

JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 20. 11. 2017 DO 26. 11. 2017

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
Po 20.11.	D3 chlieb 100g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem 30g, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	jogurt pribináčik 2ks (Obsahuje: 7)	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 10 045 kJ, Bielk.: 72,0 g, Tuky: 96,8 g, Sach.: 303,2 g, Ca: 1 421 mg, C: 33,9 mg					
	D2 chlieb 100g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem 30g, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), kompot 100g	jogurt pribináčik 2ks (Obsahuje: 7)	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
	E: 9 869 kJ, Bielk.: 71,2 g, Tuky: 96,4 g, Sach.: 295,5 g, Ca: 1 401 mg, C: 32,0 mg					
	D5 chlieb 100g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem 30g, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), kompot 100g	jogurt pribináčik 2ks (Obsahuje: 7)	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	
E: 9 869 kJ, Bielk.: 71,2 g, Tuky: 96,4 g, Sach.: 295,5 g, Ca: 1 401 mg, C: 32,0 mg						
D7 chlieb 100g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem 30g, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	jogurt pribináčik 2ks (Obsahuje: 7)	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)		
E: 10 045 kJ, Bielk.: 72,0 g, Tuky: 96,8 g, Sach.: 303,2 g, Ca: 1 421 mg, C: 33,9 mg						
D8 chlieb 50g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem dia 30gr., caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	jogurt pribináčik 2ks (Obsahuje: 7)	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)		
E: 9 201 kJ, Bielk.: 68,8 g, Tuky: 96,3 g, Sach.: 257,4 g, Ca: 1 418 mg, C: 33,3 mg						

	D9	chlieb 100g (Obsahuje: 1), maslo 20g, dzem dia 30gr., caj ovocny celodenny D:9	uhorka salatova 50gr.	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), paradajka 1 ks	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)	grap 1ks	
	E: 9 491 kJ, Bielk.: 68,0 g, Tuky: 91,8 g, Sach.: 286,7 g, Ca: 930 mg, C: 146,4 mg							
	bezml	chlieb 100g (Obsahuje: 1), dzem 30g, caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), paradajka 1 ks	kasa krupicova 400g (Obsahuje: 1, 6, 7)		
E: 8 822 kJ, Bielk.: 75,2 g, Tuky: 57,1 g, Sach.: 316,1 g, Ca: 893 mg, C: 55,6 mg								
	Z			pol. z drozdia so zel. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), rizoto bravcove so zeleninou 320gr./50 gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr., mineralka 0,25 L				
	E: 3 629 kJ, Bielk.: 31,1 g, Tuky: 33,1 g, Sach.: 98,8 g, Ca: 221 mg, C: 7,6 mg							
Ut 21.11.		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), nat. tvarohova 35 gr., nad 15r. zam. 45gr. (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., kompot 100g, zemiaková kasa 260g (Obsahuje: 7)	termix 2 ks (Obsahuje: 7)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)		
	E: 7 842 kJ, Bielk.: 98,5 g, Tuky: 61,9 g, Sach.: 233,2 g, Ca: 990 mg, C: 111,9 mg							
D2	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), nat. tvarohova 35 gr., nad 15r. zam. 45gr. (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., kompot 100g, zemiaková kasa 260g (Obsahuje: 7)	termix 2 ks (Obsahuje: 7)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)			
E: 7 842 kJ, Bielk.: 98,5 g, Tuky: 61,9 g, Sach.: 233,2 g, Ca: 990 mg, C: 111,9 mg								

