



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 14.9.2020 - Pondelok

Raňajky:

Variant 1

3: Čaj s citrónom, Chlieb čierny, Nátierka salámová, Paradajky

4: Čaj s citrónom, Chlieb biely, Nátierka salámová, Paradajky

9: Čaj horký, Chlieb čierny, Nátierka salámová, Paradajky

Variant 2

3: Čaj s citrónom, CHlieb viacvrnný, Maslo, Saláma šunková

Desiata:

3: Jablko

4: Jablko

9: Jablko

Obed:

3: Pol.gulášová, Chlieb čierny, Cestoviny s brokolicou, Omáčka syrová, Čaj so sirupom

4: Pol.gulášová, Chlieb biely, Cestoviny s brokolicou, Omáčka syrová, Čaj so sirupom

9: Pol.gulášová, Chlieb čierny, Cestoviny s brokolicou, Omáčka syrová, Čaj horký

Olovrant:

3: Detská výživa 190ml

4: Pagáč syrový

9: Detská výživa 190ml

Večera:

3: Mletý Nemecký biftek, Zemiaky varené nové, Marin.čínska kapusta s mrkvou, Čaj ovocný

4: Mletý Nemecký biftek, Zemiaky varené nové, Marin.čínska kapusta s mrkvou, Čaj ovocný

9: Voda minerálna 0,5l, Mletý Nemecký biftek, Zemiaky varené nové, Marin.čínska kapusta s mrkvou, Čaj ovocný

Druhá večera:

9: Chlieb čierny, Maslo por.10g, Paradajky

Nutričné hodnoty:

Podkategórie	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	11 169	2 666	109,8	73,5	352,8
4 (žlčníková)	10 629	2 539	108,5	76,2	309,4
9 (diabetická)	10 693	2 555	131,8	76,0	277,5



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 15.9.2020 - Utorok

Raňajky:

- 3: Káva biela, Čaj s citrónom, Chlieb biely, Maslo, Med porciovaný
- 4: Káva biela, Čaj s citrónom, Chlieb biely, Maslo, Med porciovaný
- 9: Káva biela, Čaj horký, Chlieb čierny, Maslo, Syr tavený v čievku

Desiata:

- 3: Banány, Voda s citrónom
- 4: Banány, Voda s citrónom
- 9: Banány, Voda s citrónom

Obed:

Variet 1

- 3: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Slovenská ryža., Kompót miešaný, Čaj so sirupom
- 4: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Slovenská ryža., Kompót miešaný, Čaj so sirupom
- 9: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Slovenská ryža., Kompót miešaný dia, Čaj horký

Variet 2

- 3: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Zemiaky varené nové, Kompót miešaný, Čaj so sirupom
- 4: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Zemiaky varené nové, Kompót miešaný, Čaj so sirupom
- 9: Pol.zelerová s krupic.haluškami, Kur.prsia provensalské, Zemiaky varené nové, Kompót miešaný dia, Čaj horký

Olovrant:

- 3: Jogurt ovocný
- 4: Jogurt ovocný
- 9: Jogurt biely

Večera:

- 3: Kaša ryžová, Čaj so sirupom
- 4: Kaša ryžová, Čaj so sirupom
- 9: Hov.na záhrad.spôsob, Koliienka, Čaj horký

Druhá večera:

- 9: CHlieb viacznrný, Maslo, Paprika, Saláma litovská

Nutričné hodnoty:

Podkategória	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	10 038	2 397	85,7	77,6	321,2
4 (žlčníková)	9 460	2 259	74,8	75,3	315,2
9 (diabetická)	10 473	2 497	117,4	115,4	244,4



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 16.9.2020 - Streda

Raňajky:

- 3: Čaj s citrónom, Granko, Bábovka škoricová, Maslo
- 4: Čaj s citrónom, Granko, Bábovka škoricová, Maslo
- 9: Čaj horký, Mlieko, Chlieb čierny, Maslo, Džem porc.dia

Desiata:

- 3: Voda s citrónom, Slivky
- 4: Voda s citrónom, Slivky
- 9: Voda s citrónom, Slivky

Obed:

