JEDÁLNY LÍSTOK od 02.12.2019 do 08.12.2019

CITYGASTRO | len dobré jedlo

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
2. december 2019	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 50g uhorka, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 50g uhorka, 0,2l čaj DIA - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 50g nátierka z taveného syra, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.hlivová so zemiakmi, 100g bravčový guláš, 200g cestoviny - obsahuje: 1	0,3l pol.hlivová so zemiakmi, 100g bravčový guláš, 200g cestoviny - obsahuje: 1	0,3l pol.hlivová so zemiakmi, 100g bravčový guláš diétny, 200g cestoviny - obsahuje: 1
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa DIA	1ks ovocná výživa
		Večera	250g šošovicový prívarok, 1ks varené vajce, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,7	250g šošovicový prívarok, 1ks varené vajce, 50g chlieb - obsahuje: 1,3,7	250g zemiakový prívarok, 100g dietná sekaná, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	
3. december 2019	UTOROK	Raňajky	100g chlieb, 1ks maslo, 50g saláma, 50g paradajka, 0,2l čaj - obsahuje:1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 50g saláma, 50g paradajka, 0,2l čaj DIA - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 1ks maslo, 50g saláma, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks pomaranč	1ks pomaranč	1ks pomaranč
		Obed	0,3l pol.cuketová krémová, 240g pečené kuracie stehno na spôsob bažanta, 200g ryža, 100g kompót - obsahuje: 1,7	0,3l pol.cuketová krémová, 240g pečené kuracie stehno na spôsob bažanta, 200g ryža, 100g kompót DIA- obsahuje: 1,7	0,3l pol.ryžová s mrkvou, 240g pečené kuracie stehno diétne, 200g ryža, 100g kompót - obsahuje: 1
		Olovrant	150g krupicová kaša s posýpkou - obsahuje:	150g krupicová kaša s posýpkou DIA -	150g krupicová kaša s posýpkou - obsahuje:
		Večera	300g rizoto zeleninové, syr, 60g šalát - obsahuje: 7	300g rizoto zeleninové, syr, 60g šalát DIA- obsahuje: 7	300g rizoto zeleninové, syr, 60g šalát - obsahuje: 7
		II Večera		50g chlieb, 1ks tavený syr - obsahuje: 1,7	
4. december 2019	STREDA	Raňajky	2ks jablkový rožok, 0,2l biela káva - obsahuje: 1,3,7	2ks jablkový rožok Dia, 0,2l biela káva DIA - obsahuje: 1,3,7	2ks jablkový rožok, 0,2l biela káva - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.hov.vývar s pečeňovými haluškami, 100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke, 200g knedľa - obsahuje: 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s pečeňovými haluškami, 100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke DIA, 200g knedľa - obsahuje: 1,3,7,9	0,3l pol.hov.vývar s pečeňovými haluškami, 100g mäsová guľka v paradajkovej omáčke, 200g žemľová knedľa - obsahuje: 1,3,7,9
		Olovrant	1ks jogurt - obsahuje: 7	1ks jogurt - obsahuje: 7	1ks jablko
		Večera	300g cestoviny s nivovou omáčkou a kuracím mäsom - obsahuje: 1,3,7	300g cestoviny s nivovou omáčkou a kuracím mäsom - obsahuje: 1,3,7	300g cestoviny so syrovou omáčkou a kuracím mäsom - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g saláma, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	
5. december 2019	ŠTVRTOK	Raňajky	2ks pečivo, 2ks párky, 30g horčica, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7,10	2ks grahamové pečivo, 2ks párky, 30g horčica, 0,2l čaj DIA - obsahuje: 1,7,10	2ks pečivo, 2ks párky, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks kiwi	1ks kiwi	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.jihočeská kulajda, 250g kelový prívarok, 100g pečený špekáčik, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,7	0,3l pol.jihočeská kulajda, 250g kelový prívarok, 100g pečený špekáčik, 100g chlieb - obsahuje: 1,3,7	0,3l pol.fazuľková na kyslo, 100g kuracie soté so zeleninou a šampinónmi, 200g zemiaky - obsahuje: 1,7
