

JEDÁLNY LÍSTOK od 25.07.2016 do 31.07.2016 ARCHA

Dátum	Deň	diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca	
25. júl 2016	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g tuniaková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka mrkvová -3dcl,šľefánska sekaná ,zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,4,7	polievka mrkvová -3dcl,šľefánska sekaná ,zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,4,7	polievka mrkvová -3dcl,šľefánska sekaná ,zemiaky,šalát 100g/200g/100g/1,4,7
		Olovrant	puding 1ks/1,3,7	jogurt dia 1ks/1,3,7	puding 1ks/1,3,7
		Večera	kapustové fľačky na sladko -300g/1,3,7	kapustové fľačky na sladko -300g/1,3,7	kapustové fľačky na sladko s čínskej kapusty 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,30g nátierkové maslo/1,3,7	
26. júl 2016	UTOROK	Raňajky	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai dia/1,3,7	100g chlieb,50g šunková nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka hrstková -3dcl,údená varená krkovička,zemiaková kaša,šalát-120g/200g/100g/1,3,4,7	polievka hrstková -3dcl,údená varená krkovička,zemiaková kaša,šalát-120g/200g/100g/1,3,4,7	polievka rascová -3dcl,prírodný kurací rezeň ,zemiaková kaša,šalát-120g/200g/100g/1,3,4,7
		Olovrant	cesnakový posušik 1ks/1,3,7	cesnakový posušik 1ks/1,3,7	zemiakový posušik 1ks/1,3,7
		Večera	ryžová kaša s posýpkou 300g/1,3,7	ryžová kaša s posýpkou 300g/1,3,7	ryžová kaša s posýpkou 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	
27. júl 2016	STREDA	Raňajky	biela káva 0,2l,makovka 1ks,medová nátierka/1,3,7	biela káva dia 0,2l,graham rožok 2 ks,džem dia 1 ks,maslo 1 ks/1,3,7	biela káva 0,2l,makovka 1ks,medová nátierka/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,sviečková na smotane ,knedľa -100g/100g/160g/1,3,7,10	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,sviečková na smotane ,knedľa -100g/100g/160g/1,3,7,10	polievka zeleninová s cestovinou-3dcl,sviečková na smotane ,cestovina -100g/100g/200g/1,3,7,10
		Olovrant	napolitánka 1ks/1,3,7	dia napolitánka 1ks/1,3,7	napolitánka 1ks/1,3,7
		Večera	zemiaková fučka so smotanou a slaninkou 300g /1,3,7	zemiaková fučka so smotanou a slaninkou 300g /1,3,7	zemiaková fučka so smotanou a šunkou 300g /1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
28. júl 2016	ŠTVRTOK	Raňajky	100g chlieb,50g nátierka syrová,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g nátierka syrová,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g nátierka syrová,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	polievka karfiolová -3dcl, pečená krkovička,ryža,kompot /220g/200g/50g/1,3,7	polievka karfiolová -3dcl, pečená krkovička,ryža,kompot /220g/200g/50g/1,3,7	polievka karfiolová -3dcl, pečená krkovička,ryža,kompot /220g/200g/50g/1,3,7
		Olovrant	jogurt 1 ks/1,3,7	jogurt dia 1 ks/1,3,7	jogurt 1 ks/1,3,7
		Večera	zemiakový prívarok,párky,chlieb,250g/1 ks/100g/1,3,7	zemiakový prívarok,párky,chlieb,250g/1 ks/100g/1,3,7	zemiakový prívarok,párky,chlieb,250g/1 ks/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,1ks mini maslo,20g šunka/1,3,7	
29. júl 2016	PIATOK	Raňajky	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g tvarohová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka kapustová s údeninou-3dcl,bryndzové halušky so slaninkou 300g/1,3,7	polievka kapustová s údeninou-3dcl,bryndzové halušky so slaninkou 300g/1,3,7	polievka rascová-3dcl,syrové halušky so šunkou 300g/1,3,7
		Olovrant	detská výživa 1ks/1,3,7	detská výživa 1ks/1,3,7	detská výživa 1ks/1,3,7
		Večera	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,cvikla 250g/100g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,cvikla 250g/100g/1,3,7	zapekané zemiaky so šunkou a syrom,cvikla 250g/100g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb bevit,10g maslo,1ks tavený syr/1,3,7	
30. júl 2016	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7	100g chlieb,50g salámová nátierka,50g paraďaika,0,2l čai/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka brokolicová -3dcl, kuracie na zelenine,ryža 100g/200g/1,3,7	polievka brokolicová -3dcl, kuracie na zelenine,ryža 100g/200g/1,3,7	polievka brokolicová -3dcl, kuracie na zelenine,ryža 100g/200g/1,3,7
		Olovrant	kakaový závin /1,3,7	kakaový závin /1,3,7	kakaový závin /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	
31. júl 2016	NEDEĽA	Raňajky	kakao 0,2l, 100g vianočka ,20g maslo,20g džem/1,3,7	kakao 0,2l dia, 100g graham rožok 2 ks ,20g maslo,20g džem dia/1,3,7	kakao 0,2l, 100g vianočka ,20g maslo,20g džem/1,3,7
		Desiata	ovocie 1ks	ovocie 1ks	ovocie 1ks
		Obed	polievka slepačia-3dcl,vyprázané kuracie prsia,zemiaky,kompot 100g/200g/100g/1,3,7	polievka slepačia-3dcl,vyprázané kuracie prsia,zemiaky,kompot 100g/200g/100g/1,3,7	polievka slepačia-3dcl, kuracie prsia na prírodno,zemiaky,kompot 100g/200g/100g/1,3,7
		Olovrant	zakusok 1ks/1,3,7	dia zakusok 1ks/1,3,7	zakusok 1ks/1,3,7
		Večera	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g saláma.svr 1ks.paraďaika50g/1,3,7	100gchlieb bevit,20g maslo,50g eidam,100g saláma.svr 1ks.paraďaika 50g/1,3,7	100gchlieb,20g maslo,50g eidam,100g saláma.svr 1ks.paraďaika50g/1,3,7
		II Večera		chlieb bevit 50g,10g maslo,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-mäkkýš

dodávateľ

odberateľ