

JEDÁLNY LÍSTOK od 20.5.2019 do 26.5.2019 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
20. máj 2019	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka cícerová -3dcl,kuracie na zelenine,ryža-100g/200g/1,3,7	polievka cícerová -3dcl,kuracie na zelenine,ryža-100g/200g/1,3,7	polievka cícerová -3dcl,kuracie na zelenine,ryža-100g/200g/1,3,7
		Olovrant	puding 1ks/1,3,7	dia puding 1ks/1,3,7	puding 1ks/1,3,7
		Večera	kapustové fľačky na sladko-300g/1,3,	kapustové fľačky na slano-300g/1,3,	kapustové fľačky z čínskej kapusty-300g/1,3,
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
21. máj 2019	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrstková -3dcl-štetfánska sekaná,varené zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,3,	polievka hrstková -3dcl-štetfánska sekaná,varené zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,3,	polievka zeleninová -3dcl-štetfánska sekaná,varené zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,3,
		Olovrant	pizza rožok	pizza rožok	pizza rožok
		Večera	krupicová kaša s posýpkou /300g/1,3,7	krupicová kaša s posýpkou /300g/1,3,7	krupicová kaša s posýpkou /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks miní maslo,20g šunka/1,3,7	
22. máj 2019	STREDA	Raňajky	biela káva 0,2l,makovka 1ks,med 1 ks maslo 1 ks/1,3,7	biela káva dia 0,2l,makovka,dia džem 1 ks,maslo 1 ks/1,3,7	biela káva 0,2l,makovka 1ks,med 1 ks maslo 1 ks/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,segedínska kapusta,knedľa - 100g/160g/1,3,7,10,	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,segedínska kapusta,zemiaky - 100g/200g/1,3,7,10,	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,dietny guláš,zemiaky -100g/200g/1,3,7,10,
		Olovrant	detška výživa 1ks/1,3,7	detška výživa 1ks/1,3,7	detška výživa 1ks/1,3,7
		Večera	zapekané zemiaky so šunkou a syrom šalát/250g/50g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom šalát/250g/50g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom šalát/250g/50g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
23. máj 2019	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb, oškvarková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g oškvarková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,paštika 1 ks,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka paradajková -3dcl, vyprážaný karfiol,varené zemiaky,tatárska om./150g/200g/50g/1,3,7	polievka paradajková -3dcl, vyprážaný karfiol,varené zemiaky,tatárska om./150g/200g/50g/1,3,7	polievka paradajková -3dcl, zapekaný karfiol,zemiaky/ 150g/200g/ 1,3,7
		Olovrant	perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7	perník 1ks/1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,párky,chlieb/250g/1 ks,100g/1,3,7	tekvicový prívarok,párky,chlieb/250g/1 ks,100g/1,3,7	tekvicový prívarok,párky,chlieb/250g/1 ks,100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks miní maslo,20g šunka/1,3,7	
24. máj 2019	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g syrová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syrová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syrová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová gulášová 3dcl,kuracie pečienky,ryža,uhorka ster. 100g/200g/1,3,7	polievka zeleninová gulášová 3dcl,kuracie pečienky,ryža,uhorka ster. 100g/200g/1,3,7	polievka zeleninová gulášová 3dcl,kuracie prsia na prírodno,ryža, cvikla/100g/200g/1,3,7
		Olovrant	olov.pečivo 1 ks/1,3,7	olov.pečivo 1 ks/1,3,7	olov.pečivo 1 ks/1,3,7
		Večera	slaný osúch,acidko 1 ks/1,3,7	slaný osúch,acidko 1 ks/1,3,7	slaný osúch,acidko 1 ks/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
25. máj 2019	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,tvarohová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová - 3dcl,čevapčiči,zemiaky,horčica,cibula 100g/200g/1,3,7	polievka brokolicová - 3dcl,čevapčiči,zemiaky,horčica,cibula 100g/200g/1,3,7	polievka brokolicová - 3dcl,čevapčiči,zemiaky,kečup, 100g/200g/1,3,7
		Olovrant	kakaový závin 1 ks /1,3,7	jablkový dia rožok 1 ks /1,3,7	kakaový závin 1 ks /1,3,7
		Večera	bratislavské rizoto,šalát/300g/1,3	bratislavské rizoto,šalát/300g/1,3	bratislavské rizoto,šalát/300g/1,3
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
26. máj 2019	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l,bábovka,20g maslo,20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l,bábovka,20g maslo,20g dia džem dia/1,3,7	kakao 0,2l,bábovka,20g maslo,20g džem dia/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná na jablkách,zemiaky/1,3,7,	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná na jablkách,zemiaky/1,3,7,	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná na jablkách,zemiaky/1,3,7,
		Olovrant	zakusok 1ks/1,3,7	dia zakusok 1ks/1,3,7	zakusok 1ks/1,3,7
		Večera	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g šunka,syr 1ks,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g šunka,syr 1ks,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g šunka,syr 1ks,paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,10g maslo,syr trojuholník 1ks/1,3,7	

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-sójové zrná a výrobky z nich/tofu syr.

7-mlieko a výrobky z neho,8-orechy/mandle,lieskové orechy,vlašské orechy,kešu,pekanové orechy,para orechy,pistácie,makadamové orechy a queenslandské orechy,

9-zeler,10-horčica,11-sézamové semená,12-oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mb/kg alebo 10 ml/l,13-vlčí bôb,14-mákkýš

odovzateľ

odovzateľ