

JEDÁLNY LÍSTOK od 22. 06. 2026 do 28. 06. 2026



Dátum	Deň	80g	diéta č. 3 - racionálna
		100g/120g	
22. jún 2026	PONDELOK	Raňajky	80g chlieb, 25g džemová nátierka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7 80g/100g chlieb, 35g/50g šunková nátierka, 35g/50g reďkovka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7 SK
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.mrkvová krémová, 80g bravčové na znojenský spôsob, 140g tarhoňa, 0,2l stolová pitná voda - obsahuje: 1,3,7,9 ESP 0,25l/0,3l pol.fazuľová s cestovinou, 100g/120g bravčové na sedliacky spôsob, 160g/200g ryža - obsahuje: 1,7,9
		Olovrant	1ks ovocný jogurt, 0,2l bylinkový čaj - obsahuje: 7 1ks/1ks jogurt - obsahuje: 7
		Večera	120g vyprášaný karfiol, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9
		II Večera	
		23. jún 2026	UTOROK
Desiata	1ks ovocie		
Obed	0,2l pol.karfiolová, 200g šúľance s makovou posýpkou a maslom, 0,2l mlieko - obsahuje: 1,3,7,9 0,25l/0,3l pol.krúpková so zeleninou, 240g/240g pečené kuracie stehno na tymiáne, 160g/200g ryža, 80g/100g kompót - obsahuje: 1,9 ESP		
Olovrant	1ks ovocná výživa, 0,2l ovocný čaj 1ks/1ks čokoládový termix - obsahuje: 7		
Večera	150g kelový prívarok, 120g vyprášaný karbonátok, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,6,7,9 ESP		
II Večera			
24. jún 2026	STREDA		
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.zeleninová s cestovinou, 80g bravčový paprikáš, 140g halušky, 0,2l voda s ovocnou šťavou - obsahuje: 1,3,7,9 B 0,25l/0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g/120g zapekaný kurací rezeň, 200g/200g ryža, 100g/100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9
		Olovrant	80g vianočka, 1ks maslo, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7 1ks/1ks moravský koláčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	350g zapekaná cestovina so zeleninou a syrom - obsahuje: 1,3,7,9
		II Večera	
		25. jún 2026	ŠTVRTOK
Desiata	1ks ovocie		
Obed	0,2l pol.hráškový krém, 200g francúzske zemiaky, 50g šalát, 0,2l stolová pitná voda - obsahuje: 1,3,6,7,9 0,3l/0,3l pol.fazuľková na kyslo, 100g/120g hovädzie ragú, 200g/200g tarhoňa - obsahuje: 1,3,7,9 PL		
Olovrant	1ks keksík - obsahuje: 1,3,6,7,8,11 1ks/1ks jogurt - obsahuje: 7		
Večera	120g zeleninový karbonátok, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7		
II Večera			
26. jún 2026	PIATOK		
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,2l pol.falošná gulášová, 80g kurací stroganov, 140g ryža, 0,2l voda s ovocnou šťavou - obsahuje: 1,9,10 SK 0,25l/0,3l pol.kapustová so zemiakmi, 100g/120g bravčové varené, 150g/150g chrenová omáčka, 160g/200g zemiaky - obsahuje: 1,3,7,9 ESP
		Olovrant	1ks termix - obsahuje: 7 1ks/1ks zemiakový pagáčik - obsahuje: 1,3,7
		Večera	350g jablková žemľovka - obsahuje: 1,3,7
		II Večera	
		27. jún 2026	SOBOTA
Desiata	1ks ovocie		
Obed	0,3l pol.zeleninová, 120g bravčová sekaná, 150g šošovicový prívarok, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,6,7,9 ESP		
Olovrant	1ks jogurt - obsahuje: 7		
Večera	350g rezance s vajcom, 100g kyslé uhorky - obsahuje: 1,3,7		
II Večera			
28. jún 2026	NEDEĽA		
		Desiata	1ks ovocie
		Obed	0,3l pol.hovädzia s cestovinou, 120g vyprášaný kurací cordon-bleu, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7,9 BRA
		Olovrant	1ks perník - obsahuje: 1,3,5,6,7,8
		Večera	100g chlieb, 80g šunka, 1ks maslo, 50g uhorka - obsahuje: 1,7 SK
		II Večera	

Alergény: 1 - obilniny obsahujúce lepok, 2 - kôrovce a výrobky z nich, 3 - vajcia a výrobky z nich, 4 - ryby a výrobky z nich, 5 - arašidy a výrobky z nich, 6 - sojové zrná a výrobky z nich (tofu syr), 7 - mlieko a výrobky z neho, 8 - orechy (lieskové, vlašské, kešu, mandle, pekanové, para orechy, pistácie, makadamové, queenslandské) 9 - zeler, 10 - horčica, 11 - sezamové semená, 12 - oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/l, 13 - vlčí bôb, 14 - mäkkýše
Prevádzka spracováva všetky druhy alergénov, preto sa stopové množstvo alergénov môže nachádzať vo všetkých pokrmoch.
Váha mäsa je uvedená v surovom stave.

nutričný terapeut

Kelly