D5	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), nat. tvarohova 35 gr., nad 15r. zam. 45gr. (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	termix 2 ks (Obsahuje: 7)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	
	E: 7 842 kJ, Bielk.: 98,5 g, Tuky: 61,9 g, Sach.: 233,2 g, Ca: 990 mg, C: 111,9 mg					
D7	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), nat. tvarohova 35 gr., nad 15r. zam. 45gr. (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	termix 2 ks (Obsahuje: 7)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	
	E: 7 842 kJ, Bielk.: 98,5 g, Tuky: 61,9 g, Sach.: 233,2 g, Ca: 990 mg, C: 111,9 mg					
D8	rozok 1 ks (Obsahuje: 1), sojova natierka 50gr. (Obsahuje: 6, 10), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., salat miesany (č.kapusta, mrkva,jablka) 120g (Obsahuje: 12), zemiakova kasa 130g (Obsahuje: 7)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 95g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	
	E: 5 653 kJ, Bielk.: 92,6 g, Tuky: 47,6 g, Sach.: 145,2 g, Ca: 477 mg, C: 100,0 mg					
D9	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), nat. tvarohova 35 gr., nad 15r. zam. 45gr. (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., salat miesany (č.kapusta, mrkva,jablka) 120g (Obsahuje: 12), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	acidofilne mlieko biele 1ks (Obsahuje: 7)
	E: 8 770 kJ, Bielk.: 111,3 g, Tuky: 81,1 g, Sach.: 235,9 g, Ca: 1 155 mg, C: 140,9 mg					
bezml	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), sojova natierka 50gr. (Obsahuje: 6, 10), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), dusene kuracie stehno 130 gr., kompot 100g, zemiakova kasa 260g	sojaciak 1ks (Obsahuje: 6), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	sojove kocky na zelenine 120gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), bulgur 190g (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11)	
	E: 7 162 kJ, Bielk.: 93,1 g, Tuky: 46,5 g, Sach.: 234,2 g, Ca: 254 mg, C: 111,7 mg					
Z			pol. drobkova 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), kurca vyprazane 140gr.nad15r.zam.160gr. (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 8, 11), salat miesany (č.kapusta, mrkva,jablka) 120g (Obsahuje: 12), zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7), mineralka 0,25 L			
	E: 5 821 kJ, Bielk.: 66,2 g, Tuky: 62,0 g, Sach.: 151,5 g, Ca: 299 mg, C: 115,4 mg					

St 22.11.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	presnidavka 1ks, lupacka 1 ks (Obsahuje: 1, 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Maťko 100g, paradajka 1 ks
E: 8 389 kJ, Bielk.: 59,1 g, Tuky: 55,4 g, Sach.: 316,8 g, Ca: 372 mg, C: 79,2 mg						
D2	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	presnidavka 1ks, lupacka 1 ks (Obsahuje: 1, 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Maťko 100g	
E: 8 313 kJ, Bielk.: 58,1 g, Tuky: 55,1 g, Sach.: 312,7 g, Ca: 352 mg, C: 54,3 mg						
D5	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	presnidavka 1ks, lupacka 1 ks (Obsahuje: 1, 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Maťko 100g	
E: 8 313 kJ, Bielk.: 58,1 g, Tuky: 55,1 g, Sach.: 312,7 g, Ca: 352 mg, C: 54,3 mg						
D7	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	presnidavka 1ks, lupacka 1 ks (Obsahuje: 1, 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Maťko 100g, paradajka 1 ks	
E: 8 389 kJ, Bielk.: 59,1 g, Tuky: 55,4 g, Sach.: 316,8 g, Ca: 372 mg, C: 79,2 mg						
D8	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	dia presnidavka 1ks	celozrna musla 90gr. (Obsahuje: 1), sunkova pena Maťko 100g, paradajka 1 ks	
E: 6 222 kJ, Bielk.: 53,2 g, Tuky: 49,3 g, Sach.: 161,1 g, Ca: 352 mg, C: 70,2 mg						

	D9	rozok grahamovy 2 ks (Obsahuje: 1), syrokrem 50g/1ks (Obsahuje: 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 7), caj ovocny celodenny D:9	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	dia presnidavka 1ks, rozok 1 ks (Obsahuje: 1)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Matko 100g, paradajka 1 ks	acidofilne mlieko biele 1ks (Obsahuje: 7)	
	E: 8 273 kJ, Bielk.: 79,4 g, Tuky: 69,8 g, Sach.: 254,2 g, Ca: 1 077 mg, C: 47,7 mg							
	bezml	mramorovy rozok 1 ks (Obsahuje: 3, 7), kava biela 150,200,200,250ml (Obsahuje: 6), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	presnidavka 1ks, lupacka 1 ks (Obsahuje: 1, 7)	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunkova pena Matko 100g, paradajka 1 ks		
E: 7 868 kJ, Bielk.: 53,1 g, Tuky: 48,5 g, Sach.: 307,3 g, Ca: 136 mg, C: 79,2 mg								
	Z			pol. zeleninova s krup.hal. 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), bravcovy paprikas nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3), mineralka 0,25 L				
	E: 3 599 kJ, Bielk.: 33,7 g, Tuky: 36,6 g, Sach.: 92,2 g, Ca: 64 mg, C: 12,8 mg							
Št 23.11.		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	D3	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), knedla kysnuta 150g (Obsahuje: 1, 3, 7)	termix 1 ks (Obsahuje: 7), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g		
	E: 8 887 kJ, Bielk.: 89,9 g, Tuky: 64,4 g, Sach.: 283,3 g, Ca: 744 mg, C: 57,5 mg							
D2	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, caj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s cest.0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	termix 1 ks (Obsahuje: 7), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g			
E: 8 080 kJ, Bielk.: 80,0 g, Tuky: 61,2 g, Sach.: 247,6 g, Ca: 664 mg, C: 61,2 mg								

