

## JEDÁLNY LÍSTOK od 6.3.2023 do 12.3.2023 ARCHA

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 6. marec 2023	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g syrová nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	50g chlieb,50g syrová nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, syrová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrášková-3dcl,kuracie na čínský spôsob,ryža/100g/200g/DE/	polievka hrášková-3dcl,kuracie na čínský spôsob,ryža/100g/200g/DE/	polievka hrášková-3dcl,kuracie na prírodno,ryža/100g/200g/DE/
		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,bán.nát./1,3,7	
utorok, 7. marec 2023	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,salámová nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,salámová nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,salámová nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka kalerábová 3dcl,živánska na pekáči,zemiaky /100g/200g/sk/	polievka kalerábová 3dcl,živánska na pekáči,zemiaky /100g/200g/sk/	polievka kalerábová 3dcl,bravčové dusené,zemiaky /100g/200g/sk/
		Olovrant	jogurt 1ks/1,3,7	dia jogurt 1ks/1,3,7	jogurt 1ks/1,3,7
		Večera	lúskový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7/	lúskový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7/	lúskový prívarok,vajce,chlieb 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7	
streda, 8. marec 2023	STREDA	Raňajky	100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka,0,2lčaj/1,3,7	100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka,0,2lčaj/1,3,7	100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka,0,2lčaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou -moravský vrabec,dusená kapusta,knedla/100g/140g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -moravský vrabec,dusená kapusta,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -moravský vrabec,zemiaky/100g/200g/1,3,7,/SK/
		Olovrant	olov.pečivo 1 ks /1,3,7	celozrnné olov.pečivo 1 ks /1,3,7	olov.pečivo 1 ks /1,3,7
		Večera	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7	ovsená kaša s dia posýpkou/300g/1,3,7	ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7	
štvrtok, 9. marec 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 mrkvová-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/	polievka mrkvová-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/	polievka mrkvová-3dcl,kurací stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/DE/
		Olovrant	detská výživa /1,3,7	dia detská výživa /1,3,7	detská výživa /1,3,7
		Večera	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/	zapekaná zelenina so zemiakmi 300g/1,3,7/
		II Večera		50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 10. marec 2023	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g tvrdý syr,maslo,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tvrdý syr,maslo,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g tvrdý syr,maslo,50g paradajka 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrachová 3dcl-lievance s džemom 300g/1,3,7	polievka hrachová 3dcl-lievance s dia džemom 300g/1,3,7	polievka zeleninová 3dcl-lievance s džemom 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	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/	hovädzie ragu na zelenine,zemiaky/100g/200g/DK/
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
sobota, 11. marec 2023	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,rybacia nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,rybacia nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,rybacia nát,paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové srbské,slov.ryža/100g/200g/sk/	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové srbské,slov.ryža/100g/200g/sk/	polievka frankfurtská -3dcl,bravčové na rasci,slov.ryža/100g/200g/sk/
		Olovrant	croissant 1 ks /1,3,7	dia croissant 1 ks /1,3,7	croissant 1 ks /1,3,7
		Večera	cestoviny s kečupom a syrom/300g/1,3,7	cestoviny s kečupom a syrom/300g/1,3,7	cestoviny s kečupom a syrom/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 12. marec 2023	NEDEĽA	Raňajky	mlieko 0,2l, 100g závin/1,3,7	mlieko 0,2l, 2ks graham rohlík ,20g maslo,20g dia džem/1,3,7	mlieko 0,2l, 100g závin/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,vyprášaný bravčový rezeň,zemiaky,šalát/100g/200g/60g/,1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,vyprášaný bravčový rezeň,zemiaky,šalát/100g/200g/60g/,1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,prírodný bravčový rezeň,zemiaky,šalát/100g/200g/60g/,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/1,3,7	100gchlieb,100g saláma,maslo,paradajka/1,3,7	100gchlieb,100g saláma,maslo,paradajka/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,1ks 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-arósidy 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