

**JEDÁLNY LÍSTOK od 18.08.2025 do 24.08.2025 č.34**

| Dátu                     | Deň      |           | diéta č. 3 - racionálna                                                                 | diéta č. 9 - diabetická                                                                 | diéta č.4 - šetriaca                                                                                    |
|--------------------------|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pondelok 18. august 2025 | PONDELOK | Raňajky   | 100g chlieb, 50g pečeňová nátierka, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7                         | 100g chlieb, 50g pečeňová nátierka, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7                         | 100g chlieb, 50g šunka, maslo 1ks, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7                                        |
|                          |          | Desiata   | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                                  |
|                          |          | Obed      | Polievka gulášová 3dcl, parené buchty s lekvárom a čokoládou 3ks/1,3,7                  | Polievka gulášová 3dcl, morčacie kúsky na zelenine, ryža, šalát 120g/200g/100g          | Polievka gulášová šetriaca 3dcl, morčacie kúsky na zelenine, ryža, šalát 120g/200g/100g                 |
|                          |          | Olovr.    | jogurt ovocný/7                                                                         | jogurt biely/7                                                                          | jogurt ovocný/7                                                                                         |
|                          |          | Večera    | Zapekané zemiaky so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g/7                                  | Zapekané zemiaky so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g/7                                  | Zapekané zemiaky so šunkou a syrom 300g, cvikla 100g                                                    |
|                          |          | II Večera |                                                                                         | Grah. rožok, troj syr 1ks/1,3,7                                                         |                                                                                                         |
| utorok 19. august 2025   | UTOROK   | Raňajky   | Pečivo 2ks, mini maslo, 50g suchý salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7                      | Pečivo 2ks, mini maslo, 50g suchý salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7                      | Pečivo 2ks, mini maslo, 50g dietna salám, paradajka, 0,2l čaj/1,3,7                                     |
|                          |          | Desiata   | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                                  |
|                          |          | Obed      | Polievka fazuľová 3dcl, kuracie ragú na šampionoch, cestovina 120/200g/1,3, 7           | Polievka fazuľová 3dcl, kuracie ragú, cestovina 120/200g/1,3, 7                         | Polievka mrkvová 3dcl, kuracie ragú, cestovina 120g/200g /100g                                          |
|                          |          | Olovr.    | čaj 0,2l, moravský koláč/1,3,7                                                          | čaj 0,2l, graham pečivo/1,3,7                                                           | čaj 0,2l, moravský koláč/1,3,7                                                                          |
|                          |          | Večera    | Špenát s vajíčkom, zemiaky 200g /1ks /200g/1,3,7                                        | Špenát s vajíčkom, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7                                          | Špenát s vajíčkom, zemiaky 200g/1ks/200g/1,3,7                                                          |
|                          |          | II Večera |                                                                                         | 50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7                                                  |                                                                                                         |
| streda 20. august 2025   | STREDA   | Raňajky   | 100g chlieb, 50g syrová nátierka, 50g paradajka/paprika 50g, 0,2l čaj/1,3,7,            | 100g chlieb, 50g syrová nátierka, 50g paradajka/paprika 50g, 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 zeleninová s mrveničkou 3dcl, bravčový tokáň, knedľa /120g/200g/1,3,7          | Polievka zeleninová s mrveničkou 3dcl, bravčový tokáň, knedľa /120g/200g/1,3,7          | Polievka zeleninová s mrveničkou 3dcl, bravčové dusené na rasci, zemiaky, šalát                         |
|                          |          | Olovr.    | croissant/1,3,7                                                                         | croissant/1,3,7                                                                         | croissant dia/1,3,7                                                                                     |
|                          |          | Večera    | Lečo s klobáskou, zemiaky 200g/200g/3                                                   | Lečo s klobáskou, zemiaky 200g/200g/3                                                   | Dusená zelenina, vajce-bielko, zemiaky 200g/200g/3                                                      |
|                          |          | II.večera |                                                                                         | 50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr 1,3,7                                               |                                                                                                         |
| štvrtok 21.08.2025       | ŠTVRTOK  | Raňajky   | čaj 0,2l,pečivo 2ks , párky 2ks ,50g horčica-                                           | čaj 0,2l,pečivo 2ks ,párky 2ks ,50g horčica-                                            | čaj 0,2l,pečivo 2ks , párky 2ks ,50g kečup- 1,3,                                                        |
|                          |          | Desiata   | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                  | ovocie                                                                                                  |
|                          |          | Obed      | Polievka hrstková 3dcl, vypr. kuracie stehno vykostené 120g, slovenský šalát 200g/1,3,7 | Polievka hrstková 3dcl, vypr. kuracie stehno vykostené 120g, 200g slovenský šalát/1,3,7 | Polievka zeleninová 3dcl, 120g prírodné kuracie stehno vykostené, pučené zemiaky 200g, šalát 100g/1,3,7 |
|                          |          | Olovr.    | piškótový rez/1,3,7                                                                     | dia keks/1,3,7                                                                          | piškótový rez/1,3,7                                                                                     |
|                          |          | Večera    | Rezance s wok zeleninou 300g/1,3,7                                                      | Rezance s wok zeleninou 300g/1,3,7                                                      | Rezance s wok zeleninou 300g/1,3,7                                                                      |