Variet 1

- 3: Pol.krúpková, Hov.roštenka viedenská, Zemiaková kaša I, Šalát z hláv.kapusty s mrkvou, Čaj so sirupom
- 4: Pol.krúpková, Hov.roštenka viedenská, Zemiaková kaša I, Šalát paradajkový, Čaj so sirupom
- 9: Pol.krúpková, Hov.roštenka viedenská, Zemiaková kaša I, Šalát z hláv.kapusty s mrkvou, Čaj horký

Variet 2

- 3: Pol.krúpková, Hov.roštenka viedenská, Zemiaky americké, Šalát z hláv.kapusty s mrkvou, Čaj so sirupom
- 9: Pol.krúpková, Hov.roštenka viedenská, Zemiaky americké, Šalát z hláv.kapusty s mrkvou, Čaj horký

Olovrant:

- 3: Perník ovocný
- 4: Perník ovocný
- 9: Jogurt biely

Večera:

- 3: Saláma holandská, Syr trojuholník, Paradajky, Chlieb biely, Čaj so sirupom
- 4: Saláma holandská, Syr trojuholník, Paradajky, Chlieb biely, Čaj so sirupom
- 9: Saláma holandská, Syr trojuholník, Paradajky, Chlieb čierny, Čaj horký

Druhá večera:

- 9: Chlieb čierny, Syr trojuholník, Paprika

Nutričné hodnoty:

Podkategórie	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	10 182	2 427	99,5	64,5	325,6
4 (žlčníková)	9 870	2 352	93,6	63,7	320,6
9 (diabetická)	7 630	1 816	70,6	75,7	232,0



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 17.9.2020 - Štvrtok

Raňajky:

Variant 1

- 3: Čaj s citrónom, Nátierka škvarková, Chlieb čierny
- 4: Čaj s citrónom, Nátierka syrová so šunkou, Chlieb biely
- 9: Čaj horký, Nátierka škvarková, Chlieb čierny

Variant 2

- 3: Čaj s citrónom, Maslo, Šunka dusená, Chlieb biely

Desiata:

- 3: Banány, Voda s citrónom
- 4: Banány, Voda s citrónom
- 9: Banány, Voda s citrónom

Obed:

- 3: Pol.cesnaková s žemľou, Brav.stehno nitrianske, Knedle kysnuté, Čaj ovocný, Zákusok
- 4: Pol.cibuľová so syrom a žemľou, Brav.pliecko po taliansky, Kolienka, Čaj ovocný, Zákusok
- 9: Pol.cesnaková s žemľou, Brav.stehno nitrianske, Knedle kysnuté, Čaj horký, Banány

Olovrant:

- 3: Croissant bal.plnený
- 4: Croissant bal.plnený
- 9: Croissant celozrnný

Večera:

- 3: Zemiaky roľnícke, Marin.uhoroky, Čaj so sirupom
- 4: Zemiaky zapekané so syrom, Marin.mrkva, Čaj so sirupom
- 9: Čaj horký, Zemiaky roľnícke, Marin.uhoroky

Druhá večera:

- 9: Chlieb čierny, Pena šunková, Paradajky

Nutričné hodnoty:

Podkategória	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	12 659	3 013	151,0	81,2	341,8
4 (žlčníková)	11 162	2 665	121,3	74,1	316,9
9 (diabetická)	13 668	3 254	178,2	97,3	327,8



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 18.9.2020 - Piatok

Raňajky:

- 3: Čaj ovocný, Chlieb čierny, Omeleta so syrom
- 4: Čaj ovocný, Chlieb biely, Omeleta so syrom
- 9: Čaj ovocný, Chlieb čierny, Omeleta so syrom

Desiata:

- 3: Pomaranč, Voda s citrónom
- 4: Pomaranč, Voda s citrónom
- 9: Pomaranč, Voda s citrónom

Obed:

- 3: Pol.zeleninová s mäsom a zemiakmi, Rezance s makom, Čaj s citrónom
- 4: Pol.zeleninová s mäsom a zemiakmi, Halušky s taveným syrom, Čaj s citrónom
- 9: Pol.zeleninová s mäsom a zemiakmi, Halušky s taveným syrom, Čaj horký

Olovrant:

- 3: Puding
- 4: Puding
- 9: Jogurt biely

Večera:

