

JEDÁLNY LÍSTOK od 10.03.2025 do 16.03.2025 č. 11

Dátum		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č. 4 - šetriaca
pondelok 10.03.2025	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 syrová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka 0,3l gulášová desiatová, parené buchty s lekvárom s posýpkou 3ks /1,3,7	polievka gulášová desiatová 0,3l, kuracie kung pao, ryža, šalát 120g/200g/100g - 1,3,7	polievka brokolicová 0,3l, kuracie dusené, ryža, šalát 120g/200g/100g -1,7
	Olovrant	croisant 1ks/1,3,7	croisant 1ks dia/1,3,7	croisant 1ks/1,3,7
	Večera	penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g /1,3,7	penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g /1,3,7	penne so syrovou omáčkou a kuracími kúskami 300g /1,3,7
	II Večera		50g chlieb,20g šunka,10g maslo/1,3,7	
utorok 11.03.2025	Raňajky	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika 50g, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g suchá saláma, paprika 50g, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 1ks mini maslo, 50g šunka, paradajka 50g, 0,2l čaj/1,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka cícerová 3dcl, brav. na šampionovej omáčke, tarhoňa 120g/200g -1,3,7	polievka cícerová 3dcl, brav. na šampionovej omáčke, tarhoňa 120g/200g - 1,3,7	polievka zeleninová 3dcl, brav. na rasci omáčke, tarhoňa,šalát 120g/200g/100g - 1
	Olovrant	brumík / 1,3,7	keks dia / 1,3,7	brumík /1,3,7
	Večera	špenátové rizoto so syrom 300g / 7	špenátové rizoto so syrom 300g / 7	špenátové rizoto so syrom 300g / 7
	II Večera		grah.rožok,30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 12.03.2025	Raňajky	čaj 0,2l,100g chlieb, 1ks vajce varené, maslo, paradajka 50g /1,3,7	čaj 0,2l,100g chlieb, 1ks vajce varené, maslo, paradajka 50g /1,3,7	čaj 0,2l, 100g chlieb,1ks vajce varené-bielko, maslo, paradajka 50g/1,3,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka rascová s vajíčkom 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g -1,3,7	polievka rascová s vajíčkom 3dcl, bravčové dusené, kôprová omáčka, knedľa 120g/200g/160g -1,3,7	polievka rascová -bielko 3dcl, bravčové dusené na zelenine, zemiaky 120g/200g - 3
	Olovrant	pizza slimák /1,3,7	pizza slimák /1,3,7	keks / 1,3,7
	Večera	zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g	zemiakové placky 3 ks, čalamáda 50g	zapekané zemiaky so šunkou 300g
	II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 1ks tavený syr/1,3,7	
štvrtok 13.03.2025	Raňajky	lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l /1,3,7	graham pečivo 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, kakao 0,2l /1,3,7	lupačka 2ks, maslo 1ks, 1ks džem, mlieko 0,2l /1,3,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka frankfurtská 3dcl, vyprážené kuracie stehno vykostené. ryža, šalát 100g/200g/100g -1,3,7	polievka frankfurtská 3dcl, vyprážené kuracie stehno vykostené, ryža, šalát 100g/200g/100g -1,3,7	polievka frankfurtská šetriaca 3dcl, prírodné kuracie stehno vykostené, ryža, šalát 100g/200g/100g -1,3,7
	Olovrant	termix /7	jogurt dia /7	termix / 7
	Večera	zapekaná zelenina so zemiak. 300g/3,7	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g / 3,7	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/3,7
	II Večera		50g chlieb,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	
piatok 14.03.2025	Raňajky	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g / 1,3,7	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paprika 50g / 1,3,7	2 ks pečivo, šunková pena 50g, paradajka 50g / 1,3,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka držková -chlieb 0,3 l, bryndzové halušky so slaninkou 300g / 1,3,7	polievka paradajková 3dcl, zapekaný brav. plátok s wok zeleninou, ryža 120g/200g - 1	polievka paradajková 3dcl, zapekaný brav. plátok s wok zeleninou, ryža 120g/200g - 1
	Olovrant	keks /1,3,7	keks dia /1,3,7	keks / 1,3,7
	Večera	kapustné fľačky 300g/1,3,7	kapustné fľačky 250g /1,3,7	zeleninové fľačky 300g /1,3,7
	II Večera		50g chlieb,20g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota 15.03.2025	Raňajky	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7 -káva	100g chlieb, 50g tuniaková nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7 -káva	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 30g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7 -káva
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	polievka krúpková 3dcl, morčací kotlíkový guláš, chlieb 350g/1,3,7	polievka krúpková 3dcl, morčací kotlíkový guláš, chlieb 250g/1,3,7	polievka krúpková 3dcl, morčacie dusené s cestovinou 350g/1,3,7
	Olovrant	perník 1ks/1,3,7	Dia -perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
	Večera	zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky 300g/100g -7	zeleninové rizoto posypané syrom, uhorky 250g/100g -7	zeleninové rizoto posypané syrom, cvikla 300g/100g - 7
	II Večera		grah.rožok, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 16.03.2025	Raňajky	kakao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia, 2ks dia pečivo, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, 2ks sladké pečivo, 20g maslo, 20g džem/1,3,7
	Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
	Obed	pol. slepačia 3dcl, bravčový rezeň, slovenský šalát, zákusok 120g/200g/1ks - 1,3,7	pol. slepačia 3dcl, bravčový rezeň, slovenský šalát, zákusok 120g/200g/1ks - 1,3,7	pol. slepačia 3dcl, prírodný bravčový rezeň, maslové zemiaky, 100g paradajkový šalát 120g/200g/zákusok-
	Olovrant	jogurt /7	jogurt /7	jogurt /7
	Večera	100g chlieb,1ks paštéta, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7	100g chlieb,1ks paštéta, mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7	100g chlieb, šunka 100g,mini maslo 20g, 1ks paradajka/1,3,7
	II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	