		Olovrant	1ks termix - obsahuje: 7	1ks jogurt - obsahuje: 7	1ks termix - obsahuje: 7
		Večera	5ks zemiakové placky, 100g kyslá kapusta - obsahuje: 1,3,7	5ks zemiakové placky, 100g kyslá kapusta - obsahuje: 1,3,7	200g zeleninové rizoto so syrom, 60g šalát - obsahuje: 7
		II Večera		50g chlieb, 1ks syr - obsahuje: 1,7	
6. december 2019	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 50g bryndzová nátierka, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	100g chlieb BEVIT, 50g bryndzová nátierka, 50g uhorka šalátová, 0,2l čaj DIA - obsahuje:	100g chlieb, 1ks maslo, 1ks tav.syr, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks jablko	1ks jablko	1ks jablko
		Obed	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 100g losos na masle, 100g anglická zelenina,200g zemiaky - obsahuje: 1,4,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 100g losos na masle, 100g anglická zelenina,200g zemiaky - obsahuje: 1,4,7	0,3l pol.pórková so zemiakmi, 100g losos na masle, 100g anglická zelenina,200g zemiaky - obsahuje: 1,4,7
		Olovrant	1ks acidko - obsahuje: 7	1ks acidko - obsahuje: 7	1ks termix - obsahuje: 7
		Večera	300g dukátové buchtičky s vanilkovým krémom - obsahuje: 1,3,7	300g rezance s tvarohom na slano - obsahuje: 1,3,7	300g rezance s tvarohom na sladko - obsahuje: 1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks maslo - obsahuje: 1,7	
7. december 2019	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, 50g nátierka sardinková, 50g paprika, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 50g nátierka sardinková, 50g paprika, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 1 ks maslo, 2 ks syr, 0,2l čaj - obsahuje: 1,7
		Desiata	1ks banán	1ks banán	1ks banán
		Obed	0,3l pol.kelová so zemiakmi,100g bravčové na hrášku, 200g tarhoňa - obsahuje: 1	0,3l pol.kelová so zemiakmi,100g bravčové na hrášku, 200g tarhoňa - obsahuje: 1	0,3l pol.zeleninová ,100g bravčové na hrášku, 200g tarhoňa - obsahuje: 1
		Olovrant	1ks ovocná výživa	1ks ovocná výživa DIA	1ks ovocná výživa
		Večera	100g kuracie soté srbské, 200g ryža - obsahuje: 1	100g kuracie soté srbské, 200g ryža - obsahuje: 1	100g kuracie soté na paradajkách, 200g ryža - obsahuje: 1
		II Večera		50g chlieb,1ks maslo - obsahuje: 1,7	
8. december 2019	NEDEĽA	Raňajky	2ks sladký uzol, 1ks maslo, 1ks džem, 1ks med, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7	2ks grahamové pečivo, 1ks maslo, 2ks džem DIA, 0,2l čaj. DIA - obsahuje: 1,3,7	2ks sladký uzol, 1ks maslo, 1ks džem, 1ks med, 0,2l čaj - obsahuje: 1,3,7
		Desiata	1ks mandarínka	1ks mandarínka	1ks mandarínka
		Obed	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážané kur.prsia v syrovom cestíčku, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g vyprážané kur.prsia v syrovom cestíčku, 200g zemiaky, 100g šalát DIA - obsahuje: 1,3,7	0,3l pol.slepačia s cestovinou, 100g kuracie na prírodno, 200g zemiaky, 100g šalát - obsahuje: 1,3,7
		Olovrant	1ks zákusok - obsahuje: 1,3,5,7,8	1ks zákusok DIA - obsahuje: 1,3,5,7,8	1ks zákusok - obsahuje: 1,3,5,7,8
		Večera	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 50g paradajka, 1ks džús - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 50g paradajka, 1ks džús DIA - obsahuje: 1,7	100g chlieb, 100g šunka, 1ks maslo, 1ks džús - obsahuje: 1,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks syr - obsahuje: 1,7	