

JEDÁLNY LÍSTOK od 22.11.2021 do 28.11.2021 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 22. november 2021	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g oškvarková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g oškvarková nátierka,50g paradajka,0,2l dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g saláma,maslo,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka karfiolová -3dcl,kuracie na smotane,cestovina/100g/200g//1,3,7-/SK/	polievka karfiolová -3dcl,kuracie na smotane,cestovina/100g/200g//1,3,7-/SK/	polievka karfiolová -3dcl,kuracie na smotane,cestovina/100g/200g//1,3,7-/SK/
		Olovrant	termix 1 ks /1,3,7	dia jogurt 1 ks /1,3,7	termix 1 ks /1,3,7
		Večera	pohrnské rizoto,šalát 300g/1,3,7/	pohrnské rizoto,šalát 300g/1,3,7/	pohrnské rizoto,šalát 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo,syr/1,3,7	
utorok, 23. november 2021	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,maslo,syr,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,maslo,syr,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,maslo,syr,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka tekvicová 3dcl-koložvárska kapusta,zemiaky/100g/50g/200g/1,3,7,/SK/	polievka tekvicová 3dcl-koložvárska kapusta,zemiaky/100g/50g/200g/1,3,7,/SK/	polievka tekvicová 3dcl-bravč.sekaná,zemiaky/100g/50g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo /1,3,7	celozrnné olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7
		Večera	falošný guláš,chlieb /300g/1,3,7	falošný guláš,chlieb /300g/1,3,7	dietny guláš,chlieb /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,paštika/1,3,7	
streda, 24. november 2021	STREDA	Raňajky	čaj 0,2l,bielá káva,makovka,džemová nát /1,3,7	dia čaj 0,2l,dia biela 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,bravč.hamburské,knedla/100g/140g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.hamburské,knedla/100g/140g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,bravč.hamburské,cestoviny /100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	perník 1ks/	perník 1ks/	perník 1ks/
		Večera	zapekaná brokolica ,zemiaky/100g/200g/1,3,7	zapekaná brokolica ,zemiaky/100g/200g/1,3,7	zapekaná brokolica ,zemiaky/100g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit, maslo1 ks/1,3,7	
štvrtok, 25. november 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 dia čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunka,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková 3dcl, živánska na pekáči,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková 3dcl, živánska na pekáči,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková 3dcl, bravčové na rasci,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	cestoviny s vajcom,šalát 300g/1,3,7	cestoviny s vajcom,šalát 300g/1,3,7	cestoviny so šunkou ,šalát 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,20g saláma/1,3,7	
piatok, 26. november 2021	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g paštika,50g paprika,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g paštika,50g paprika,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g paštika,50g paprika,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl,tvarohová žemlovka /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,dia tvarohová žemlovka /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,tvarohová žemlovka /300g/1,3,7
		Olovrant	olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7	celozrnné olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7	olovrantové pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	kurací ragu so zeleninou,ryža/120g/200g/1,3,7	kurací ragu so zeleninou,ryža/120g/200g/1,3,7	kurací ragu so zeleninou,ryža/120g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo1 ks/1,3,7	
sobota, 27. november 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,fazulový prívarok,bravč.dusené,chlieb /300g/1,3,7/SK/	polievka krúpová 3dcl,fazulový prívarok,bravč.dusené,chlieb /300g/1,3,7/SK/	polievka krúpová 3dcl,fazulový prívarok,bravč.dusené,chlieb /300g/1,3,7/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks	dia napolitánka 1 ks	napolitánka 1 ks
		Večera	študenský rezeň,zemiaky,uhorka/120g/200g/1,3,7	študenský rezeň,zemiaky,uhorka/120g/200g/1,3,7	študenský rezeň na prírodno,zemiaky, cvikla/120g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g bán.nátierka/1,3,7	
nedeľa, 28. november 2021	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,kakao, 100g vianočka ,nutelová nát./1,3,7	čaj 0,2l,dia kakao,2ks graham rohlík,maslo,dia džem/1,3,7	čaj 0,2l,kakao, 100g vianočka,med,maslo/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehno pečené ,zemiaky,kompot /100g/200g/1,3,7/sk/	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehno pečené ,zemiaky,kompot /100g/200g/1,3,7/sk/	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehno pečené ,zemiaky,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	100g chlieb,100g šunková pena,50g paradajka/1,3,7	100g chlieb,100g šunková pena,50g paradajka/1,3,7	100g chlieb,100g šunková pena,50g paradajka/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,liekové orechy,vlašské orechy,kešu,pekanové orechy,para orechy,pistácie,makadamové orechy a queenlandské orechy/  
9-zeler,10-horčička,11-sézamové semená,12-oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mg/kg alebo 10 ml/l,13-víči bôb,14-máčkyše