

JEDÁLNY LÍSTOK od 04.08.2025 do 10.08.2025 c 32

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 04. august 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb ,50g bryndzová nátierka, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g bryndzová nátierka, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zelerová 0,3l, bravčové kúsky s lúskami, ryža, šalát 120g/200g/100g/9	Polievka zelerová 0,3l, bravčové kúsky s lúskami, ryža, šalát 120g/200g/100g/9	Polievka paradajková 0,3l, bravčové kúsky s lúskami, ryža, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Parené buchty s lekvárom a čokoládou 3ks/1.3.7	Cestoviny s hříbkovou omáčkou a kuracím mäsom 300g/1.3.7	Cestoviny s kuracím mäsom 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 10g maslo/1,3,7	
utorok 5. august 2025	UTOROK	Raňajky	Pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7	Pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka vložková 3dcl, kurací plátok na cigánsky spôsob, zemiaky, šalát	Polievka vložková 3dcl, kurací plátok na cigánsky spôsob, zemiaky, šalát	Polievka vložková 3dcl, kurací plátok na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1
		Olovr.	termix/7	biely jogurt/7	termix/7
		Večera	Šošovicový prívarok, párok, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Šošovicový prívarok, párok, chlieb 250g/1ks/100g/1,3,7	Dusená zelenina, zemiaky, párok 150g/200g/1ks
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 06. august 2025	STREDA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, lupačka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	Kakao, čaj 0,2l, 2ks grah. rožok, 1ks mini maslo, 1ks syr, 50g šunka,/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l, lupačka 1ks, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zemiaková číra 3dcl, mexický guláš, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zemiaková číra 3dcl, mexický guláš, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zemiaková číra 3dcl, brav. dusené na rasci, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	piškotový rez 1ks/1,3,
		Večera	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 20g plátkový syr/1,3,7	
vrtok 7. august 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	Sardinková pomazánka, cibuľka, chlieb 50g/2ks/100g/1,3,4,7	Sardinková pomazánka, cibuľka, chlieb 50g/2ks/100g/1,3,4,7	Maslo 1 ks, šunka 50g, chlieb 100g/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hlivová 3dcl, vypr. kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hlivová 3dcl, vypr. kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka hrášková 3dcl, prírodný kurací plátok, ryža, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Tekvicový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Tekvicový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7

št		II Večera	50g chlieb, 1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7		
piatok 08. august 2025	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 30g cesnaková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 30g maslová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	
		Desiata	ovocie	ovocie	
		Obed	Polievka kelová 3dcl, vypr. encián, zemiaky, tat.omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka kelová 3dcl, vypr. encián, zemiaky, tat.omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7	Polievka paradajková 3dcl, hydinové rizoto so syrom, cvikla 300g/100g/7
		Olovr.	lupačka/1,3,7	lupačka/1,3,7	lupačka/1,3,7
		Večera	Gazdovské zemiaky, čalamáda 300g /100g	Gazdovské zemiaky, čalamáda 300g/100g	Zemiaky so šunkou a syrom, cvikla 300g/100g/7
		II Večera		50g chlieb, 1ks pašteta/1,3,7	
sobota 09. august 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g syrová nátierka, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová nátierka, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 50g syrová nátierka, paradajka/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka mrkvová s lievankou 3dcl, paradajková kapusta, zemiaky, párok 200g/200g/1ks/1,3,7	Polievka mrkvová s lievankou 3dcl, paradajková kapusta, zemiaky, párok 200g/200g/1ks/1,3,7	Polievka mrkvová 3dcl, paradajková omáčka, zemiaky, párok 200g/200g/1ks
		Olovr.	puding čokolada/7	puding dia/7	brumík/1,3,7
		Večera	Krupicové rezance, kompót 300g/50g/1,3,7	Krupicové rezance, kompót 300g/50g/1,3,7	Krupicové rezance, kompót 300g/50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 10. august 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj 0,2l, 120g kakaový závin/1,3,7	Čaj 0,2l, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	Čaj 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia 3dcl, pečené kuracie stehno vykostené, ryža, kompót 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, pečené kuracie stehno vykostené, ryža, kompót 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, prírodné kuracie stehno vykostené, ryža, kompót
		Olovr.	biely jogurt/7	biely jogurt 1ks/7	biely jogurt/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, polosuchá saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks troj. syr, 100g polosuchá saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, 20gsuchý salám, 1 ks maslo/1,3,7	

Váha mäsa v surovom s: stave 120g

