

JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 18. 9. 2017 DO 24. 9. 2017

Po		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
18.9.	D3	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., knedla kysnuta nad 15r.zam.160gr. (Obsahuje: 1, 3, 7)	horalka 1 ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	zemiaky so syrom a speackou 365gr. (Obsahuje: 3, 7), salat uhorkovy 120g	
	E: 11 475 kJ, Bielk.: 106,1 g, Tuky: 119,9 g, Sach.: 304,7 g, Ca: 1 509 mg, C: 36,0 mg						
	D2	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	horalka 1 ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	zemiaky so syrom a speackou 365gr. (Obsahuje: 3, 7), kompot dia 100g	
	E: 11 495 kJ, Bielk.: 105,2 g, Tuky: 129,5 g, Sach.: 285,8 g, Ca: 1 435 mg, C: 36,0 mg						
	D5	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	horalka 1 ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	zemiaky so syrom a speackou 365gr. (Obsahuje: 3, 7), kompot dia 100g	
	E: 10 973 kJ, Bielk.: 102,5 g, Tuky: 118,8 g, Sach.: 282,3 g, Ca: 1 458 mg, C: 36,0 mg						
	D7	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	horalka 1 ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	zemiaky so syrom a speackou 365gr. (Obsahuje: 7), salat uhorkovy 120g	
	E: 10 965 kJ, Bielk.: 101,1 g, Tuky: 117,0 g, Sach.: 286,3 g, Ca: 1 458 mg, C: 36,0 mg						

	D8	rozok spaldovy 1 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	keks dia (Obsahuje: 1, 3, 8)	zemiaky so syrom a spekackou 365gr. (Obsahuje: 3, 7), salat uhorkovy 120g	
	E: 8 614 kJ, Bielk.: 89,2 g, Tuky: 100,0 g, Sach.: 198,4 g, Ca: 1 264 mg, C: 36,0 mg						
	D9	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), maslo 20g, syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), kava biela 0.25 l (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	keks dia (Obsahuje: 1, 3, 8)	zemiaky so syrom a spekackou 365gr. (Obsahuje: 3, 7), salat uhorkovy 120g	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), syrokrem 0,5 ks (Obsahuje: 7)
	E: 10 208 kJ, Bielk.: 101,2 g, Tuky: 106,1 g, Sach.: 266,2 g, Ca: 1 272 mg, C: 36,0 mg						
	bezml	rozok spaldovy 2 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), dzem dia 30gr., kava biela 0.25 l (Obsahuje: 6), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3), cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	horalka 1 ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	zemiaky so syrom a spekackou 365gr. (Obsahuje: 3, 6), salat uhorkovy 120g	
	E: 9 790 kJ, Bielk.: 82,1 g, Tuky: 72,9 g, Sach.: 325,5 g, Ca: 273 mg, C: 36,0 mg						
	Z			pol. zelerova s lievankou 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), omacka koprova 150 gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., knedla kysnuta nad 15r.zam.160gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), mineralka 0,25 L			
E: 3 603 kJ, Bielk.: 38,5 g, Tuky: 26,5 g, Sach.: 111,2 g, Ca: 207 mg, C: 0,0 mg							

