix šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovŕ.	termix/7	jogurt biely/7	termix/7
		Večera	Hydinové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Hydinové rizoto so syrom, uhorky 300g/100g/7	Hydinové rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g diétnej saláma/1,3,7	
piatok 4.4.2025	PIATOK	Raňajky	2ks kaiserka, diétnej salámy 50g, maslo 1ks, redťkovka 50g/1,3,7	2 ks kaiserka, diétnej salámy 50g, maslo 1ks, redťkovka 50g/1,3,7	2ks kaiserka, diétnej salámy 50g, maslo 1ks, redťkovka 50g/1,3,7
		desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kelová 3dcl, vypr. pangasius, slovenský šalát 120g/200g/1,3,4,7	Polievka kelová 3dcl, vypr. pangasius, slovenský šalát 120g/200g/1,3,4,7	Polievka zeleninová 3dcl, prírodné filé s paradajkou, zemiaky 120g/200g/1,3,4,7,
		Olovŕ.	croissant 1ks/1,3,7	dia croissant 1ks/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g /1ks/200g/1,3,7	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7	Špenát, varené vajce, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 20g plátkový syr/1,3,7	
sobota 5.4.2025	SOBOTA	Raňajky	50g šunková nátierka, 100g chlieb, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	50g šunková nátierka, 100g chlieb, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	50g šunková nátierka, 100g chlieb, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka cesnaková s krutónmi 3dcl, kotlíkový guľáš, chlieb 300g/100g/1,3,7	Polievka cesnaková s krutónmi 3dcl, kotlíkový guľáš, chlieb 300g/100g/1,3,7	Polievka zeleninová 3dcl, kotlíkový guľáš, chlieb 300g/100g/1,3,7
		Olovŕ.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	ryžová kaša s ovocím 300g/7	ryžová kaša s ovocím 300g/7	ryžová kaša s ovocím 300g/7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g suchej salámy/1,3,7	

nedela 6.4.2025	NEDEĽA	Raňajky	0,2l čaj, vianočka, maslo 1ks, džem 1ks/1,3,7	0,2l čaj, vianočka-dia, maslo 1ks, džem 1ks-dia/1,3,7	0,2l čaj, vianočka, maslo 1ks, džem 1ks/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzí vývar 3dcl, kurací rezeň, ryža, mieš.šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, kurací rezeň, ryža, mieš.šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hovädzí vývar 3dcl, prírodný kurací plátok, ryža, paradajkový šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovrant	puding/7	dia puding 1ks/7	puding/7
		Večera	100 g chlieb, 20g maslo, 1ks troj.syr, 100g diétna saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks troj.syr, 100g diétna saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g diétna saláma, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, biely jogurt 1ks/1,7	

Váha mäsa v surovom stave je 100g

