

## Jedálny lístok od 26.4.2021 do 2.5.2021 Archa

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 26. apríl 2021	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nát,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková s mrkvou -3dcl,bravčové na španielský spôsob,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková s mrkvou -3dcl,bravčové na španielský spôsob,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková s mrkv.-3dcl,bravč.na karfirole,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	jogurt/1,3,7	biely jogurt,graham 1ks/1,3,7	jogurt 1ks/1,3,7
		Večera	granadír,kyslá uhorka /300g/1,3,7	granadír,kyslá uhorka /300g/1,3,7	granadír,cvikla /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
utorok, 27. apríl 2021	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g vajčiková nátierka,50g redkovka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g vajčiková nátierka,50g redkovka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syrová nátierka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová3dcl,bravč.krkvovička pečená,zemiaková kaša,šalát /100g/200g/60g/1,3,7/SK/	polievka brokolicová 3dcl,bravč.krkvovička pečená,zemiaková kaša,šalát /100g/200g/60g/1,3,7/SK/	polievka brokolicová 3dcl,bravč.prír.rezeň,zemiaková kaša,šalát /100g/200g/60g/1,3,7/SK/
		Olovrant	napolitánka/1,3,7	dia napolitánka /1,3,7	napolitánka /1,3,7
		Večera	bravčové rizoto so šampiňonmi a syrom, 60g šalát/300g/1,3,7	bravčové rizoto so šampiňonmi a syrom, 60g šalát/300g/1,3,7	bravčové rizoto so šampiňonmi a syrom, 60g šalát/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks syr/1,3,7	
streda, 28. apríl 2021	STREDA	Raňajky	čaj,100g kakaový závin,mlieko 2 dcl/1,3,7	dia čaj,2ks graham,dia džem 1ks,maslo 1ks./1,3,7	čaj,100g kakaový závin,mlieko 2 dcl/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hov.varené,chrenová om.,knedla/100g/100g/160g/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hov.varené,chrenová om.,zemiaky /100g/100g/160g/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hov.varené,kôprová om.,bez smotany,zemiaky/100g/100g/200g/SK/
		Olovrant	olovrant.pečivo	biely jogurt 1ks graham pečivo/	olovrant.pečivo/
		Večera	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,šalát/300g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,šalát/300g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,šalát/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,bánovecká nát./1,3,7	
štvrtok, 29. apríl 2021	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g nátierka mäsová,50g paprika,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g nátierka mäsová,50g paprika,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g 1/3 cottage,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka frankfurtská 3dcl,koložvárska kapusta,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka frankfurtská 3dcl,koložvárska kapusta,zemiaky/100g/140g/1,3,7/SK/	polievka frankfurtská 3dcl,bravč.závitok,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	pečivo,syr 1 ks /1,3,7	graham,syr ks 1 ks /1,3,7	pečivo,syr 1 ks /1,3,7
		Večera	palacinky s džemom 300g/1,3,7	palacinky dia džemom 300g/1,3,7	palacinky s džemom 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,saláma/1,3,7	
piatok, 30. apríl 2021	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,eidam syr,maslo/50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,eidam syr,maslo/50g paradajka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,eidam syr ,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka falošná gulášová 3dcl,vypražané rybie filé,slov.zem.šalát /120g/200g/1,3,7	polievka falošná gulášová 3dcl,vypražané rybie filé,slov.zem.šalát /120g/140g/1,3,7	polievka falošná gulášová 3dcl,rybie filé zap.so syrom,zemiaky /120g/200g/1,3,7
		Olovrant	olov.peč.jogurt 1 ks	celozrn. olov.peč.1 ks biely jogurt	olov.peč.1 ks
		Večera	kurací plátok,dušená zelenina,ryža/100g/200g/1,3/UA	kurací plátok,dušená zelenina,ryža/100g/140g/1,3/UA	kurací plátok,dušená zelenina,ryža/100g/200g/1,3/UA
		II Večera		50g chlieb bevit,syr 1 ks/1,3,7	
sobota, 1. máj 2021	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,sardínková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,sardínková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,bánovecká nát,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová3dcl,bravčový paprikáš,cestovina/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka karfiolová3dcl,bravčový paprikáš,cestovina/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka karfiolová3dcl,bravčové dietné,cestovina/100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	perník 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	perník 1 ks/1,3,7
		Večera	fazulkový prívarok,vajce,chlieb/300g/ 1,3,7	fazulkový prívarok,vajce,chlieb/300g/ 1,3,7	fazulkový prívarok,vajce,chlieb/300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,bánovecká nát./1,3,7	
nedeľa, 2. máj 2021	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,kakao,vianočka,maslo,džem/1,3,7	dia kakao 0,2l, 2ks graham,maslo,dia džem100g/ 1,3,7	čaj 0,2l,kakao,vianočka,maslo,džem/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,curací vyprážený rezeň,zemiaky ,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,curací vyprážený rezeň,zemiaky ,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,curací prírodný rezeň,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	100g chlieb,100g šunka,maslo,paradajka 1,3,7	100g chlieb,100g šunka,maslo,paradajka 1,3,7	100g chlieb,100g šunka,maslo,paradajka 1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g 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-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