

JEDALNY LISTOK od 23.06.2025 do 29.06.2025 č.26

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 23. jún 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, varené vajíčko 1ks, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, varené vajíčko 1ks, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, varené vajce-bielko, paradajka 50g, 1ks maslo, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zemiaková kulajda 0,30l, parené buchty s lekvárom 3ks/1,3,7	Polievka zemiaková kulajda 0,3l, bravčové dusené na hrášku, cestovina 120g/200g/1,3,7	Polievka zemiaková číra 0,3l, bravčové dusené na hrášku, cestovina 120g/200g/1,3,7
		Olovr.	croissant cesnakový/1,3,7	croissant cesnakový/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Rizoto syrové, cvikla 300g/100g/7	Rizoto syrové, cvikla 300g/100g/7	Rizoto syrové, cvikla 300g/100g/7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tavený syr, 20 g šunka/1,3,7	
utorok 24. jún 2025	UTOROK	Raňajky	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g nastrúhaná uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, 50g saláma, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninový boršč 0,3l, kuracie soté z vykosteného stehna mexické, ryža 120g/200g	Polievka zeleninový boršč 0,3l, kuracie soté z vykosteného stehna mexické, ryža 120g/200g	Polievka zeleninová 0,3l, kuracie soté na masle, zemiaky, mrkvový šalát 100g/200g/100g/1,3
		Olovr.	puding/7	puding/7	puding/7
		Večera	Zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g/1,3,7	Zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g/1,3,7	Špenát-bez mlieka, varené vajce-bielko, zemiaky 200g/1ks/160g/1,3
		II Večera		chlieb 50g, 1ksmaslo, 20 g suchá saláma/1,3,7	
streda 25. jún 2025	STREDA	Raňajky	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks med, 0,2l kakao, čaj/1,3,7	2ks dia graham rožok, 1 ks mini maslo, 1 ks dia džem, 2l čaj,kakao/1,3,7	2ks sladký rožok, 1ks maslo, 1ks džem, 0,2l čaj, kakao/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka brokolicová číra so záverkou 0,3l, hovädzia sviečková na smotane, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka brokolicová číra so záverkou 0,3l, hovädzia sviečková na smotane, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka paradajková 0,3l, hovädzie dusené kúsky na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Zemiaky zapékané so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g/7	Zemiaky zapékané so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g/7	Zemiaky zapékané so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g/7
		II Večera		Grah. rožok, 1ks maslo, 20g šunka/1,3,7	
štvrtok 26. jún 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	čaj 0,2l, 100g chlieb, 1ks pašteta, paprika/1,3,7	Čaj 0,2l, 100g chlieb, 1ks pašteta, paprika/1,3,7	Čaj 0,2l, 100g chlieb, 50g šunková nátierka, paradajka/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka drobková 0,3l, vypr. kurací rezeň, ryža, mix šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka drobková 0,3l, vypr. kurací rezeň, ryža, mix šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka drobková 0,3l, prírodný kurací rezeň, ryža, paradajkový šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	piškótový rez 1ks/1,3	piškótový rez 1ks/1,3	piškótový rez 1ks/1,3
		Večera	Tekvicový prívarok, párok, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, párok, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, párok, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7

		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo/1,3,7	
piatok 27. jún 2025	PIATOK	Raňajky	Pečivo 2ks, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3	Pečivo 2ks, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3	Pečivo 2ks, 50g šunky, 1ks mini maslo, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kapustová letná 0,3l, vypr. brokolica, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka	Polievka kapustová letná 0,3l, vypr. brokolica, varené zemiaky s maslom, tat.omáčka	Polievka zeleninová 0,3l, kurací plátok, varené zemiaky s maslom, šalát 100g/160g/50g/1,3
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7
		Večera	Tvarohové rezance 300g/1,3,7	Tvarohové rezance 300g/1,3,7	Tvarohové rezance 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, paštéta/1,3,7	
sobota 28. jún 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g šunková natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g šunková natierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krupicová 3dcl, plnená paprika, paradajková omáčka, zemiaky 100g/150g/200g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, plnená paprika, paradajková omáčka, zemiaky 100g/150g/200g/1,3,7	Polievka krupicová 3dcl, mäsová guľka, paradajková omáčka, zemiaky 100g/150g/200g/1,3
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	detská výživa
		Večera	Cestoviny s vajíčkcom, uhorky 300g/100g/1,3,7	Cestoviny s vajíčkcom, uhorky 300g/100g/1,3,7	Cestoviny s vajíčkcom-bielko, cvikla 300g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g plátkový syr, 1ks maslo/1,3,7	
nedeľa 29. jún 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l, vianočka dia, maslo, džem dia 1ks/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l, tvarohový závin 120g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hovädzia 3dcl, vypr. morčací rezeň v pivnom cestíčku, ryža, ľadový šalát 100g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, vypr. morčací rezeň v pivnom cestíčku, ryža, ľadový šalát 100g/200g/120g/1,3,7	Polievka hovädzia 3dcl, prír. morčací rezeň, ryža, ľadový šalát 100g/200g/120g/1,3
		Olovr.	termix/7	jogurt dia/7	croissant/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj, šunka 100g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj, šunka 100g, paprika 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., šunka 100g, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		jogurt biely 1ks dia/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave 120g

0

