

JEDÁLNY LÍSTOK

| Deň | Diéta č.3 RACIONÁLNA | Diéta č.9 DIABETICKA |
|--------------------------|---|---|
| 5.2.2024 Pondelok | Raňajky Chlieb 100g, smotanová nátierka s pažitkou 50g, mlieko 250ml {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol .zeleninová s cestovinou 0,25l Španielsky vtáčik 150g ryža 90g {1,3,10} Olovrant Pagáč {1,3,7} Večera Zapekaná brokolica so syrom 250g, zemiaky varené 250g {3,7} Večera 2 | Čierny Chlieb 50g, smotanová nátierka s pažitkou 50g, mlieko 250ml {1,3,7} Ovocie 150g Pol. zeleninová s cestovinou 0,25l Španielsky vtáčik 150g ryža 40g {1,3,10} Pagáč {1,3,7} Zapekaná brokolica so syrom 250g, zemiaky varené 150g {3,7} Grahamový rohlík 40g, maslo 20g {1,3,7} |
| 6.2.2024 Utorok | Raňajky Chlieb 100g, mäsová nátierka 50g, čaj 250ml {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol.rascová s vajíčkom 0,25l Strapačky s kyslou kapustou 300g {1} Olovrant Chlieb 100g, paštka {1,3,7} Večera Bravčový perkelt 150g, cestoviny 80g {1} Večera 2 | Čierny Chlieb 50g, mäsová nátierka 50g, čaj 250ml {1,3,7} Ovocie 150g Pol.rascová s vajíčkom 0,25l Strapačky s kyslou kapustou 250g {1} Čierny Chlieb 50g, paštka {1,3,7} Bravčový perkelt 150g, cestoviny 40g {1} Celozrný Chlieb 50g, maslo 20g, paradajka 50g {1,3,7} Čierny Chlieb 50g , zimná nátierka 50g , čaj {1,3,7} |
| 7.2.2024 Streda | Raňajky Chlieb 100g , zimná nátierka 50g , čaj {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol.paradajková so syrom 0,25l, obrátene rezne 100g, ryža 90g , kompót 150g {1,3,7} Olovrant Napolitánka {1,3,7 } Večera Dusene rybie file 150g , zemiaková kasa 250g, hlávkový šalát 150g {1,4,7} Večera 2 | Ovocie 150g Pol.paradajková so syrom 0,25l, obrátene rezne 100g, ryža 40g , kompót 150g {1,3,7} Dia Napolitánka {1,3,7 } Dusene rybie file 150g , zemiaková kasa 150g, hlávkový šalát 150g {1,4,7} Jogurt 150g {7} Čierny Chlieb 50g, tvarohová nátierka 50g, biela kava 250ml {1,3,7} Ovocie 150g Pol.bravčová s pečeňovými haluškami 0,25l, zemiakový prívarok 250g, faširka 80g, chlieb 50g {1,3,7} |
| 8.2.2024 Štvrtok | Raňajky Chlieb 100g, tvarohová nátierka 50g, biela kava 250ml {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol.bravčová s pečeňovými haluškami 0,25l, zemiakový prívarok 250g, faširka 80g, chlieb 100g {1,3,7} Olovrant Slaný osuch 50g {1,3,7} Večera Ražniči 2ks, zeleninový šalát 150g Večera 2 | Čierny Chlieb 50g, tvarohová nátierka 50g, biela kava 250ml {1,3,7} Ovocie 150g Pol.bravčová s pečeňovými haluškami 0,25l, zemiakový prívarok 250g, faširka 80g, chlieb 50g {1,3,7} Slaný osuch 50g {1,3,7} Ražniči 2ks, zeleninový šalát 150g Cereálna kaiserka 40g, syr cottage 50g {1,3,7} |
| 9.2.2024 Piatok | Raňajky Chlieb 100g, maslo 20g, šunka 50g, zelenina 50g {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol.Brokolícová 0,25l, Kurací perkelt 150g, cestoviny 80g {1,3,7} Olovrant Cesnakový uzol 1ks {1,3,7} Večera Rezance s tvarohom 150g {1,3,7} Večera 2 | Celozrný Chlieb 50g, maslo 20g, šunka 50g, zelenina 50g {1,3,7} Ovocie 150g Pol.Brokolícová 0,25l, Kurací perkelt 150g, cestoviny 40g {1,3,7} Cesnakový uzol 1ks {1,3,7} Rezance s tvarohom 150g {1,3,7} Acidofilné mlieko 250ml {7} |
| 10.2.2024 Sobota | Raňajky Chlieb 100g, vajíčková nátierka 50g, čaj 250ml {1,3,7} Desiata Ovocie 150g Obed Pol.šošovicová 0,25l, Grilovane kuracie stehno, ryža 90g, kompót 150g Olovrant Detská výživa 150g Večera Milánske špagety so syrom 150g {1,3,7} Večera 2 | Chlieb 50g, vajíčková nátierka 50g, čaj 250ml {1,3,7} Ovocie 150g Pol.šošovicová 0,25l, Grilovane kuracie stehno 100g, ryža 40g, kompót 150g Dia Detská výživa 150g Milánske špagety so syrom 150g {1,3,7} Tvaroh 150g {7} |
| 11.2.2024 Nedel'a | Raňajky Chlieb 100g, sardinková nátierka 50g, čaj 250ml Desiata Ovocie 150g Obed Slepačí vyvar 0,25l, Viedensky rezeň 100g, zemiaková kasa 250g, kompót 150g {1,3,7} Olovrant NutriDrink 250ml {1,3,7} Večera Studena večera {1.3.7 } Večera 2 | Chlieb 50g, sardinková nátierka 50g, čaj 250ml Ovocie 150g Slepačí vyvar 0,25l, Viedensky rezeň 100g, zemiaková kasa 150g, kompót 150g {1,3,7} NutriDrink 250ml {1,3,7} Studena večera {1.3.7 } Chlieb 50g, maslo 20g , zelenina 50g { 1,3,7 } |