

JEDÁLNY LÍSTOK od 29.6.2020 do 5.7.2020 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 29. jún 2020	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,saláma 50g,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,saláma 50g,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,saláma 50g,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková 3dcl,bravčové znojemske,ryža 100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková 3dcl,bravčové znojemske,ryža 100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková 3dcl,bravčové znojemske,ryža 100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7
		Večera	tvarohové rezance 300g/1,3,7	tvarohové rezance 300g/1,3,7	tvarohové rezance 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
utorok, 30. jún 2020	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,sardínková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,sardínková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,sardínková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka šošovicová 3dcl,holandský mletý rezeň,zem.kaša,príloha mrkva / 100g/200g/HU/ 1,2,3	polievka šošovicová 3dcl,holandský mletý rezeň,zem.kaša,príloha mrkva / 100g/200g/HU/ 1,2,3	polievka rascová 3dcl,holandský mletý rezeň,zem.kaša,príloha mrkva / 100g/200g/HU/ 1,2,3
		Olovrant	jogurt biely 1 ks/1,3,7	jogurt biely 1 ks/1,3,7	jogurt biely 1 ks/1,3,7
		Večera	falošný guláš,chlieb/300g/1,3,7	falošný guláš,chlieb/300g/1,3,7	falošný guláš,chlieb/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,saláma/1,3,7	
streda, 1. júl 2020	STREDA	Raňajky	biela káva 0,2l,makovka ,50g džemová nát. /1,3,7	biela káva 0,2l,makovka ,50g džemová nát. /1,3,7	biela káva 0,2l,makovka ,50g džemová nát. /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.varené,kôprová om,knedla/100g/160g/SK/1,3,7	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.varené,kôprová om,knedla/100g/160g/SK/1,3,7	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.varené,kôprová om,zemiaky/100g/200g/SK/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	granadír,čvika 300g/1,3,7	granadír,čvika 300g/1,3,7	granadír,čvika 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,paštika 1 ks/1,3,7	
štvrtok, 2. júl 2020	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,varené vajčiko 1 ks,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,varené vajčiko 1 ks,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,varené vajčiko 1 ks,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka paradajková -3dcl -vyprázaný kurací rezeň,zemiaky,uhorkový šalát/100g/200g/1,3,7/UA/	polievka paradajková -3dcl -vyprázaný kurací rezeň,zemiaky,uhorkový šalát/100g/200g/1,3,7/UA/	polievka paradajková -3dcl -kuracie na prírodno,zemiaky, šalát/100g/200g/1,3,7/UA/
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	pohronské rizoto,kyslá uhorka/300g/1,3,7	pohronské rizoto,kyslá uhorka/300g/1,3,7	pohronské rizoto,čvika/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks syr/1,3,7	
piatok, 3. júl 2020	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,2 ks pácky,horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,2 ks pácky,horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,2 ks pácky,kečup,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl,zemiakové šúľance so strúhankou /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,zemiakové šúľance so strúhankou /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,zemiakové šúľance so strúhankou /300g/1,3,7
		Olovrant	jablkový rožok /1,3,7	jablkový rožok /1,3,7	jablkový rožok /1,3,7
		Večera	rybie filé na srbský spôsob,zemiaky120g/200g/1,3,7	rybie filé na srbský spôsob,zemiaky120g/200g/1,3,7	rybie filé na srbský spôsob,zemiaky120g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo/1,3,7	
sobota, 4. júl 2020	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g šunková nátierka,25g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,25g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,25g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová - 3dcl,bravč.paprikáš,cestovina/100g/200g/SK /	polievka brokolicová - 3dcl,bravč.paprikáš,cestovina/100g/200g/SK /	polievka brokolicová - 3dcl,bravč.paprikáš,cestovina/100g/200g/SK /
		Olovrant	croissant 1 ks/1,3,7	dia croissant 1 ks/1,3,7	croissant 1 ks/1,3,7
		Večera	špenát,vajce,zemiaky/300g/ 1,3,7	špenát,vajce,zemiaky/300g/ 1,3,7	špenát,vajce,zemiaky/300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 5. júl 2020	NEDEĽA	Raňajky	mlieko 0,2l, 100g kakaový závin ,čaj/1,3,7	mlieko 0,2l, 100g kakaový závin ,čaj/1,3,7	mlieko 0,2l, 100g kakaový závin ,čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,ryža,kompot/100g/200g/1,3,7/SK /	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,ryža,kompot/100g/200g/1,3,7/SK /	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,ryža,kompot/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 pečeňový syr,džúsik 1 ks,paradajka /1,3,7	100gchlieb,100g pečeňový syr,džúsik 1 ks,paradajka /1,3,7	100gchlieb,100g pečeňový syr,džúsik 1 ks,paradajka /1,3,7
		II Večera		jogurt 1ks/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-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-máčkyše