

# JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 28. 9. 2026 DO 4. 10. 2026

| Deň                       | Raňajky                                                                                                                            | Desiata                                                           | Obed                                                                                                                                                                     | Olovrant                                                          | Večera                                                                                                                               |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Po</b><br><b>28.9.</b> | <b>R3</b><br>Nátierka brokolicová (7) - 40g<br>Chlieb na raňajky (1, 7) - 100g<br>Čaj čierny                                       | <b>R3</b><br>Rožok grahamový (1, 3, 7)<br>Rama (7) - 33g          | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Polievka paradajková (1, 3) - 0,3L<br>Španielsky vtáčik (1, 3, 10) - 130g<br>Dusená ryža - 160g<br>Šalát z čínskej kapusty - 120g<br>Ovocie á 1 ks | <b>R3</b><br>Pomaranče - á 1 ks                                   | <b>R3</b><br>Zemiaky varené s cibuľkou - 200g<br>Zakysanka 200 ml - á 1 ks                                                           |
| <b>Ut</b><br><b>29.9.</b> | <b>R3</b><br>Rama (7) - 33g<br>Pažítka<br>Chlieb na raňajky (1, 7) - 100g<br>Čaj ovocný                                            | <b>R3</b><br>Mandarinky - 1 ks                                    | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Polievka fazuľová kyslá (1, 7) - 0,3L<br>Chlieb k polievke (1, 7) - 50g<br>Šúľance s makom (1, 3, 7) - 400g                                        | <b>R3</b><br>Žemľa - á 1 ks<br>Syr trojuholník (7) - á 2 ks       | <b>R3</b><br>Jaternice pečené - 200g<br>Chlieb (1, 7) - 100g<br>Červená repa - 100g<br>Citrónová voda                                |
| <b>St</b><br><b>30.9.</b> | <b>R3</b><br>Maslo (7) - 33g<br>Med porcovaný 20g - á 1 ks<br>Rožok tukový (1, 3, 7) - á 2 ks<br>Biela káva (7) - 300ml            | <b>R3</b><br>Rožok racio - 1 ks<br>Syrókrem 50gr. 1kus (7)        | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Polievka zeleninová (1, 3) - 0,3L<br>Zapekané kurča so syrom (3, 7) - 260g<br>Zemiaková kaša (7) - 200g<br>Ovocie á 1 ks                           | <b>R3</b><br>Jablká - á 1 ks                                      | <b>R3</b><br>Šunka pražská - 100g<br>Syr trojuholník (7) - á 2 ks<br>Chlieb (1, 7) - 100g<br>Paradajka á 1 ks - á 1 ks<br>Čaj čierny |
| <b>Št</b><br><b>1.10.</b> | <b>R3</b><br>Rožok syrový - á 2 ks<br>Čaj so sirupom                                                                               | <b>R3</b><br>Pomaranče - á 1 ks                                   | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Kostový vývar (1, 3) - 0,3L<br>Sviečková na smotane (1, 7, 10) - 130g<br>Knedľa kysnutá (1, 3, 7) - 160g                                           | <b>R3</b><br>Jogurt ovocný (7) - á 1 ks                           | <b>R3</b><br>Špekačkový guláš (1) - 0,3L<br>Chlieb k polievke (1, 7) - 50g<br>Citrónová voda                                         |
| <b>Pi</b><br><b>2.10.</b> | <b>R3</b><br>Rama (7) - 33g<br>Saláma šunková - 50g<br>Paprika čerstvá - á 1/2 ks<br>Chlieb na raňajky (1, 7) - 100g<br>Čaj ovocný | <b>R3</b><br>Kaiserka (1, 3) - 1 ks<br>Varené vajcia (3) - á 1 ks | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Polievka hrachová s opek.chlebom (1, 7) - 0,3L<br>Čevabčiči (1, 3) - 150g<br>Varené zemiaky - 200g<br>Cibuľa - 25g<br>Horčica (10) - 35g           | <b>R3</b><br>Mandarinky - 1 ks                                    | <b>R3</b><br>Rezance s krupicou (1, 3, 7) - 250g                                                                                     |
| <b>So</b><br><b>3.10.</b> | <b>R3</b><br>Vianočka (1, 3, 7) - 100g<br>Maslo (7) - 33g<br>Kakao (7) - 0,3L                                                      | <b>R3</b><br>Jablká - á 1 ks                                      | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Polievka kapustová s krúpami (1) - 0,3L<br>Chlieb k polievke (1, 7) - 50g<br>Francúzske zemiaky (3, 7) - 300g<br>Šalát ľadový - á 120g             | <b>R3</b><br>Rožok grahamový (1, 3, 7)<br>Syrókrem 50gr. 1kus (7) | <b>R3</b><br>Bravčový perkelt (1) - 130g<br>Cestoviny (1, 3) - 200g<br>Uhorka ster. - 50g<br>Čaj čierny                              |
| <b>Ne</b><br><b>4.10.</b> | <b>R3</b><br>Nátierka tvarohová (7) - 45g<br>Uhorka šalátová<br>Chlieb na raňajky (1, 7) - 100g<br>Čaj ovocný                      | <b>R3</b><br>Rožok grahamový (1, 3, 7)<br>Paštika 48g - á 1 ks    | <b>R3, ZAM, CD</b><br>Kurací vývar (1, 3) - 0,3L<br>Kuracie prsia na šampiňónoch (1) - 130g<br>Tarhoňa dusená - 160g<br>Kompót - 100g                                    | <b>R3</b><br>Detská výživa - á 1 ks                               | <b>R3</b><br>Oravská slanina - 100g<br>Cibuľka s vňaťou - 1 ks<br>Chlieb (1, 7) - 100g<br>Voda s ovocným sirupom                     |

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.

Riaditeľ: .....

Zdravotná sestra: .....

Zástupca obyvateľov: .....

Ref.strav.prevádzky: .....

Diabetológ/Dietetik: .....