

## JEDÁLNY LÍSTOK od 22.5.2023 do 28.5.2023 ARCHA

| Dátum                  | Deň      |           | diéta č. 3 - racionálna  | diéta č. 9 - diabetická  | diéta č.4 - šetriaca  |
|------------------------|----------|-----------|--|--|---|
| pondelok, 22. máj 2023 | PONDELOK | Raňajky   | 100g chlieb,50g oškvarková nát,50g paradajka,0,2l čaj/1,3,7                        | 100g chlieb,50g oškvarková 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 karfiolová-3dcl,bravčový stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/               | polievka karfiolová-3dcl,bravčový stroganov,ryža/100g/200g/1,3,7/SK/               | polievka karfiolová-3dcl,bravčové na prírodno,ryža/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    | tvorohové rezance /300g/ 1,3,7   | tvorohové rezance na slano/300g/ 1,3,7   | tvorohové rezance/300g/ 1,3,7   |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,jogurt/1,3,7  |   |
| utorok, 23. máj 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      | pol. hrášková-3dcl,kuracia cigánska,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/              | pol. hrášková-3dcl,kuracia cigánska,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/              | pol. hrášková-3dcl,kuracie zapekané so syrom,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/      |
|                        |          | Olovrant  | olov.pečivo 1ks/1,3,7  | olov.pečivo 1ks/1,3,7  | olov.pečivo 1ks/1,3,7   |
|                        |          | Večera    | zeleninové rizoto,šalát/300g/  | zeleninové rizoto,šalát/300g/  | zeleninové rizoto,šalát/300g/   |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,20g maslo/1,3,7   |   |
| streda, 24. máj 2023   | STREDA   | Raňajky   | čaj 0,2,100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka/1,3,7                        | čaj 0,2,100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka/1,3,7                        | čaj 0,2,100g chlieb,50g brokolicová nát,50g paradajka/1,3,7                         |
|                        |          | Desiata   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks  |
|                        |          | Obed      | polievka zeleninová s cestovinou -bravčové hamburské,knedla/100g/200g/1,3,7,/SK/   | polievka zeleninová s cestovinou -bravčové hamburské,knedla/100g/200g/1,3,7,/SK/   | polievka zeleninová s cestovinou -bravčové hamburské,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 posýpkou/300g/1,3,7  | ovsená kaša s posýpkou/300g/1,3,7   |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,1ks paštika/1,3,7   |   |
| štvrtok, 25. máj 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,štefánska sekaná,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/          | polievka mrkvová -3dcl,štefánska sekaná,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/          | polievka mrkvová -3dcl,štefánska sekaná,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/           |
|                        |          | Olovrant  | detská výživa /1,3,7   | dia detská výživa /1,3,7   | detská výživa /1,3,7  |
|                        |          | Večera    | lúskový prívarok,vajce,chlieb/300g/SK  | lúskový prívarok,vajce,chlieb/300g/SK  | lúskový prívarok,vajce,chlieb/300g/SK   |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,maslo/1,3,7   |   |
| piatok, 26. máj 2023   | PIATOK   | 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,0,2l čaj/1,3,7   |
|                        |          | Desiata   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks  |
|                        |          | Obed      | polievka gulášová 3dcl-dukátové buchtičky s van.krémom/300g/1,3,7                  | polievka gulášová 3dcl-kuracie na prírodno,zemiaky /100g/200g/1,3,7                | polievka gulášová 3dcl-dukátové buchtičky s van.krémom/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    | falošný guláš,chlieb 300g/1,3,7  | falošný guláš,chlieb 300g/1,3,7  | falošný guláš,chlieb 300g/1,3,7   |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,1ks tavený syr/1,3,7  |   |
| sobota, 27. máj 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 brokolicová -3dcl,bravčové na sedliacký spôsob,slov.ryža/ 100g/200g/1,3,7 | polievka brokolicová -3dcl,bravčové na sedliacký spôsob,slov.ryža/ 100g/200g/1,3,7 | polievka brokolicová -3dcl,bravčové na prírodno,slov.ryža/ 100g/200g/1,3,7          |
|                        |          | Olovrant  | croissant 1 ks /1,3,7  | dia croissant 1 ks /1,3,7  | croissant 1 ks /1,3,7   |
|                        |          | Večera    | cestoviny so syrovou omáčkou/300g/1,3,7/   | cestoviny so syrovou omáčkou/300g/1,3,7/   | cestoviny so syrovou omáčkou/300g/1,3,7/  |
|                        |          | II Večera |  | 50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7  |   |
| nedeľa, 28. máj 2023   | NEDEĽA   | Raňajky   | kakao 0,2l, 100g tvarohový závin/1,3,7   | dia kakao 0,2l, 2ks graham rohlík ,20g maslo,20g dia džem/1,3,7                    | kakao 0,2l, 100g tvarohový závin/1,3,7  |
|                        |          | Desiata   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks   | ovocie 1ks  |
|                        |          | Obed      | polievka slepačia-3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/        | polievka slepačia-3dcl,kuracie v cestičku,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7/SK/        | polievka slepačia-3dcl,kuracie na prírodno,zemiaky,šalát/100g/200g/1,3,7            |
|                        |          | Olovrant  | zakusok 1ks/1,3,7  | dia zakusok 1ks/1,3,7  | zakusok 1ks/1,3,7   |
|                        |          | Večera    | 100gchlieb,100g saláma,maslo,redkova/1,3,7   | 100gchlieb,100g saláma,maslo,redkova/1,3,7   | 100gchlieb,100g saláma,maslo,redkova/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-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