

JEDÁLNY LÍSTOK od 23.1.2023 do 29.1.2023 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 23. január 2023	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková 3dcl,bravč.na horčici,ryža/100g/200g/Sk/	polievka hrášková 3dcl,bravč.na horčici,ryža/100g/200g/Sk/	polievka hrášková 3dcl,bravč.na horčici,ryža/100g/200g/Sk/
		Olovrant	napolitánka 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	napolitánka 1 ks/1,3,7
		Večera	šunkové fľačky,šalát/300g/1,3,7	šunkové fľačky,šalát/300g/1,3,7	šunkové fľačky,šalát/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,jogurt/1,3,7	
utorok, 24. január 2023	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka mrkvová 3dcl,kuracie kúsky,anglická zelenina,zemiaky/100g/200g/SK/1,3,7	polievka mrkvová 3dcl,kuracie kúsky,anglická zelenina,zemiaky100g/140g/SK/1,3,7	polievka mrkvová 3dcl,kuracie kúsky,anglická zelenina,zemiaky100g/200g/SK/1,3,7
		Olovrant	perník 1ks/1,3,7	dia perník 1ks/1,3,7	perník 1 ks /1,3,7
		Večera	lečo s vajcom,chlieb/300g/ 1,3,7	lečo s vajcom,chlieb/300g/ 1,3,7	zapekaná zelenina/300g/ 1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7	
streda, 25. január 2023	STREDA	Raňajky	čaj 0,2 čaj,100g chlieb,50g oškvarková nát,50g paradajka,0,2l,1,3,7	čaj 0,2 čaj,100g chlieb,50g oškvarková nát,50g paradajka,0,2l,1,3,7	čaj 0,2 čaj,100g chlieb,50g šunková pena,50g paradajka,0,2l,1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou -sviečková na smotane,knedla/100g/200g/1,3,7,/DK/	polievka zeleninová s cestovinou -sviečková na smotane,cestovina/100g/200g/1,3,7,/DK/	polievka zeleninová s cestovinou -sviečková na smotane,cestovina/100g/200g/1,3,7,/DK/
		Olovrant	olov.pečivo 1 ks /1,3,7	celozrné olov.pečivo 1 ks /1,3,7	olov.pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7	dia ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7	
štvrtok, 26. január 2023	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka 0,2l diačaj/1,3,7	100g chlieb,50g eidam,maslo,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka paradajková -3dcl,vyprázaný karfiol,zemiaky,tat.om./150g/200g/1,3,7	polievka paradajková -3dcl,vyprázaný karfiol,zemiaky,tat.om./150g/200g/1,3,7	polievka paradajková -3dcl,zapekaný karfiol,zemiaky/150g/200g/1,3,7
		Olovrant	detská výživa /1,3,7	dia detská výživa /1,3,7	detská výživa /1,3,7
		Večera	rizoto s kuracím mäsom,šalát/300g/	rizoto s kuracím mäsom,šalát/300g/	rizoto s kuracím mäsom,šalát/300g/
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 27. január 2023	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka gulášová 3dcl-bryndzové pirohy so slaninkou/300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl-bryndzové pirohy so slaninkou/300g/1,3,7	polievka gulášová 3dcl-cestoviny so smotanou a šunkou/300g/1,3,7
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	dia jogurt/ 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	morčacie na zelenine,slov.ryža /100g/200g/ 1,3,7/SK/	morčacie na zelenine,slov.ryža /100g/200g/ 1,3,7/SK/	morčacie na zelenine,slov.ryža /100g/200g/ 1,3,7/SK/
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota, 28. január 2023	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,párky,horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,párky,horčica,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,párky,kečup,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zemiaková -3dcl,kuracie prsia na šampiňonoch,ryža/100g/200g/1,3,SK/	polievka zemiaková -3dcl,kuracie prsia na šampiňonoch,ryža/100g/200g/1,3,SK/	polievka zemiaková -3dcl,kuracie prsia na paradajkách,ryža/100g/200g/1,3,SK/
		Olovrant	croissant 1 ks /1,3,7	dia croissant 1 ks /1,3,7	croissant 1 ks /1,3,7
		Večera	palacinky s džemom/300g/1,3,7	palacinky s dia džemom/300g/1,3,7	palacinky s džemom/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 29. január 2023	NEDEĽA	Raňajky	mlieko 0,2l,100g kakaový závin,čaj /1,3,7	mlieko 0,2l, 2ks graham rohlík ,20g maslo,20g dia džem/1,3,7	mlieko 0,2l,100g kakaový závin,čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,zemiaky,kompot/100g/200g/1,3,7 /SK/	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,zemiaky,kompot/100g/200g/1,3,7 /SK/	polievka slepačia-3dcl,pečená krkovička,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	100gchlieb,100g saláma ,maslo,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,100g saláma ,maslo,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,100g saláma ,maslo,paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,1ks syr/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-arasidy 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 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-vičí bôb,14-mäkkýše