Ut 19.9.							
	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), nat. zeleninova s ovs.vlockami35gr.,nad 15r.zam.40gr. (Obsahuje: 1, 3, 7, 9), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kacacie stehno pecene 140 gr., ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkvovy 100g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	privarok sosovicovy so zem.225gr.,nad 15r.zam.310gr. (Obsahuje: 1, 7), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	
	E: 9 902 kJ, Bielk.: 127,6 g, Tuky: 78,0 g, Sach.: 286,0 g, Ca: 764 mg, C: 60,6 mg						
	D2	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), sojova natierka 50gr. (Obsahuje: 6, 10), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova so sojou 0,33L (Obsahuje: 1, 6), kurca pecene nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkvovy 100g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	cestoviny s kakaom 245 g (Obsahuje: 1, 3, 6)	
	E: 9 048 kJ, Bielk.: 103,6 g, Tuky: 58,2 g, Sach.: 304,6 g, Ca: 555 mg, C: 53,8 mg						
	D5	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), sojova natierka 50gr. (Obsahuje: 6, 10), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova so sojou 0,33L (Obsahuje: 1, 6), kurca pecene nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkvovy 100g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	cestoviny s kakaom 245 g (Obsahuje: 1, 3, 6), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	
	E: 9 373 kJ, Bielk.: 109,5 g, Tuky: 64,1 g, Sach.: 304,9 g, Ca: 555 mg, C: 53,8 mg						
	D7	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), nat. zeleninova s ovs.vlockami35gr.,nad 15r.zam.40gr. (Obsahuje: 1, 3, 7, 9), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kurca pecene nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkvovy 100g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	privarok sosovicovy so zem.225gr.,nad 15r.zam.310gr. (Obsahuje: 1, 7), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	
	E: 9 115 kJ, Bielk.: 115,2 g, Tuky: 65,3 g, Sach.: 286,8 g, Ca: 786 mg, C: 56,6 mg						
	D8	chlieb spaldovy 50g (Obsahuje: 1, 7), nat. zeleninova s ovs.vlockami35gr.,nad 15r.zam.40gr. (Obsahuje: 1, 3, 7, 9), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kurca pecene nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12), ryza dusena 80g (Obsahuje: 1), zel. obloha (mrkva, hl.kapusta) 80g	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	privarok sosovicovy so zem.225gr.,nad 15r.zam.310gr. (Obsahuje: 1, 7), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	
	E: 7 114 kJ, Bielk.: 106,9 g, Tuky: 61,3 g, Sach.: 186,0 g, Ca: 569 mg, C: 65,1 mg						

	D9	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), nat. zeleninova s ovs.vlockami35gr.,nad 15r.zam.40gr. (Obsahuje: 1, 3, 7, 9), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kacacie stehno pecene 140 gr., ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), zel. obloha (mrkva, hl.kapusta) 80g	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	privarok sosovicovy so zem.225gr.,nad 15r.zam.310gr. (Obsahuje: 1, 7), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	chlieb spaldovy 50g (Obsahuje: 1, 7), maslo 20g, salama 50g (Obsahuje: 6)
	E: 11 204 kJ, Bielk.: 139,7 g, Tuky: 117,5 g, Sach.: 263,9 g, Ca: 572 mg, C: 69,5 mg						
	bezml	chlieb spaldovy 100g (Obsahuje: 1, 7), sojova natierka 50gr. (Obsahuje: 6, 10), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kacacie stehno pecene 140 gr., ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkvovy 100g	sojacik 1ks (Obsahuje: 6)	privarok sosovicovy so zem.225gr.,nad 15r.zam.310gr. (Obsahuje: 1, 7), varene vajce 1 ks (Obsahuje: 3)	
E: 9 529 kJ, Bielk.: 129,1 g, Tuky: 67,3 g, Sach.: 285,7 g, Ca: 332 mg, C: 53,0 mg							
	Z			pol. z faz. strukov 0,33L (Obsahuje: 1, 7), kacacie stehno pecene 140 gr., ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), zel. obloha (mrkva, hl.kapusta) 80g, mineralka 0,25 L			
	E: 5 157 kJ, Bielk.: 81,0 g, Tuky: 45,9 g, Sach.: 116,9 g, Ca: 203 mg, C: 30,0 mg						
St 20.9.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	sisky 50 gr. 2 ks, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj feniklový 0,25 L	Variant 1 ovocie 1 ks Variant 2 opekana speacka 100g	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	termix 1 ks (Obsahuje: 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr., paradajka 1 ks	
	E: 8 710 kJ, Bielk.: 88,1 g, Tuky: 86,4 g, Sach.: 245,7 g, Ca: 709 mg, C: 42,2 mg						
	D2	rozok grahamovy 2 ks (Obsahuje: 1), dzem dia 30gr., granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj feniklový 0,25 L	Variant 1 ovocie 1 ks Variant 2 opekana speacka 100g	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	termix 1 ks (Obsahuje: 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr.	
	E: 9 747 kJ, Bielk.: 95,5 g, Tuky: 76,8 g, Sach.: 326,9 g, Ca: 818 mg, C: 43,5 mg						

