

**JEDÁLNY LÍSTOK od 10.1.2022 do 16.1.2022 ARCHA**

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 10. január 2022	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,pečeňová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,pečeňová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,2 ks maslo,1 ks syr,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka kalerábová-3dcl,kuracie prsia na čínský spôsob,ryža /100g/200g/UA/	polievka kalerábová-3dcl,kuracie prsia na čínský spôsob,ryža /100g/200g/UA/	polievka kalerábová-3dcl,kuracie prsia na čínský spôsob,ryža /100g/200g/UA/
		Olovrant	napolitánka 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	napolitánka 1 ks/1,3,7
		Večera	marhulové knedličky s opraženou strúhankou a maslom /300g/ 1,3,7	marhulové knedličky s opraženou strúhankou a maslom /300g/ 1,3,7	marhulové knedličky s opraženou strúhankou a maslom /300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,jogurt/1,3,7	
utorok, 11. január 2022	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50 g sardínková nát, paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50 g sardínková nát, paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50 g sardínková nát, paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková s mrkvou-3dcl,plnený kapustný list,zemiaky/150g/200g/1,3,7	polievka hrášková s mrkvou-3dcl,plnený kapustný list,zemiaky/150g/200g/1,3,7	polievka hrášková s mrkvou-3dcl,mäsové gulky v parad.om.,zemiaky/150g/200g/1,3,7
		Olovrant	olov.pečivo/1,3,7	olov.pečivo/1,3,7	olov.pečivo/1,3,7
		Večera	cestoviny so zeleninou a strúhaným syrom/300g/	cestoviny so zeleninou a strúhaným syrom/300g/	cestoviny so zeleninou a strúhaným syrom/300g/
		II Večera		50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7	
streda, 12. január 2022	STREDA	Raňajky	čaj 0,2 čaj,biela káva 0,2l,/makovka,maslo,džem/1,3,7	čaj 0,2 dia čaj,dia biela káva,2 ks grahamové rožky,1 ks maslo,1 ks džem dia/1,3,7	čaj 0,2 čaj,biela káva 0,2l,/makovka,maslo,džem/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou -madarský guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -madarský guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -dietny guláš,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	pizza rožok 1 ks /1,3,7	pizza rožok 1 ks /1,3,7	pizza rožok 1 ks /1,3,7
		Večera	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7	ovsená kaša dia posýpkou/300g/1,3,7	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7	
štvrtok, 13. január 2022	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,paštika,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,paštika,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,paštika,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka mrkvová -3dcl,vyprázané rybie filé,slov.zem.šalát /120g/200g/1,3,4,	polievka mrkvová -3dcl,vyprázané rybie filé,slov.zem.šalát /120g/200g/1,3,4,	polievka mrkvová -3dcl,rybie filé na prírodno,zemiaky /120g/200g/1,3,4,
		Olovrant	olov.pečivo/1,3,7	olov.pečivo/1,3,7	olov.pečivo/1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7	tekvicový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7	tekvicový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 14. január 2022	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g syrová nát., 50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g syrová nát., 50g paradajka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syrová nát.,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka frankfurtská 3dcl-dukátové buchtičky s van.krémom/300g/1,3,7	polievka frankfurtská 3dcl-kuracie na prírodno,zemiaky /100g/200g/1,3,7	polievka frankfurtská 3dcl-dukátové buchtičky s van.krémom/300g/1,3,7
		Olovrant	jogurt /1,3,7	dia jogurt/ 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	bravčové na zelenine,slov.ryža/100g/200g/1,3,7	bravčové na zelenine,slov.ryža/100g/200g/1,3,7	bravčové na zelenine,slov.ryža/100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota, 15. január 2022	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,praženica ,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,praženica ,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syr,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová-3dcl,morčacie na slaninke,zemiaky 100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová-3dcl,morčacie na slaninke,zemiaky 100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová-3dcl,morčacie na prírodno,zemiaky 100g/200g/1,3,7
		Olovrant	croissant 1 ks /1,3,7	dia croissant 1 ks /1,3,7	croissant 1 ks /1,3,7
		Večera	krupicové rezance na slano,čalamáda 300g/1,3,7/	krupicové rezance na slano,čalamáda 300g/1,3,7/	krupicové rezance na slano,čalamáda 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 16. január 2022	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 100g kakaový závin ,čaj/1,3,7	dia kakao 0,2l, 2ks graham rohlík ,20g maslo,20g dia džem/1,3,7	kakao 0,2l, 100g kakaový závin ,čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,pečené kuracie stehno,zemiaky,kompot/220g/200g/60g/,1,3,7/sk/	polievka slepačia-3dcl,pečené kuracie stehno,zemiaky,kompot/220g/200g/60g/,1,3,7/sk/	polievka slepačia-3dcl,pečené kuracie stehno,zemiaky,kompot/220g/200g/60g/,1,3,7/sk/
		Olovrant	zakusok 1ks/1,3,7	dia zakusok 1ks/1,3,7	zakusok 1ks/1,3,7
		Večera	100gchlieb,100g tlačenka,cibula/1,3,7	100gchlieb,100g tlačenka,cibula/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,100g šunková saláma /1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,1ks syr/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,liekové orechy,vlašské orechy,kešu,pekanové orechy,para orechy,pistácie,makadamové orechy a queenslandské orechy/9-zeler,10-horčička,11-sézamové semená,12-oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mb/kg alebo 10 ml/l,13-vlčí bôb,14-mäkkýše