

## JEDÁLNY LÍSTOK od 20.6.2022 do 26.6.2022 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 20. jún 2022	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g sardínková nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g sardínková nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g sardínková nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zelerová -3dcl,bravčové na smotane,cestovina/100g/200g/1,3,7-/SK/	polievka zelerová -3dcl,bravčové na smotane,cestovina/100g/200g/1,3,7-/SK/	polievka zelerová -3dcl,bravčové na smotane,cestovina/100g/200g/1,3,7-/SK/
		Olovrant	napolitánka 1 ks /1,3,7	dia napolitánka 1 ks /1,3,7	napolitánka 1 ks /1,3,7
		Večera	hubové rizoto,šalát 300g/1,3,7/	hubové rizoto,šalát 300g/1,3,7/	hubové rizoto,šalát 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb beviť,maslo/1,3,7	
utorok, 21. jún 2022	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g šunková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová 3dcl-kuracie zapekané s broskyňou,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka brokolicová 3dcl-kuracie zapekané s broskyňou,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka brokolicová 3dcl-kuracie zapekané s broskyňou,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo /1,3,7	celozrnné olov.pečivo /1,3,7	olov.pečivo /1,3,7
		Večera	tekvicový prívarok,vajce,chlieb/300g/1,3,7	tekvicový prívarok,vajce,chlieb/300g/1,3,7	tekvicový prívarok,vajce,chlieb/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb beviť,paštika/1,3,7	
streda, 22. jún 2022	STREDA	Raňajky	100g chlieb,1 ks paštika,50g paradajka,0,2dcl čaj /1,3,7	100g chlieb,1 ks paštika,50g paradajka,0,2dcl čaj /1,3,7	100g chlieb,1 ks paštika,50g paradajka,0,2dcl čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hovädzí guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,hovädzí guláš,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,dietný guláš,cestovina/100g/160g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	perník 1ks/	perník 1ks/	perník 1ks/
		Večera	krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7	krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7	krupicová kaša s posýpkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb beviť, maslo 1 ks/1,3,7	
štvrtok, 23. jún 2022	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g oškvarková nátierka,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g oškvarková nátierka,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 hrášková krémová 3dcl, sedliacké bravčové soté,slov.ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková krémová 3dcl, sedliacké bravčové soté,slov.ryža/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka hrášková krémová 3dcl, sedliacké bravčové soté,slov.ryža/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	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 beviť,20g saláma/1,3,7	
piatok, 24. jún 2022	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 2 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 2 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,syr 1 ks,maslo 2 ks,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl,makové rezance /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,makové rezance /300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl,kakaové rezance /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,zemiaky/120g/200g/1,3,7	kurací ragu so zeleninou,zemiaky/120g/200g/1,3,7	kurací ragu so zeleninou,zemiaky/120g/200g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb beviť,maslo 1 ks/1,3,7	
sobota, 25. jún 2022	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,paštika 1 ks ,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,paštika 1 ks ,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,paštika 1 ks ,50g paradajka,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	zeleninový náryp/300g/1,3,7	zeleninový náryp/300g/1,3,7	zeleninový náryp/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb beviť,30g báln.nátierka/1,3,7	
nedeľa, 26. jún 2022	NEDEĽA	Raňajky	čaj 0,2l,mlieko,makovka,maslo,džem/1,3,7	čaj 0,2l,mlieko,100g chlieb,maslo,dia džem/1,3,7	čaj 0,2l,mlieko,makovka,maslo,džem/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná pečené na kyslej kapuste,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná pečené na kyslej kapuste,zemiaky/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,kuracie stehná 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 šunka,maslo,50g paradajka/1,3,7	100g chlieb,100g šunka,maslo,50g paradajka/1,3,7	100g chlieb,100g šunka,maslo,50g paradajka/1,3,7
		II Večera		chlieb beviť 50g,syr trojuholník 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