|                        |        |           |                                                                                               |                                                                                               |                                                                                              |
|------------------------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |        | II.večera |                                                                                               | 50g chlieb,1ks mini maslo,20g saláma 1,3,7                                                    |                                                                                              |
| piatok 22. august 2025 | PIATOK | Raňajky   | Tvarohový závin 120g, 0,2l káva, čaj/1,3,7                                                    | Vianočka-dia 120g, maslo 1ks džem dia 20g, 0,2l                                               | Tvarohový závin 120g, 0,2l káva, čaj/1,3,7                                                   |
|                        |        | Desiata   | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                       |
|                        |        | Obed      | Polievka paradajková 3dcl, vypr. karfiol, pučené zemiaky, tatárska omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7 | Polievka paradajková 3dcl, vypr. karfiol, pučené zemiaky, tatárska omáčka 120g/200g/1ks/1,3,7 | Polievka paradajková 3dcl, prírodné filé, pučené zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,4         |
|                        |        | Olovr.    | termix/7                                                                                      | jogurt dia/7                                                                                  | termix/7                                                                                     |
|                        |        | Večera    | Strapačky s kapustou a slaninkou 300g/1,3,7                                                   | Cestoviny s kapustou a slaninkou 300g/1,3,7                                                   | Cestoviny s vajcom-bielkom 300g, cvikla 100g/1,3,7                                           |
|                        |        | II Večera |                                                                                               | Grah. rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7                                                  |                                                                                              |
| sobota 23. august 2025 | SOBOTA | Raňajky   | Pečivo 2 ks, 50g maslová nátierka s nivou, red'kovka 50g, 0,2l čaj/1,3,7                      | Pečivo 2ks, 50g maslová nátierka s nivou, red'kovka 50g, 0,2l čaj/1,3,7                       | Pečivo 2 ks, 50g maslová nátierka so syrom, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7                    |
|                        |        | Desiata   | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                       |
|                        |        | Obed      | Polievka šošovicová 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7          | Polievka šošovicová 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7          | Polievka rascová s vajíčkom 3dcl, klopsy v paradajkovej omáčke, zemiaky 120g/200g/200g/1,3,7 |
|                        |        | Olovr.    | perník/1,3,7                                                                                  | perník dia/1,3,7                                                                              | perník/1,3,7                                                                                 |
|                        |        | Večera    | Falošný guláš, chlieb 100g/1                                                                  | Falošný guláš, chlieb 100g/1                                                                  | Falošný guláš-dietny, chlieb 100g/1                                                          |
|                        |        | II večera |                                                                                               | 50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7                                                        |                                                                                              |
| nedeľa 24. august 2025 | NEDEĽA | Raňajky   | Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7                                     | Čaj, kakao 0,2l, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7                             | Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7                                    |
|                        |        | Desiata   | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                        | ovocie                                                                                       |
|                        |        | Obed      | Polievka hovädzia 3dcl, vyprážaný rezeň, ryža, kompót 120/200g/100g/1,3,7                     | Polievka hovädzia 3dcl, vyprážaný rezeň, ryža, kompót 120/200g/100g/1,3,7                     | Polievka hovädzia 3dcl, prírodný bravčový rezeň, ryža, kompót 100g/200g/100g/1,3             |
|                        |        | Olovr.    | keks 1ks/1,3,7                                                                                | keks 1ks/1,3,7                                                                                | keks 1ks /1,3,7                                                                              |
|                        |        | Večera    | 100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7                       | 100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7                       | 100g chlieb, 20g maslo, 1 ks syr troj., 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7                      |
|                        |        | II Večera |                                                                                               | Grah. rožok, jogurt biely 1ks dia/1,3,7                                                       |                                                                                              |

Váha mäsa v surovom stave je 120g

