

JEDÁLNY LÍSTOK od 01.09.2025 do 07.09. 2025 č.36

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 01. september 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nivová nátierka, 50g uhorka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g nivová nátierka, 50g uhorka, 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 držková desiatová 3dcl, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7	Polievka držková desiatová 3dcl, morčacie kúsky na zelenine, zemiaky, miešaný šalát 120/160/100/1,3,7	Polievka mrkvová 3dcl, ovocné guľky s posýpkou 300g/1,3,7
		Olovr.	pizza rožok/1,3,7	pizza rožok/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Špenátové rizoto s kuracím mäsom 300g/7	Špenátové rizoto s kuracím mäsom 300g/7	Špenátové rizoto s kuracím mäsom 300g/7
		II Večera		50g chlieb, acidofilné mlieko 1ks/1,3,7	
utorok 2. september 2025	UTOROK	Raňajky	2 ks pečivo, maslo, vajce 1ks, 50g tuniak, paradajka, 0,2l čaj, káva/1,3,7	2 ks pečivo, maslo, vajce 1ks, 50g tuniak, paradajka, 0,2l čaj, káva/1,3,7	2 ks pečivo, maslo, vajce 1ks, 50g tuniak, paradajka, 0,2l čaj, káva/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šampionová 3dcl, kuracie nugetky, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka šampionová 3dcl, kuracie nugetky, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka zemiaková 3dcl, kuracie kúsky na paradajkách, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	keks/1,3,7	keks dia/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Sošovicový prívarok, párok, chlieb 300g/1ks/100g/1	Sošovicový prívarok, párok, chlieb 250g/1ks/100g/1	Dusené lúsky so zeleninou, bielko, zemiaky 150g/1ks/200g/3
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 3. september 2025	STREDA	Raňajky	2ks lupačka, maslo 1ks, med, mlieko 0,2l, 0,2l čaj/1,3,7	Graham pečivo 2ks, maslo 1ks, džem-dia, mlieko 0,2l, 0,2l čaj/1,3,7	2ks lupačka, maslo 1ks, džem 1ks, mlieko 0,2l, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová s mrveničkou, vypr. filé, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7,4	Polievka zeleninová s mrveničkou, vypr. filé, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7 4	Polievka zeleninová s mrveničkou, prírodné filé, zemiaky 120g/200g/1,3,4,7
		Olovr.	jogurt/7	jogurt dia/7	jogurt/7
		Večera	Krupicová kaša 300g/1,7	Krupicová kaša-dia 300g/1,7	Krupicová kaša 300g/1,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
september 2025	TOK	Raňajky	100g chlieb, maslo 1ks, salám 50g, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, maslo 1ks, salám 50g, 50g paprika, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, maslo 1ks, salám 50g, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka paradajková 3dcl, pečená krkovička, červená kapusta, knedľa 120g/200g/160g/1 3 7	Polievka paradajková 3dcl, pečená krkovička, červená kapusta, knedľa 120g/200g/160g/1 3 7	Polievka paradajková 3dcl, bravčové dusené, zemiaky 120g/160g/1 3 7

štvrtok 4. sep	ŠTVR		CELVERNÁ KAPUSTA, KIEČKA 120g/ 200g/ 100g/ 1,3,7	CELVERNÁ KAPUSTA, KIEČKA 120g/ 200g/ 100g/ 1,3,7	ZEMIANKY 120g/ 100g/ 1,3,7
		Olovr.	brumík/1,3,7	brumík/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Cestovinový šalát na studeno(šunka, zelenina) 300g/1,3,7	Cestovinový šalát na studeno(šunka, zelenina) 300g/1,3,7	Cestovinový šalát na studeno(šunka, zelenina) 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g saláma/1,3,7	
piatok 5. september 2025	PIATOK	Raňajky	Chlieb 100g, maslo 20g, diétny salám 50g, paradajka 50g, 0,2l káva, čaj/1,3,7	Chlieb 100g, maslo 20g, diétny salám 50g, paradajka 50g, 0,2l káva, čaj/1,3,7	Chlieb 100g, maslo 20g, diétny salám 50g, paradajka 50g, 0,2l káva, čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hrášková so záväzkou 3dcl, furmanské halušky so slaninkou a údeným syrom 300g/1,3,7	Polievka hrášková so záväzkou 3dcl, furmanské cestoviny so slaninkou a údeným syrom 300g/1,3,7	Polievka hrášková 3dcl, kuracie plátky dusené s anglickou zeleninou, zemiaky, 120g/200g
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	perník/1,3,7
		Večera	Karfiol ako mozoček, zemiaky 150g/200g/3	Karfiol ako mozoček, zemiaky 150g/200g/3	Dusená zelenina, zemiaky 150g/200g
		II Večera		Grah. rožok, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 6. september 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka s pažitkou, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka s pažitkou, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka s bielkom, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka tekvicová krémová 3dcl, štefánska roláda, zemiaková kaša, uhorky 120g/200g/100g/3,7	Polievka tekvicová krémová 3dcl, štefánska roláda, zemiaková kaša, uhorky 120g/200g/100g/3,7	Polievka tekvicová číra 3dcl, bravčové mleté diétne, zemiaková kaša, cvikla 120g/200g/100g/7
		Olovr.	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7
		Večera	Šampiónový perkelt, tarhoňa, 150g/200g/1,3,7	Šampiónový perkelt, tarhoňa, 150g/200g/1,3,7	Zeleninové soté, tarhoňa 150g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 7. september 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, 120g vianočka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l dia, 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 slepačia 3dcl, vyprážaný kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, vyprážaný kurací rezeň, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, kurací plátok na zelenine, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	puding/7	puding-dia/7	keks/1,3,7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g šunková saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g šunková saláma, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 1ks syr troj., 100g šunková saláma, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		Grah. rožok, jogurt biely 1ks dia/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

--	--	--