D5	sisky 50 gr. 2 ks, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), čaj feniklový 0,25 L	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	termix 1 ks (Obsahuje: 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr.	
	E: 8 511 kJ, Bielk.: 85,3 g, Tuky: 84,0 g, Sach.: 242,0 g, Ca: 711 mg, C: 46,5 mg					
D7	sisky 50 gr. 2 ks, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), čaj feniklový 0,25 L	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	termix 1 ks (Obsahuje: 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr., paradajka 1 ks	
	E: 8 611 kJ, Bielk.: 86,4 g, Tuky: 84,3 g, Sach.: 246,6 g, Ca: 711 mg, C: 46,5 mg					
D8	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), džem dia 30gr., mlieko 0.25 l (Obsahuje: 7), čaj feniklový 0,25 L	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	celozrna musla 90 gr. tmava (Obsahuje: 1), paradajka 1 ks, syrokrem 0,5 ks (Obsahuje: 7)	
	E: 6 536 kJ, Bielk.: 67,3 g, Tuky: 53,5 g, Sach.: 168,1 g, Ca: 546 mg, C: 46,5 mg					
D9	rozok grahamovy 2 ks (Obsahuje: 1), džem dia 30gr., mlieko 0.25 l (Obsahuje: 7), čaj feniklový 0,25 L	Variant 1 ovocie 1 ks Variant 2 opekana speacka 100g	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr., paradajka 1 ks	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10)
	E: 9 555 kJ, Bielk.: 102,2 g, Tuky: 98,2 g, Sach.: 256,9 g, Ca: 608 mg, C: 34,5 mg					
bezml	sisky 50 gr. 2 ks, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), čaj feniklový 0,25 L	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1)	sojacik 1ks (Obsahuje: 6)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr., paradajka 1 ks	
	E: 8 059 kJ, Bielk.: 77,4 g, Tuky: 77,7 g, Sach.: 238,2 g, Ca: 111 mg, C: 46,5 mg					
Z			pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcový rezen belehradsky 63g (Obsahuje: 1), kysla uhorka 100g, mineralka 0,25 L			
	E: 3 796 kJ, Bielk.: 42,1 g, Tuky: 37,9 g, Sach.: 108,1 g, Ca: 29 mg, C: 10,5 mg					

Št 21.9.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3 chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10), obloha redkev biela, čaj ovocný - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiaky varene 260g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), ster. cvikla 100 gr.	
	E: 13 258 kJ, Bielk.: 108,0 g, Tuky: 105,9 g, Sach.: 457,6 g, Ca: 833 mg, C: 74,3 mg					
	D2 chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), obloha redkev biela, čaj ovocný - celodenný	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s cest.0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov. plátky prírodné 58g (Obsahuje: 1), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 7)	
	E: 10 035 kJ, Bielk.: 96,1 g, Tuky: 89,5 g, Sach.: 301,8 g, Ca: 709 mg, C: 49,0 mg					
	D5 chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10), obloha redkev biela, čaj ovocný - celodenný	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s cest.0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov. plátky prírodné 58g (Obsahuje: 1), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 7)	
E: 10 115 kJ, Bielk.: 96,8 g, Tuky: 90,5 g, Sach.: 303,9 g, Ca: 723 mg, C: 49,0 mg						
D7	chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10), obloha redkev biela, čaj ovocný - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), ster. cvikla 100 gr.	
	E: 11 415 kJ, Bielk.: 97,9 g, Tuky: 104,2 g, Sach.: 355,4 g, Ca: 833 mg, C: 74,3 mg					
D8	celozrna musla 90 gr. tmava (Obsahuje: 1), sunka 50 gr., obloha redkev biela, čaj ovocný celodenný D:9	ovocie 1 ks	pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiakova kasa 130g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	ster. cvikla 100 gr., cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3), salama dusená diätna 100g	
	E: 8 048 kJ, Bielk.: 88,6 g, Tuky: 66,9 g, Sach.: 199,5 g, Ca: 675 mg, C: 72,1 mg					

