

JEDÁLNY LÍSTOK od 11.1.2021 do 17.1.2021 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 11. január 2021	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g šunková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka fazulková -3dcl,bravč.na srbský spôsob,slov.ryža /100g/200g/1,3,7-/SK/	polievka fazulková -3dcl,bravč.na srbský spôsob,slov.ryža /100g/140g/1,3,7-/SK/	polievka fazulková -3dcl,bravč.na paradajkách,slov.ryža /100g/200g/1,3,7-/SK/
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	dia jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	cestoviny s vajcom,čalamáda 300g/1,3,7/	cestoviny s vajcom,čalamáda 250g/1,3,7/	cestoviny so šunkou 300g,čvika/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
utorok, 12. január 2021	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,maslo,saláma,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,maslo,saláma,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,maslo,saláma,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka frankfurtská 3dcl-pečené kuracie stehno ,zemiaky,kompot,220g/200g/1,3,7,/SK/	polievka frankfurtská 3dcl-pečené kuracie stehno zemiaky,dia kompot,220g/140g/1,3,7,/SK/	polievka frankfurtská 3dcl-pečené kuracie stehno ,ryža, zemiaky,220g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,párky 1 ks,chlieb /300g/1,3,7	tekvicový prívarok,párky 1 ks,chlieb /250g/1,3,7	tekvicový prívarok,párky 1 ks,chlieb /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,syr ks/1,3,7	
streda, 13. január 2021	STREDA	Raňajky	čaj 0,2l,bielá káva,makovka,džemová nát /1,3,7	čaj 0,2l,bielá káva,chlieb,dia džem,maslo /1,3,7	čaj 0,2l,bielá káva,makovka,džemová nát /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,maďarský guláš,knedla/100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,maďarský guláš,knedla/100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hov.dusené,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	puding 1ks/	puding 1ks/	puding 1ks/
		Večera	kuracie azu,ryža/100g/200g/1,3,7	kuracie azu,ryža/100g/140g/1,3,7	kuracie na zelenine,ryža/100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,paštika 1 ks/1,3,7	
štvrtok, 14. január 2021	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g mäsová nát.50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g mäsová nát.50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g mäsová nát.,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová 3dcl, bravčové karé na prírodno,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová 3dcl, bravčové karé na prírodno,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová 3dcl, bravčové karé na prírodno,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7
		Olovrant	pečivo,syr 1 ks /1,3,7	graham,syr 1 ks /1,3,7	pečivo,syr 1 ks /1,3,7
		Večera	zeleninové rizoto,šalát 300g/1,3,7	zeleninové rizoto,šalát 250g/1,3,7	zeleninové rizoto,šalát 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,20g saláma/1,3,7	
piatok, 15. január 2021	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g syr eidam,maslo,50 g paprika,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g syr eidam,maslo,50 g paprika,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syr eidam,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka rascová s vajcom 3dcl,ovocná žemlovka /300g/1,3,7	polievka rascová s vajcom 3dcl,curacie na paradajkách,zemiaky/100g/140g/1,3,7	polievka rascová s vajcom 3dcl,ovocná žemlovka /300g/1,3,7
		Olovrant	olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7	olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7	olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	rybie filé na holandskej omáčke,zemiaky/120g/200g/1,3,7	rybie filé na holandskej omáčke,zemiaky/120g/200g/1,3,7	rybie filé na holandskej omáčke,zemiaky/120g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo1 ks/1,3,7	
sobota, 16. január 2021	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g tuniaková nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka krúpová 3dcl,zemiakový prívarok s kôprom,sekaná,chlieb /300g/1,3,7/SK/	polievka krúpová 3dcl,zemiakový prívarok s kôprom,sekaná,chlieb /250g/1,3,7/SK/	polievka krúpová 3dcl,zemiakový prívarok s kôprom,sekaná,chlieb /300g/1,3,7/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks	dia napolitánka 1 ks	napolitánka 1 ks
		Večera	zapekaná brokolica so zemiakmi 300g/1,3,7	zapekaná brokolica so zemiakmi 250g/1,3,7	zapekaná brokolica so zemiakmi 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 17. január 2021	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,kakao, 100g vianočka ,nutelová nát./1,3,7	čaj 0,2l, kakao,100g dia vianočka,maslo,dia džem/1,3,7	čaj 0,2l,kakao, 100g vianočka ,nutelová nát./1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,curacie prsia zapekané so šunkou a syrom,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/UA/	polievka slepačia-3dcl,curacie prsia zapekané so šunkou a syrom,zemiaky,šalát/100g/140g/1,3,7/UA/	polievka slepačia-3dcl,curacie prsia zapekané so šunkou a syrom,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/UA/
		Olovrant	zakusok 1ks/1,3,7	dia zakusok 1ks/1,3,7	zakusok 1ks/1,3,7
		Večera	100g chlieb,100g saláma,maslo,50 g,redkovka/1,3,7	100g chlieb,100g saláma,maslo,50 g,redkovka/1,3,7	100g chlieb,100g saláma,maslo,50 g,redkovka/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,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-arashiya a výrobky z nich,6-sójové zrná a výrobky z nich/tofu syr/
7-mlieko a výrobky z neho,8-oriechy/mandle,liekové oriechy,vlašské oriechy,kešu,pekanové oriechy,para oriechy,pistácie,makadamové oriechy a queenslandské oriechy/
9-zeler,10-horčička,11-sézamové semená,12-oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mb/kg alebo 10 ml/l,13-vit. b6b,14-mäkkýše