

JEDÁLNY LÍSTOK od 19.9.2022 do 25.9.2022 ARCHA

Dátum	Deň	diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca	
#####	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g sardínková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g sardínková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g sardínková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka mrkvová-3dcl,bravčové na šampiňonoch,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka mrkvová-3dcl,bravčové na šampiňonoch,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka mrkvová-3dcl,bravčové na šampiňonoch,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	napolitánka 1 ks/1,3,7
		Večera	cestoviny s vajcom,šalát/300g/ 1,3,7	cestoviny s vajcom,šalát/300g/ 1,3,7	šunkové fľačky,šalát/300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,jogurt/1,3,7	
		utorok, 20. september 2022	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g oškvarková nát,paradajka 0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie 1ks			ovocie 1ks	ovocie 1ks
Obed	polievka hrášková-3dcl,kuracie stehná pečené,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/			polievka hrášková-3dcl,kuracie stehná pečené,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková-3dcl,kuracie stehná pečené,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/
Olovrant	croissant 1ks/1,3,7			croissant 1ks/1,3,7	croissant 1ks/1,3,7
Večera	zemiakový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb/300g/			zemiakový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb/300g/	zemiakový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb/300g/
II Večera				50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7	
streda, 21. september 2022	STREDA			Raňajky	100g chlieb,50g vajčková nát,50g paradajka,čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou -maďarský guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/DK/	polievka zeleninová s cestovinou -maďarský guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/DK/	polievka zeleninová s cestovinou -dietny guláš,cestovina/100g/200g/1,3,7,/DK/
		Olovrant	olov.pečivo 1 ks /1,3,7	celozrnné olov.pečivo 1 ks /1,3,7	olov.pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	ovsená kaša /300g/1,3,7	ovsená kaša /300g/1,3,7	ovsená kaša /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7	
		štvrtok, 22. september 2022	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie			ovocie	ovocie
Obed	polievka rascová s vajcom -3dcl,mäsové gulky v paradajkovej omáčke,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/			polievka rascová s vajcom -3dcl,mäsové gulky v paradajkovej omáčke,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka rascová s vajcom -3dcl,mäsové gulky v paradajkovej omáčke,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/
Olovrant	detská výživa /1,3,7			dia detská výživa /1,3,7	detská výživa /1,3,7
Večera	zeleninové rizoto,šalát/300g/1,3,7/SK			zeleninové rizoto,šalát/300g/1,3,7/SK	zeleninové rizoto,šalát/300g/1,3,7/SK
II Večera				50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 23. september 2022	PIATOK			Raňajky	100g chlieb,50g šunková nát. 50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrachová s párkom 3dcl-tvarohová žemlovka/ 300g/1,3,7	polievka hrachová s párkom 3dcl-tvarohová žemlovka/ 300g/1,3,7	polievka brokolicová 3dcl-tvarohová žemlovka/ 300g/1,3,7
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	dia jogurt/ 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	kuracie na prírodno,zemiaky/100g/200g/1,3,7/BR/	kuracie na prírodno,zemiaky/100g/200g/1,3,7/BR/	kuracie na prírodno,zemiaky/100g/200g/1,3,7/BR/
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
		sobota, 24. september 2022	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,miešané vajčica s cibuľou,0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie 1ks			ovocie 1ks	ovocie 1ks
Obed	polievka karfiolová -3dcl,bravčový paprikáš,cestovina/ 100g/200g/1,3,7/SK/			polievka karfiolová -3dcl,bravčový paprikáš,cestovina/ 100g/200g/1,3,7/SK/	polievka karfiolová -3dcl,bravčové na rasci,cestovina/ 100g/200g/1,3,7/SK/
Olovrant	croissant 1 ks /1,3,7			dia croissant 1 ks /1,3,7	croissant 1 ks /1,3,7
Večera	zemiaková fučka so slaninkou/300g/1,3,7/			zemiaková fučka so slaninkou/300g/1,3,7/	zemiaková fučka so šunkou/300g/1,3,7/
II Večera				50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedela, 25. september 2022	NEDEĽA			Raňajky	mlieko 0,2l, 100g kakaový závin/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hov.vývar-3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/sk/	polievka hov.vývar-3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/sk/	polievka hov.vývar-3dcl,kuracie na prírodno,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/sk/
		Olovrant	zakusok 1ks/1,3,7	dia zakusok 1ks/1,3,7	zakusok 1ks/1,3,7
		Večera	100gchlieb,100g saláma,maslo,paradajka/1,3,7	100gchlieb,100g saláma,maslo,paradajka/1,3,7	100gchlieb,100g saláma,maslo,paradajka/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,1ks syr/1,3,7	

1-obilniny obsahujúce lepek,2-kôrovce a výrobky z nich,3-vajcia a výrobky z nich,4-ryby a výrobky z nich,5-aráridy a výrobky z nich,6-sojové 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 10mg/kg alebo 10 ml/1,13-vlčí bôb,14-mákyše