	D9	chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10), obloha redkev biela, caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6, 7)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 7), ster. cvikla 100 gr.	chlieb 50g (Obsahuje: 1), syr mozarela 125g (Obsahuje: 7), paradajka 0,5 ks
	E: 12 584 kJ, Bielk.: 118,9 g, Tuky: 122,9 g, Sach.: 363,0 g, Ca: 1 350 mg, C: 74,3 mg						
	bezml	chlieb 100g (Obsahuje: 1), salama 50g (Obsahuje: 6), horcica 15 g (Obsahuje: 10), obloha redkev biela, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	puding s kompotom.260 gr. (Obsahuje: 6)	cestovina so syrom a sunk.300gr. (Obsahuje: 1, 3, 6), ster. cvikla 100 gr.	
E: 10 509 kJ, Bielk.: 89,6 g, Tuky: 92,2 g, Sach.: 336,4 g, Ca: 391 mg, C: 74,2 mg							
	Z			pol. sosovicova so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), kolozvarska kapusta 220gr. (Obsahuje: 1, 7), zemiaky varene 260g, mineralka 0,25 L			
	E: 4 781 kJ, Bielk.: 41,7 g, Tuky: 36,1 g, Sach.: 170,6 g, Ca: 116 mg, C: 34,2 mg						
Pi 22.9.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	kolac gapel'sky 130g (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 12), kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkva, jablko, pomaranc 170gr.	
	E: 8 627 kJ, Bielk.: 100,6 g, Tuky: 65,2 g, Sach.: 255,1 g, Ca: 1 065 mg, C: 93,4 mg						
	D2	kolac gapel'sky 130g (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 12), kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. karfiolova s ovs.vlockami 0,33L (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), kompot dia 100g	
E: 8 196 kJ, Bielk.: 103,9 g, Tuky: 65,9 g, Sach.: 223,7 g, Ca: 1 052 mg, C: 102,0 mg							

D5	kolac gapeľsky 130g (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 12), kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), kompot dia 100g	
	E: 8 235 kJ, Bielk.: 99,2 g, Tuky: 64,8 g, Sach.: 233,5 g, Ca: 1 033 mg, C: 47,4 mg					
D7	kolac gapeľsky 130g (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 12), kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkva, jablko, pomaranc 170gr.	
	E: 8 627 kJ, Bielk.: 100,6 g, Tuky: 65,2 g, Sach.: 255,1 g, Ca: 1 065 mg, C: 93,4 mg					
D8	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem dia 30gr., kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 95g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), salat mrkva, jablko, pomaranc 170gr.	
	E: 6 224 kJ, Bielk.: 89,0 g, Tuky: 62,8 g, Sach.: 136,8 g, Ca: 817 mg, C: 87,2 mg					
D9	rozok grahamovy 2 ks (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem dia 30gr., kakao 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkva, jablko, pomaranc 170gr.	chlieb 100g (Obsahuje: 1), syrokrem 0,5 ks (Obsahuje: 7)
	E: 9 579 kJ, Bielk.: 106,7 g, Tuky: 76,3 g, Sach.: 282,2 g, Ca: 838 mg, C: 88,4 mg					
bezml	kolac gapeľsky 130g (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 12), kakao 0.25 l (Obsahuje: 6), caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	sojaciak 1ks (Obsahuje: 6)	kuracie sote 63gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat mrkva, jablko, pomaranc 170gr.	
	E: 7 783 kJ, Bielk.: 88,9 g, Tuky: 53,5 g, Sach.: 242,8 g, Ca: 281 mg, C: 88,4 mg					

	Z			pol. gulasova 0,33L (Obsahuje: 1), rybie file zap.so syr.a jab.110gr. (Obsahuje: 4, 7), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), ovocie 1 ks, mineralka 0,25 L			
	E: 2 385 kJ, Bielk.: 37,8 g, Tuky: 21,2 g, Sach.: 44,8 g, Ca: 164 mg, C: 38,9 mg						
So 23.9.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	pizza rozok 60 gr. 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vlockami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 10 173 kJ, Bielk.: 70,4 g, Tuky: 89,9 g, Sach.: 343,2 g, Ca: 904 mg, C: 127,3 mg						
	D2	chlieb 100g (Obsahuje: 1), syr troj. 2 ks (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova so sojou 0,33L (Obsahuje: 1, 6), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vlockami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 10 124 kJ, Bielk.: 82,2 g, Tuky: 91,2 g, Sach.: 323,4 g, Ca: 971 mg, C: 132,6 mg						
	D5	pizza rozok 60 gr. 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova so sojou 0,33L (Obsahuje: 1, 6), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vlockami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 10 072 kJ, Bielk.: 79,4 g, Tuky: 91,2 g, Sach.: 323,8 g, Ca: 916 mg, C: 132,6 mg						
	D7	pizza rozok 60 gr. 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vlockami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 10 173 kJ, Bielk.: 70,4 g, Tuky: 89,9 g, Sach.: 343,2 g, Ca: 904 mg, C: 127,3 mg						
	D8	chlieb 50g (Obsahuje: 1), syr troj. 2 ks (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 130g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vlockami 250g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 6 198 kJ, Bielk.: 50,3 g, Tuky: 59,5 g, Sach.: 192,0 g, Ca: 544 mg, C: 127,3 mg						

