

**JEDÁLNY LÍSTOK od 20.3.2023 do 26.3.2023 ARCHA**

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok, 20. marec 2023	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g syrová nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syrová nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb,50g syrová nát.,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka -brokolicová 3dcl,bravč.znojenské,slov.rýža/100g/200g/5k/	polievka -brokolicová 3dcl,bravč.znojenské,slov.rýža/100g/200g/5k/	polievka -brokolicová 3dcl,bravč.znojenské,slov.rýža/100g/200g/5k/
		Olovrant	napolitánka 1 ks/1,3,7	dia napolitánka 1 ks/1,3,7	napolitánka 1 ks/1,3,7
		Večera	kapustné fľačky /300g/1,3,7	kapustné fľačky /300g/1,3,7	kakaové rezance /300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,jogurt/1,3,7	
		utorok, 21. marec 2023	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,syr 1 ks,maslo,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie 1ks			ovocie 1ks	ovocie 1ks
Obed	polievka špenátová 3dcl,kuracie kúsky,anglická zelenina,zemiaky/100g/200g/SK/1,3,7			polievka špenátová 3dcl,kuracie kúsky,anglická zelenina,zemiaky100g/140g/SK/1,3,7	polievka špenátová 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	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, 22. marec 2023	STREDA			Raňajky	100g chlieb,50g salámová nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou - segedín,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou - segedín,knedla/100g/160g/1,3,7,/SK/	polievka zeleninová s cestovinou -dietny guláš,cestovina/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, 23. marec 2023	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g mäsová nátierka,50g uhorka,0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie			ovocie	ovocie
Obed	polievka paradajková -3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát /100g/200g/60g/1,3,7			polievka paradajková -3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát /100g/200g/60g/1,3,7	polievka paradajková -3dcl,kuracie na prírodno,zemiaky,šalát /100g/200g/60g/1,3,7
Olovrant	detská výživa /1,3,7			dia detská výživa /1,3,7	detská výživa /1,3,7
Večera	zapekaný karfiol so zemiakmi/300g/			zapekaný karfiol so zemiakmi/300g/	zapekaný karfiol so zemiakmi/300g/
II Večera				50g chlieb bevit,maslo/1,3,7	
piatok, 24. marec 2023	PIATOK			Raňajky	100g chlieb,50g šunková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zelerová 3dcl-bravčové na sedliacký spôsob,rýža/100g/200g/1,3,7	polievka zelerová 3dcl-bravčové na sedliacký spôsob,rýža/100g/200g/1,3,7	polievka zelerová 3dcl-bravčové na prírodno,rýža/100g/200g/1,3,7
		Olovrant	jogurt 1 ks /1,3,7	dia jogurt/ 1 ks /1,3,7	jogurt 1 ks /1,3,7
		Večera	palacinky s džemom/300g/1,3,7	palacinky s džemom/300g/1,3,7	palacinky s džemom/300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7	
		sobota, 25. marec 2023	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,párky,horčica,0,2l čaj/1,3,7
Desiata	ovocie 1ks			ovocie 1ks	ovocie 1ks
Obed	polievka zemiaková -3dcl,kuracie na paprike,cestovina/100g/200g/1,3,/SK/			polievka zemiaková -3dcl,kuracie na paprike,cestovina/100g/200g/1,3,/SK/	polievka zemiaková -3dcl,kuracie na paprike,cestovina/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	kotlíkový guláš,chlieb/300g/1,3,7			kotlíkový guláš,chlieb/300g/1,3,7	kotlíkový guláš,chlieb/300g/1,3,7
II Večera				50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa, 26. marec 2023	NEDEĽA			Raňajky	kakao 0,2l,100g kakaový závin,čaj /1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,krkovička pečená,zemiaky,kompot/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,krkovička pečená,zemiaky,kompot/100g/200g/1,3,7/SK/	polievka slepačia-3dcl,krkovička pečená,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,saláma ,maslo,,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,saláma ,maslo,,paradajka 50g/1,3,7	100gchlieb,saláma ,maslo,,paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,1ks syr/1,3,7	

1-obilniny obsahujúce lepek,2-kŕmovce 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,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-mäkkýše