D5	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, čaj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. zeleninova s cest.0,33L (Obsahuje: 1, 3, 6, 9, 10, 11), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	termix 1 ks (Obsahuje: 7), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g	
	E: 8 080 kJ, Bielk.: 80,0 g, Tuky: 61,2 g, Sach.: 247,6 g, Ca: 664 mg, C: 61,2 mg					
D7	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, čaj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	termix 1 ks (Obsahuje: 7), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g	
	E: 8 356 kJ, Bielk.: 85,3 g, Tuky: 62,9 g, Sach.: 263,0 g, Ca: 691 mg, C: 57,5 mg					
D8	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, čaj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7)	
	E: 6 501 kJ, Bielk.: 70,4 g, Tuky: 57,1 g, Sach.: 194,1 g, Ca: 510 mg, C: 57,5 mg					
D9	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, čaj mäťový - celodenný	cesnakovy vencek 1 ks (Obsahuje: 1)	pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g	chlieb 50g (Obsahuje: 1), syrokrem 0,5 ks (Obsahuje: 7), paradajka 0,5 ks
	E: 8 869 kJ, Bielk.: 92,3 g, Tuky: 67,3 g, Sach.: 249,4 g, Ca: 562 mg, C: 47,5 mg					
bezml	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), pasteka 1 ks, čaj mäťový - celodenný	ovocie 1 ks	pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 6), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	sojaciak 1ks (Obsahuje: 6), piskoty 20g (Obsahuje: 1, 3)	privarok z mr.tekvice so zemiakmi 210g (Obsahuje: 1, 7), salama dusena dietna 100g	
	E: 7 983 kJ, Bielk.: 78,0 g, Tuky: 60,1 g, Sach.: 253,9 g, Ca: 344 mg, C: 45,4 mg					
Z			pol. sosovicova s parkom 0,33L (Obsahuje: 1, 9), hov.varene nad 15r.zam.60 gr., omacka uhorkova smot.150gr. (Obsahuje: 1, 7), knedla kysnuta 150g (Obsahuje: 1, 3, 7), mineralka 0,25 L			
	E: 4 193 kJ, Bielk.: 43,2 g, Tuky: 33,1 g, Sach.: 127,4 g, Ca: 156 mg, C: 5,2 mg					

