

JEDÁLNY LÍSTOK od 06.10.2025 do 12.10.2025 č.41

Dát.	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 6. október 2025 utorok 7. október 2025	PON DEL OK	Raňajky	Pečivo, parížsky šalát 100g, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo, parížsky šalát 100g, 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 frankfurtská 3 dcl, chlieb 1ks, plnené šúľance s posýpkou 300g/1,3,7	Polievka frankfurtská 3dcl, chlieb 1ks, kuracie kung pao, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka frankfurtská šetriaca 3dcl, chlieb 1ks, plnené šúľance s posýpkou 300g/1,3,7
		Olovr.	pagáčik/1,3,7	pagáčik/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7
		II. več		50g chlieb, 20g šunka, 10g maslo/1,3,7	
	UTO ROK	Raňajky	Pečivo 2ks, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika, 0,2l čaj/1,3,7	Pečivo 2ks, 1ks mini maslo, 50g šunka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľová na kyslo 3dcl, morčacie kúsky so šunkou a syrom, cestovina, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,7	Polievka fazuľová na kyslo 3dcl, morčacie kúsky so šunkou a syrom, cestovina, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,7	Polievka mrkvová šetriaca 3dcl, morčacie kúsky so šunkou a syrom, cestovina, mrkvový šalát 120g/200g/100g/1,7
		Olovr.	croissant 1ks/1,3,7	croissant 1ks-dia /1,3,7	croissant 1ks/1,3,7
		Večera	Zemiakový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Zemiakový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7	Zemiakový prívarok, vajce, chlieb 300g/1ks/100g/1,3,7
		II. več.		Grah. rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 8. október 2025	STRE DA	Raňajky	Lupačka 2ks, maslo, džem, kakao 0,2l/1,3,7	Vianočka dia 120g, maslo, džem-dia, kakao dia 0,2l/1,3,7	Lupačka 2ks, maslo, džem, kakao 0,2l/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zeleninová jarná so závärkou 0,3dl, bravčové s kelom, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zeleninová jarná so závärkou 0,3dl, bravčové s kelom, zemiaky 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zeleninová jarná 3dcl, bravčové dusené, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3,7
		Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Cestoviny so šunkou a slaninkou posypané syrom, cvikla 300g/100g/1,3,7	Cestoviny so šunkou a slaninkou posypané syrom, cvikla 300g/100g/1,3,7	Cestoviny so šunkou posypané syrom, cvikla 300g/100g/1,3,7
		II. več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	

štvrtok 9. október 2025	ŠTV RTO K	Raňajky	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g vajíčková nátierka-bielko, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka lúsková 0,3dcl, kurací rezeň, zemiaková kaša, mix šalát 300g/100g/1,3,7	Polievka lúsková 0,3dcl, kurací rezeň, zemiaková kaša, mix šalát 300g/100g/1,3,7	Polievka lúsková 0,3dcl, prírodbý kurací plátok, zemiaková kaša, šalát 300g/100g/1,3,7
		Olovr.	pizza pečivo/1,3,7	pizza pečivo/1,3,7	lupačka/1,3,7
		Večera	Ovsenná kaša s banánom 300g/1,7	Ovsenná kaša s banánom 300g/1,7	Ovsenná kaša s banánom 300g/1,7
		II. več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 10. október 2025	PIAT OK	Raňajky	100g chlieb, 20g maslo, 50g dietna saláma, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 20g maslo, 50g dietna salama, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 20g maslo, 50g dietna salama, 0,2l čaj/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka kapustová s údeninou 3dcl, zeleninová fašírka, zemiaky, šalát 120g/200g/100g	Polievka kapustová s údeninou 3dcl, zeleninová fašírka, zemiaky, šalát 120g/200g/100g	Polievka mrkvová 3dcl, zeleninová placka, zemiaky, šalát 120g/200g/100g
		Olovr.	závin mix 1ks/1,3,7	závin mix 1ks/1,3,7	závin mix 1ks/1,3,7
		Večera	Bravčové rizoto so syrom 300g, cvikla 100g/7	Bravčové rizoto so syrom 300g, cvikla 100g/7	Bravčové rizoto so syrom 300g, cvikla 100g/7
		II. več.		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 11. október 2025	SOB OTA	Raňajky	Pečivo, 50g tuniaková nátierka, 30g cibulka, 0,2l káva/1,7	Pečivo, 50g tuniaková nátierka, 30g cibulka, 0,2l káva/1,7	Pečivo, 50g maslová nátierka, 30g paradajka, 0,2l káva/1,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka krúpková 3dcl, tekvicový prívarok, špekačka, chlieb 200g/100g/100g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, tekvicový prívarok, špekačka, chlieb 200g/100g/100g/1,3,7	Polievka krúpková 3dcl, tekvicový prívarok, špekačka, chlieb 200g/100g/100g/1,3,7
		Olovr.	perník 1ks/1,3,7	Dia -perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	Gazdovské zemiaky so syrom, šalát 300g/100g/7	Gazdovské zemiaky so syrom, šalát 300g/100g/7	Gazdovské zemiaky šunkové so syrom, šalát 300g/100g/7
		II. več.		Grah. rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	

nedela 12. október 2025	NED EĽA	Raňajky	Chlieb 100g, sekáná 50g, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	Chlieb 100g, sekáná 50g, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	Chlieb 100g, sekáná 50g, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia 3dcl, kuracie nugetky, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, kuracie nugetky, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, prírodný kurací plátok 120g, ryža 200g, šalát 100g/1,3,7
		Olovr.	jogurt ovocný/7	jogurt biely/7	jogurt ovocný/7
		Večera	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka/1,3,7	100g chlieb, 1ks paštéta, mini maslo 20g, paradajka/1,3,7
		II. več.		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	

Váha mäsa v surovom : stave je 120g

