

Jedálny lístok – šetriaca DIA–31 týždeň

PONDELOK

Raňajky: Paštéta 75g, rožok 2ks 250ml čaj
Desiata: Ovocie 1 ks, čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Karfiolová polievka 0,33l
Obed hl.jedlo: Hrachová kaša s údeným mäsom, chlieb 0,2l/90g/100g
Olovrant: Ovoc. Presnídávka 190g, čaj k liekom 200ml
Večera 1.: Frankfurtská polievka s párkom, chlieb 0,4l/100g 1,3,7
Večera 2.: Dia keks 1 ks

UTOROK

Raňajky: Oškvarková nátierka 60g, chlieb 100g, čaj 250 ml,
Desiata: Ovocie 1 ks, čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Cesnaková číra so zemiakmi 0,33l
Obed hl.jedlo: Pučené zemiaky s cibuľkou a slaninkou , acidko 350g/1ks
Olovrant: Jogurtový nápoj DIA 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml,
Večera 1.: Bravčová sekaná, zemiaková kaša, cvikla 100/240/80g 1,3,7
Večera 2.: Mini Rama 1ks, mini džem 1ks, grahamový rožok 50g

STREDA

Raňajky:, Závin tvarohový 150g, mlieko 250ml
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Hovädzí vývar risi-bisi 0,33l
Obed hl.jedlo: Segedínsky guláš, parená knedľa 0,2l/80/200g
Olovrant: Paštéta 48g, rožok 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml,
Večera 1.: Granadírsky pochod so slaninou, uhorka 350g/80g
Večera 2.: Jogurt biely 140g

ŠTVRTOK

Raňajky: Zeleninová nátierka 60g, chlieb 120g, čaj 250ml
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Hrachová so zeleninou polievka 0,33l
Obed hl.jedlo: Zeleninový karbonátok, šťuchané zemiaky, kečup 100g/240g/50g

Olovrant: Jogurt biely 1ks, čaj k liekom 200ml
Večera 1.: Krupicová kaša so škorickou, maslo 0,4l/10g
Večera 2.: Mini maslo 1ks, šunka 50g, rožok graham 1ks

PIATOK

Raňajky: Rybacia nátierka 60g, celozrnná žemľ'a 2ks, nesladený čaj 200ml
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený prasličkový čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Špenátová polievka 0,33l 1,7
Obed hl.jedlo: Cestoviny s tvarohom (na sladko) 350g
Olovrant: Dia keks 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Večera 1.: Vypr.treska, var. zemiaky,120/240g
Večera 2.: Celozrnný rožok 1 ks, maslo 10g, rajčina 50g

SOBOTA

Raňajky: Varené vajíčko 2ks, mini maslo 2ks, chlieb 100g, nesladený čaj s citrónom 250ml
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Zemiaková s paprikou 0,33 l 1,7
Obed hl.jedlo: Francúzske zemiaky, kyslá uhorka 350g/80g
Olovrant: trojuhol.syr 1 ks, chlieb 50g, nesladený čaj k liekom 200ml
Večera 1.: Cestovinový šalát so šunkou 350g, žemľ'a 1ks
Večera 2.: Dia keks 1ks

NEDEĽA

Raňajky: Kakaový závin 150g, biela káva 250 ml
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Obed polievka: Slepáčí vývar so zeleninou 0,33 l
Obed hl.jedlo: Bratislavské bravčové stehno, cestovina 80g/0,2l/240g
Olovrant: Ácidko 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml
Večera 1.: Šunka 100g, mini maslo 20g, zelenina 50g, trojuhol. Syr 1ks, chlieb 120g
Večera 2.: Jogurt biely 1ks