

JEDÁLNY LÍSTOK od 16.7.2018 do 22.7.2018 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
16. júl 2018	PONDELOK	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 hrášková 3dcl,bravčové na zelenine,slovenská ryža 100g/200g/1,3,7	polievka hrášková 3dcl,bravčové na zelenine,slovenská ryža 100g/200g/1,3,7	polievka hrášková 3dcl,bravčové na zelenine,slovenská ryža 100g/200g/1,3,7
		Olovrant	puding /1,3,7	puding /1,3,7	puding /1,3,7
		Večera	karfiol ako mozoček,zemiaky/120g/200g/1,3,7	karfiol ako mozoček,zemiaky/120g/200g/1,3,7	kurací plátok,zemiaky/100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
17. júl 2018	UTOROK	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,50g syrová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka šošovicová 3dcl,bratislavské rizoto so syrom,šalát/ 300g 1,2,3	polievka šošovicová 3dcl,bratislavské rizoto so syrom,šalát/ 300g 1,2,3	polievka rascová 3dcl,bratislavské rizoto so syrom,šalát/ 300g 1,2,3
		Olovrant	jogurt biely 1 ks/1,3,	jogurt biely 1 ks/1,3,	jogurt biely 1 ks/1,3,
		Večera	kurací paprikáš,cestovina 100g/200g/1,3,7	kurací paprikáš,cestovina 100g/200g/1,3,7	kurací paprikáš,cestovina 100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	
18. júl 2018	STREDA	Raňajky	biela káva 0,2l,makovka 1ks,medová nátierka/1,3,7	biela káva dia 0,2l,graham rožok 2 ks ,maslo 1 ks, šunka 50g,paradajka 0,25g/1,3,7	biela káva 0,2l,makovka 1ks,medová nátierka/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,pečená krkovička,ryža,šalát /100g/200g/1,3,7	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,pečená krkovička,ryža,šalát /100g/200g/1,3,7	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,pečená krkovička,ryža,šalát /100g/200g/1,3,7
		Olovrant	chlieb s paštikou,paprika /1,3,7	chlieb s paštikou,paprika /1,3,7	chlieb s paštikou,paradajka /1,3,7
		Večera	ovsená kaša s posýpkou 300g/1,3,7	ovsená kaša s posýpkou 300g/1,3,7	ovsená kaša s posýpkou 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
19. júl 2018	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g nátierka tuniaková,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g nátierka tuniaková,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g nátierka tuniaková,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka paradajková -3dcl -grilovaný encián,zemiaky,tatárska omáčka/120g/200g/1 ks/1,3,7	polievka paradajková -3dcl -grilovaný encián,zemiaky,tatárska omáčka/120g/200g/1 ks/1,3,7	polievka paradajková -3dcl -grilovaný encián,zemiaky,kečup /120g/200g/1 ks/1,3,7
		Olovrant	detská výživa 1 ks /1,3,7	detská výživa 1 ks /1,3,7	detská výživa 1 ks /1,3,7
		Večera	zapekané cestoviny s kuracím mäsom,šalát 250g /100g/1,3,7	zapekané cestoviny s kuracím mäsom,šalát 250g /100g/1,3,7	zapekané cestoviny s kuracím mäsom,šalát 250g /100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	
20. júl 2018	PIATOK	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,50g tvarohová nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl,rybie filé na prírodno,zemiaky/1,3,4,7/ 150g/200g	polievka gulášová 3dcl,rybie filé na prírodno,zemiaky/1,3,4,7/ 150g/200g	polievka gulášová 3dcl,rybie filé na prírodno,zemiaky/1,3,4,7/ 150g/200g
		Olovrant	bublanina 1 ks/1,3,7	bublanina 1 ks/1,3,7	bublanina 1 ks/1,3,7
		Večera	boloňské cestoviny so syrom 300g/1,3,7	boloňské cestoviny so syrom 300g/1,3,7	boloňské cestoviny so syrom 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
21. júl 2018	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová -3dcl,francúzske zemiaky,šalát/ 300g/1,3,7	polievka karfiolová -3dcl,francúzske zemiaky,šalát/ 300g/1,3,7	polievka karfiolová -3dcl,francúzske zemiaky,šalát/ 300g/1,3,7
		Olovrant	pagáčik 1 ks /1,3,7	pagáčik 1 ks /1,3,7	pagáčik 1 ks /1,3,7
		Večera	zemiakový prívarok,sekaná,chlieb 300g/ 1,3,7	zemiakový prívarok,sekaná,chlieb 300g/ 1,3,7	zemiakový prívarok,sekaná,chlieb 300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
22. júl 2018	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 100g vianočka ,20g maslo,20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia,graham rožok 2ks,džem dia 1ks/1,3,7	kakao 0,2l, 100g vianočka ,20g maslo,20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná pečené na jablkách,zemiaky/220g/200g/1,3,7	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná pečené na jablkách,zemiaky/220g/200g/1,3,7	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná pečené na jablkách,zemiaky/220g/200g/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,paradajka50g/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g šunka,syr 1ks,paradajka50g/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g šunka,syr 1ks,paradajka50g/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-vičí bôb,14-mäkkýš

dodávateľ

odberateľ