Pi 24.11.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3	satocka s marmeladovou napl. 80g 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	pernik 1 ks, jog. aktimel 100 gr. 1 ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)
E: 11 942 kJ, Bielk.: 85,1 g, Tuky: 116,9 g, Sach.: 379,5 g, Ca: 1 101 mg, C: 135,5 mg						
D2	satocka s marmeladovou napl. 80g 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zemiakova 0,33L (Obsahuje: 1), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	pernik 1 ks, jog. aktimel 100 gr. 1 ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	
E: 11 860 kJ, Bielk.: 79,3 g, Tuky: 114,9 g, Sach.: 385,6 g, Ca: 1 084 mg, C: 139,7 mg						
D5	satocka s marmeladovou napl. 80g 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. zemiakova 0,33L (Obsahuje: 1), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	pernik 1 ks, jog. aktimel 100 gr. 1 ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	
E: 11 860 kJ, Bielk.: 79,3 g, Tuky: 114,9 g, Sach.: 385,6 g, Ca: 1 084 mg, C: 139,7 mg						
D7	satocka s marmeladovou napl. 80g 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), caj ovocny - celodenny	ovocie 1 ks	pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiakova kasa 260g (Obsahuje: 7)	pernik 1 ks, jog. aktimel 100 gr. 1 ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	
E: 11 942 kJ, Bielk.: 85,1 g, Tuky: 116,9 g, Sach.: 379,5 g, Ca: 1 101 mg, C: 135,5 mg						
D8	chlieb 50g (Obsahuje: 1), syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot dia 100g, zemiakova kasa 130g (Obsahuje: 7)	keks dia (Obsahuje: 1, 3, 8), acidofilne mlieko biele 1ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	
E: 9 059 kJ, Bielk.: 94,8 g, Tuky: 106,2 g, Sach.: 201,7 g, Ca: 1 465 mg, C: 85,2 mg						
D9	chlieb 100g (Obsahuje: 1), syr tvrdy 50 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, caj ovocny celodenny D:9	ovocie 1 ks	pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot dia 100g, zemiakova kasa 130g (Obsahuje: 7)	keks dia (Obsahuje: 1, 3, 8), acidofilne mlieko biele 1ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 7, 10), cestovina 100gr (Obsahuje: 1, 3)	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), paradajka 0,5 ks
E: 10 010 kJ, Bielk.: 101,6 g, Tuky: 108,2 g, Sach.: 247,7 g, Ca: 1 475 mg, C: 97,7 mg						

	bezml	satočka s marmeladovou napl. 80g 2ks (Obsahuje: 1, 3, 7), čaj ovocný - celodenný	ovocie 1 ks	pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), nakyp z ryb.file so syrom 105gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiaková kasa 260g	perník 1 ks, jog. aktimel 100 gr. 1 ks (Obsahuje: 7)	hov.pecienka ruska nad 15r.zam.60gr. (Obsahuje: 1, 10), cestovina 200gr. (Obsahuje: 1, 3)	
	E: 10 742 kJ, Bielk.: 77,4 g, Tuky: 94,7 g, Sach.: 368,8 g, Ca: 783 mg, C: 135,3 mg						
	Z			pol. gulasova so zeleninou 0,33L (Obsahuje: 1, 9), vyprazane rybie file nad 15r.zam.120gr. (Obsahuje: 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11), kompot 100g, zemiaková kasa 260g (Obsahuje: 7), mineralka 0,25 L			
	E: 5 211 kJ, Bielk.: 50,1 g, Tuky: 54,1 g, Sach.: 149,6 g, Ca: 269 mg, C: 99,0 mg						
So 25.11.		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozky 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrónom a medom celodenný	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g	jogurt grecky 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	
	E: 9 473 kJ, Bielk.: 72,1 g, Tuky: 70,5 g, Sach.: 332,0 g, Ca: 918 mg, C: 70,2 mg						
	D2	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozky 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrónom a medom celodenný	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g	jogurt grecky 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11)	
	E: 9 333 kJ, Bielk.: 72,3 g, Tuky: 70,4 g, Sach.: 329,3 g, Ca: 898 mg, C: 68,3 mg						
D5	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozky 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrónom a medom celodenný	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g	jogurt grecky 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11)		
E: 9 333 kJ, Bielk.: 72,3 g, Tuky: 70,4 g, Sach.: 329,3 g, Ca: 898 mg, C: 68,3 mg							
D7	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozky 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrónom a medom celodenný	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g	jogurt grecky 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.		
E: 9 473 kJ, Bielk.: 72,1 g, Tuky: 70,5 g, Sach.: 332,0 g, Ca: 918 mg, C: 70,2 mg							