	D9	pizza rozok 60 gr. 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vločkami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), chlieb 50g (Obsahuje: 1), paradajka 1 ks
	E: 10 736 kJ, Bielk.: 87,9 g, Tuky: 103,8 g, Sach.: 328,8 g, Ca: 1 382 mg, C: 127,3 mg						
	bezml	pizza rozok 60 gr. 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g	salat banan, pomar 140 gr.	kasa krupicova s ovsenymi vločkami 400g (Obsahuje: 1, 6, 7), kasa krupicova s ovsenymi vločkami 400g (Obsahuje: 1, 6)	
E: 11 466 kJ, Bielk.: 84,6 g, Tuky: 85,0 g, Sach.: 416,6 g, Ca: 798 mg, C: 125,9 mg							
	Z			pol. cesnakova so zemiakmi 0,33L (Obsahuje: 1), bravc.zav. pln. kelom nad 15r.zam.130gr. (Obsahuje: 1, 3), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7), mineralka 0,25 L			
	E: 4 139 kJ, Bielk.: 35,8 g, Tuky: 42,6 g, Sach.: 121,1 g, Ca: 193 mg, C: 18,7 mg						
Ne 24.9.		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3	cesnakovy vencie 2 ks (Obsahuje: 1), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	zavin tvarohovy 200gr., mlieko trvanlivé kakaové 0.25 L	
	E: 17 001 kJ, Bielk.: 149,2 g, Tuky: 78,2 g, Sach.: 655,5 g, Ca: 816 mg, C: 53,1 mg						
	D2	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), maslo 20g, sunka 50 gr., caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	zavin tvarohovy 200gr., mlieko trvanlivé kakaové 0.25 L	
	E: 17 399 kJ, Bielk.: 155,1 g, Tuky: 97,0 g, Sach.: 680,6 g, Ca: 828 mg, C: 53,1 mg						
	D5	cesnakovy vencie 2 ks (Obsahuje: 1), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7)	zavin tvarohovy 200gr., mlieko trvanlivé kakaové 0.25 L	
E: 16 494 kJ, Bielk.: 145,9 g, Tuky: 76,6 g, Sach.: 632,7 g, Ca: 805 mg, C: 53,1 mg							

	D7	cesnakovy vencie 2 ks (Obsahuje: 1), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g	jogurt ovocny 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	zavin tvarohovy 200gr., mlieko trvanlivé kakaové 0.25 L	
	E: 17 001 kJ, Bielk.: 149,2 g, Tuky: 78,2 g, Sach.: 655,5 g, Ca: 816 mg, C: 53,1 mg						
	D8	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), maslo 20g, sunka 50 gr., caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 80g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr.	
	E: 6 149 kJ, Bielk.: 68,2 g, Tuky: 66,2 g, Sach.: 145,4 g, Ca: 322 mg, C: 47,7 mg						
	D9	cesnakovy vencie 2 ks (Obsahuje: 1), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr.	chlieb 50g (Obsahuje: 1), maslo 10g, paprika 0.5 ks
	E: 7 950 kJ, Bielk.: 73,6 g, Tuky: 57,5 g, Sach.: 218,5 g, Ca: 328 mg, C: 93,1 mg						
	bezml	cesnakovy vencie 2 ks (Obsahuje: 1), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g	sojacik 1ks (Obsahuje: 6), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks 75 gr.	
	E: 7 536 kJ, Bielk.: 64,3 g, Tuky: 47,1 g, Sach.: 225,7 g, Ca: 134 mg, C: 48,1 mg						
	Z			pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), salat uhorkovy 120g, mineralka 0,25 L			
	E: 3 730 kJ, Bielk.: 33,4 g, Tuky: 28,6 g, Sach.: 119,7 g, Ca: 49 mg, C: 12,1 mg						

Riaditeľka DSS a ŠZ:..... Vedúca ÚSoPSS:..... Vedúca OÚ:..... Vedúca SP:..... Hl. kuchárka:..... Soc.prac./zástupca PSS:.....

Skupiny alergénov

Skupiny alergénov	
1.	Obilniny obsahujúce lepok
2.	Kôrovce
3.	Vajcia
4.	Ryby
5.	Arašidy
6.	Sójové bôby
7.	Mlieko vrátane laktózy
8.	Orechy
9.	Zeler
10.	Horčica
11.	Sezamové semená
12.	Oxid siričitý a siričitany
13.	Vičí bôb
14.	Mäkkýše