Variant 1

- 3: Brav.rezeň poľský, Slovenská ryža., Čaj so sirupom
- 4: Brav.rezeň poľský, Slovenská ryža., Čaj so sirupom
- 9: Brav.rezeň poľský, Slovenská ryža., Čaj horký

Variant 2

- 3: Brav.rezeň poľský, Zemiaky s maslom popučené, Čaj so sirupom
- 4: Brav.rezeň poľský, Zemiaky s maslom popučené, Čaj so sirupom
- 9: Brav.rezeň poľský, Zemiaky s maslom popučené, Čaj horký

Druhá večera:

- 9: Chlieb čierny, Maslo por.10g, Syr plátkový, Paradajky

Nutričné hodnoty:

Podkategórie	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	11 448	2 343	105,6	83,2	355,2
4 (žlčníková)	12 374	2 954	103,1	97,8	407,6
9 (diabetická)	12 258	2 921	122,8	117,4	338,9



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 19.9.2020 - Sobota

Raňajky:

- 3: Káva biela, Čaj s citrónom, Chlieb biely, Maslo, Med porciovaný
- 4: Káva biela, Čaj s citrónom, Chlieb biely, Maslo, Med porciovaný
- 9: Káva biela, Čaj horký, Chlieb čierny, Maslo, Syr plátkový

Desiata:

- 3: Pomaranč
- 4: Pomaranč
- 9: Pomaranč

Obed:

- 3: Pol.šošovicová mlieč.so zemiakmi, Rizoto slovenské, Kompót čerešňový, Čaj ovocný
- 4: Pol.zemiak.s majoránkou, Rizoto slovenské, Kompót čerešňový, Čaj ovocný
- 9: Pol.šošovicová mlieč.so zemiakmi, Rizoto slovenské, Kompót jablko dia, Čaj ovocný

Olovrant:

- 3: Šatôčka maková
- 4: Pagáč syrový
- 9: Šatôčka celozrnná slivk.

Večera:

- 3: Pirohy s džemom, Čaj so sirupom
- 4: Pirohy s džemom, Čaj so sirupom
- 9: Hov.pečienka pražská, Zemiaky nové s maslom popučené, Marin.čínska kapusta, Čaj horký

Druhá večera:

- 9: Chlieb čierny, Maslo por.10g, Paradajky

Nutričné hodnoty:

Podkategória	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	14 197	3 393	124,1	77,3	487,1
4 (žlčníková)	13 138	3 136	118,7	66,0	432,4
9 (diabetická)	12 285	2 929	149,2	101,8	299,6



JEDÁLNY LÍSTOK DŇA 20.9.2020 - Nedeľa

Raňajky:

- 3: Granko, Čaj s citrónom, Vianočka, Maslo
- 4: Granko, Čaj s citrónom, Vianočka, Maslo
- 9: Mlieko, Čaj horký, Chlieb čierny, Praženica

Desiata:

- 3: Jablko
- 4: Jablko
- 9: Jablko

Obed:

- 3: Pol.morčacia, Brav.stehno juhoslovanské, Kolienska, Čaj ovocný
- 4: Pol.morčacia, Brav.záhradnícke, Kolienska, Čaj ovocný
- 9: Pol.morčacia, Brav.stehno juhoslovanské, Kolienska, Čaj ovocný

Olovrant:

- 3: Zákusok mr.
- 4: Zákusok mr.
- 9: Brioška Dia

Večera:

- 3: Šalát parížsky 140 g, Syr trojuholník, Chlieb biely, Čaj so sirupom
- 4: Saláma šunková, Syr trojuholník, Maslo por.10g, Paradajky, Chlieb biely, Čaj so sirupom
- 9: Šalát parížsky 140 g, Syr trojuholník, Maslo por.10g, Chlieb čierny, Čaj horký

Druhá večera:

- 9: Chlieb čierny, Syr plátkový, Paradajky

Nutričné hodnoty:

Podkategória	E [kJ]	E [kcal]	Tuky [g]	Bielk. [g]	Sach. [g]
3 (racionálna)	9 500	2 262	91,9	70,9	285,0
4 (žlčníková)	9 196	2 189	85,6	78,1	276,0
9 (diabetická)	10 203	2 431	115,5	98,6	247,9