	D8	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), čaj cierny s citrnom celodenny, rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1)	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 105g pol.porcia	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	
	E: 7 157 kJ, Bielk.: 63,3 g, Tuky: 67,1 g, Sach.: 214,5 g, Ca: 570 mg, C: 68,9 mg						
	D9	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozok grahamovy 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrnom celodenny	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 105g pol.porcia	jogurt biely 1ks (Obsahuje: 7), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 7, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	rozok grahamovy 1 ks (Obsahuje: 1), maslo 10g
	E: 8 351 kJ, Bielk.: 69,6 g, Tuky: 77,8 g, Sach.: 255,0 g, Ca: 572 mg, C: 68,9 mg						
	bezml	ryby v oleji 1ks (Obsahuje: 4), rozky 2 ks (Obsahuje: 1), čaj cierny s citrnom a medom celodenny	ovocie 1 ks	pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g	sojacik 1ks (Obsahuje: 6), ovsene vločky 20 gr. (Obsahuje: 1)	rizoto so soj.koc.so zel.a syr.405gr. (Obsahuje: 1, 6, 9, 10, 11), ster. cvikla 100 gr.	
	E: 9 248 kJ, Bielk.: 65,9 g, Tuky: 68,9 g, Sach.: 333,9 g, Ca: 315 mg, C: 70,6 mg						
	Z			pol. milanska 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 7), brav. platky na samp . nad 15r.zam.65gr. (Obsahuje: 1), tarhona dusena 210g, mineralka 0,25 L, kysla uhorka 100g			
	E: 4 051 kJ, Bielk.: 33,8 g, Tuky: 38,1 g, Sach.: 116,9 g, Ca: 79 mg, C: 16,4 mg						
Ne 26.11.		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	D3	vianočka 175 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), čaj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	presnidavka 1ks, keks 1ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g	
	E: 10 148 kJ, Bielk.: 75,4 g, Tuky: 86,3 g, Sach.: 336,2 g, Ca: 434 mg, C: 54,5 mg						
D2	vianočka 175 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), čaj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	presnidavka 1ks, keks 1ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g		
E: 10 148 kJ, Bielk.: 75,4 g, Tuky: 86,3 g, Sach.: 336,2 g, Ca: 434 mg, C: 54,5 mg							

D5	vianočka 175 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	presnidavka 1ks, keks 1ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g	
	E: 10 148 kJ, Bielk.: 75,4 g, Tuky: 86,3 g, Sach.: 336,2 g, Ca: 434 mg, C: 54,5 mg					
D7	vianočka 175 gr. (Obsahuje: 7), maslo 20g, granko 0.25 l (Obsahuje: 6, 7), caj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	presnidavka 1ks, keks 1ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g	
	E: 10 148 kJ, Bielk.: 75,4 g, Tuky: 86,3 g, Sach.: 336,2 g, Ca: 434 mg, C: 54,5 mg					
D8	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunka 50 gr., caj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 80g (Obsahuje: 1)	dia presnidavka 1ks	rozok spaldovy 1 ks (Obsahuje: 1, 3, 7), kecup 15 g, parky 70 gr.	
	E: 5 242 kJ, Bielk.: 60,9 g, Tuky: 39,8 g, Sach.: 161,3 g, Ca: 99 mg, C: 45,1 mg					
D9	maslo 20g, chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunka 50 gr., caj feniklový celodenný	paradajka cherry 100g	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 80g (Obsahuje: 1)	dia presnidavka 1ks, keks dia (Obsahuje: 1, 3, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g	chlieb 50g (Obsahuje: 1), maslo 10gr.dieta
	E: 8 072 kJ, Bielk.: 74,1 g, Tuky: 81,9 g, Sach.: 217,6 g, Ca: 96 mg, C: 25,1 mg					
bezml	chlieb 100g (Obsahuje: 1), sunka 50 gr., caj feniklový celodenný	ovocie 1 ks	pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1)	presnidavka 1ks, keks 1ks (Obsahuje: 1, 6, 7, 8)	rozky 2 ks (Obsahuje: 1), parky 100gr., kecup 15 g	
	E: 9 220 kJ, Bielk.: 74,3 g, Tuky: 62,6 g, Sach.: 331,1 g, Ca: 130 mg, C: 54,5 mg					
Z			pol. slepacia s rezancami 0,33L (Obsahuje: 1, 3, 9), hov.rostenka viedenska 58g (Obsahuje: 1), ryza dusena 190g (Obsahuje: 1), calamada 100 gr., mineralka 0,25 L			
	E: 3 557 kJ, Bielk.: 38,4 g, Tuky: 24,3 g, Sach.: 116,7 g, Ca: 86 mg, C: 28,8 mg					

Riaditeľka CSS Slniečko:..... Vedúca ÚSoPSS:..... Vedúca OÚ:..... Vedúca SP:..... Hl. kuchárka:..... Soc.prac./zástupca PSS:.....