

JEDÁLNY LÍSTOK od 22.2.2021 do 28.2.2021 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 22. február 2021	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,paštika 1 ks,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,paštika 1 ks,50g paradajka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,hyd.saláma,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka fazulková na kyslo-3dcl,zabijačkový tanier,zemiaky /50g/50g/200g/1,3,7-/SK/	polievka fazulková na kyslo-3dcl,zabijačkový tanier,zemiaky /50g/50g/140g/1,3,7-/SK/	polievka fazulková na kyslo,bez.smot.-3dcl,bravč.na paradajkách,zemiaky/100g/200g//1,3,7-/SK/
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	biely jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	šunkové fľačky,uhorka 300g/1,3,7/	šunkové fľačky,uhorka 250g/1,3,7/	šunkové fľačky,cvikla 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,syr/1,3,7	
utorok, 23. február 2021	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,syrová nát,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syrová nát,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syrová nátierka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka krupicová s vajcom3dcl-kuracie na hrášku,tarhoňa,100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka krupicová s vajcom3dcl-kuracie na hrášku,tarhoňa,100g/140g/1,3,7,/SK/	polievka krupicová s vajcom3dcl-kuracie na hrášku,tarhoňa,100g/140g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo /1,3,7	pečivo celoz./1,3,7	olov.pečivo /1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,párky,chlieb /300g/1,3,7	tekvicový prívarok,párky 2 ks,50g chlieb /250g/1,3,7	tekvicový prívarok bez.smotany,párky 2 ks,chlieb /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,syr ks/1,3,7	
streda, 24. február 2021	STREDA	Raňajky	čaj 0,2l,bielá káva,sladký rožok,džemová nát /1,3,7	čaj 0,2l,bielá káva dia,graham 2 ks,dia džem,maslo /1,3,7	čaj 0,2l,bielá káva,sladký rožok,džemová nát /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.hamburské,knedla/100g/140g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.hamburské,knedla/100g/2 ks./1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.hamburské,bez smotany,cestovina/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	perník 1ks/	dia jogurt	perník 1ks/
		Večera	pohronské rizoto,čalamáda/300g/1,3,7	pohronské rizoto,čalamáda/250g/1,3,7,	pohronské rizoto,cvikla/300g/1,3,7,
		II Večera		50g chlieb bevit, maslo/1,3,7	
štvrtok, 25. február 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 šunka,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová 3dcl,čevapčiči,cibula,horčica,zemiaky/100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová 3dcl,čevapčiči,cibula,horčica,zemiaky/100g/200g/1,3,7	polievka karfiolová 3dcl, bravč.diétne fašírky,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7
		Olovrant	ovocná výživa /1,3,7	dia ovocná výživa /1,3,7	ovocná výživa /1,3,7
		Večera	lečo s klobásou,chlieb /300g/1,3,7	lečo s klobásou,chlieb /250g/1,3,7	dusená zelenina na masle,zemiaky /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,syr/1,3,7	
piatok, 26. február 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 hrachová 3dcl,dukátové buchtičky s van.krémom /300g/1,3,7	polievka hrachová 3dcl,kuracie prsia na prírodno,zemiaky,šalát dia/100g/140g/1,3,7	polievka zeleninová 3dcl,šúľance so strúhankou/300g/1,3,7
		Olovrant	pečivo,syr /1,3,7	graham pečivo,syr /1,3,7	pečivo,syr /1,3,7
		Večera	bravčové soté,slovenská ryža/100g/140g/1,3,7	bravčové soté,slovenská ryža/100g/140g/1,3,7	bravčové soté,slovenská ryža/100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo1 ks/1,3,7	
sobota, 27. február 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 bánovecká nát.,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zemiaková 3dcl,fazulový prívarok,kur.soté,chlieb 300g/ 1,3,7/SK/	polievka zemiaková 3dcl,fazulový prívarok,kur.soté,chlieb 250g/ 1,3,7/SK/	polievka zemiaková 3dcl,lúskový prívarok,bez smotany,kur.soté,chlieb 300g/1,3,7/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks	dia napolitánka 1 ks	napolitánka 1 ks
		Večera	zapekané zemiaky so šunkou a syrom ,šalát/300g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom ,šalát dia/250g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom ,šalát/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 28. február 2021	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,kakao, 120g bábovka/1,3,7	čaj 0,2l, kakao dia,2 ks graham,maslo,dia džem/1,3,7	čaj 0,2l,kakao, 120g bábovka/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,rybie filé vyprášané,slov.zem.šalát/120g/200g/1,3,4/D/K/	polievka slepačia-3dcl,rybie filé vyprášané,slov.zem.šalát/120g/140g/1,3,4/D/K/	polievka slepačia-3dcl,rybie filé na masle,zemiaky/120g/200g/1,3,4/DK/
		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 šunka,maslo,50 g,/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,syr trojuholník 1ks/1,3,7	

1-obilniny obsahujúce lepok,2-kôrrovce 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-mäkkýše