

JEDÁLNY LÍSTOK od 26.9.2022 do 2.10.2022 ARCHA

Dátum	Deň	diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca	
pondelok, 26. september 2022	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g oškvarková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g oškvarková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,maslo 2 ks,syr 1 ks,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová 3 dcl-kuracie ragu na koreňovej zelenine,ryža/100g/200g/SK/	polievka brokolicová 3 dcl-kuracie ragu na koreňovej zelenine,ryža/100g/200g/SK/	polievka brokolicová 3 dcl-kuracie ragu na koreňovej zelenine,ryža/100g/200g/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	napolitánka 1 ks/1,3,7
		Večera	granadír,šalát/300g/1,3,7	granadír,šalát/300g/1,3,7	granadír,šalát/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,bán.nát./1,3,7	
utorok, 27. september 2022	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,paštika,50g paprika,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,paštika,50g paprika,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,salámová nát,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka kalerábová 3dcl,živánska na pekáci,zemiaky /100g/200g/sk/	polievka kalerábová 3dcl,živánska na pekáci,zemiaky /100g/200g/sk/	polievka kalerábová 3dcl,bravčové dusené,zemiaky /100g/200g/sk/
		Olovrant	jogurt 1ks/1,3,7	dia jogurt 1ks/1,3,7	jogurt 1ks/1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb 300g/1,3,7/	tekvicový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb 300g/1,3,7/	tekvicový prívarok,opekaná jemná saláma,chlieb 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7	
streda, 28. september 2022	STREDA	Raňajky	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 1 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 1 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 1 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou -pečená krkovička,dusená kapusta,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -pečená krkovička,dusená kapusta,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -bravčové pečené,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo 1 ks /1,3,7	celozrnné olov.pečivo 1 ks /1,3,7	olov.pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7	dia krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7	krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7	
štvrtok, 29. september 2022	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka 0,2l diačaj/1,3,7	100g chlieb,50g eidam,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka hrášková-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/	polievka hrášková-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/	polievka hrášková-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/
		Olovrant	detská výživa /1,3,7	dia detská výživa /1,3,7	detská výživa /1,3,7
		Večera	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 30. september 2022	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,párky 2 ks, horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,párky 2 ks, horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,párky 2 ks,kečup ,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl-ryžový nákyp s lesným ovocím 300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl-ryžový nákyp s lesným ovocím 300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl-ryžový nákyp s lesným ovocím 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	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota, 1. október 2022	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nát.,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nát.,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nát.,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové srbské,slov.ryža/100g/200g/sk/	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové srbské,slov.ryža/100g/200g/sk/	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové na rasci,slov.ryža/100g/200g/sk/
		Olovrant	croissant 1 ks /1,3,7	dia croissant 1 ks /1,3,7	croissant 1 ks /1,3,7
		Večera	cestoviny so syrovo- brokolicovou omáčkou/300g/1,3,7	cestoviny so syrovo- brokolicovou omáčkou/300g/1,3,7	cestoviny so syrovo- brokolicovou omáčkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 2. október 2022	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 100g tvarohový závin/1,3,7	dia kakao 0,2l, 2ks graham rohlík ,20g maslo,20g dia džem/1,3,7	kakao 0,2l, 100g tvarohový závin/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,vyprážené rybie filé,slov.zem.salát/120g/200g/1,3,4,7/	polievka slepačia-3dcl,vyprážené rybie filé,slov.zem.salát/120g/200g/1,3,4,7/	polievka slepačia-3dcl,rybie filé na prírodno,zemiaky/120g/200g/1,3,4,7/
		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 lepok,2-kôrovce a výrobky z nich,3-vajcia a výrobky z nich,4-ryby a výrobky z nich,5-arasidy a výrobky z nich,6-sójové zrná a výrobky z nich/tofu syr/
7-mlieko a výrobky z neho,8-orechy/mandle,lesekové 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/1,13-vlčí bôb,14-mäkkýše