

Jedásky lístok

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	II. večera
PO 19.2	D3 Chlieb 100g , maslo 20g, šunka 50g, zelenina 50g, čaj 250ml D9 Čierny chlieb 50g maslo 20g, šunka 50g, zelenina 50g , čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 Ovocie 150g	D3 Pol. cesnaková 0,25l, chilli con carne 150g, cestovina 80g D9 Pol. cesnaková 0,25l, chilli con carne 150g, cestovina, 40g {1,3,7}	D3,D9 keks {1,3,7}	D3 Pečeňový syr,cibuľa,chlieb 100g D9 Pečeňový syr,cibuľa,chlieb 50g {1,3,7}	D9 Grahamový rožok 50g, rastlinné maslo 20g čaj 250ml {1,3,7}
Ut 20.2	D3 Chlieb vo vajci 100g , zelenina 50g, čaj 250ml D9 Chlieb vo vajci 100g , zelenina 50g, čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 ovocie 150g	D3 Pol. Rascová 0,25l, Bravčové na horčici 100g, tarhoňa 80g , hlávkový šalát 150g D9 Rascová 0,25l, Bravčové na horčici 100g, tarhoňa 40g, dia hlávkový šalát 150g {1,3,7,10 }	D3 nutridrink D9 nutridrink {1,3,7}	D3 cesnakový uzol , čaj 250ml D9 cesnakový uzol , čaj 250ml {1,3,7}	D9 cereálna kaiserka 50g, maslo 20g, zelenina 50g {1,3,7}
St 21.2	D3 Chlieb 100g, drožďová nátierka 50g ,čaj 250ml D9 Čierny chlieb 50g, drožďová nátierka 50g, čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 ovocie 150g	D3 Pol. Hrstková s párkom 0,25l, Sedliacky zemiakový gulás 250g, chlieb 100g D9 Pol. Hrstková s párkom 0,25l, Sedliacky zemiakový gulás 200g, chlieb 50g {1,3,7}	D3, D9 pagáč {1,2,3}	D3 Zapekané cestoviny s kuracím mäsom 300g D9 Zapekané cestoviny s kuracím mäsom 250g {1,3,7}	D9 jogurt 250ml {1,3,7}
Št 22.2	D3 Rohlík 100g, maslo 20g, džem 50g, čaj 250ml D9 Rohlík 50g, maslo 20g, dia džem 50g, čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 ovocie 150g	D3 Pol. Lúsková 0,25l Kurací steak 100g , syrová omáčka, ryža 80g D9 Pol. Lúsková 0,25l Kurací steak 100g , syrová omáčka, ryža 40g {1,3,7}	D3 Celozrnné pečivo 100g, paštuka 48g D9 Celozrnné pečivo 50g, paštuka 48g {1,3,7}	D3, D9 slané muffiny 150g {1,3,7}	D9 tvaroh 150g {1,3,7}

Jedálny lístok

Pi 23.2	D3 Chlieb 100g, nátierka šunková s vajcom 50g. čaj 250ml D9 Čierny chlieb 50g, nátierka šunková s vajcom 50g, čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 ovocie 150g	D3 Pol. Z hlávkovej kapusty so zemiakmi 0,25l Bryndzové halušky 250g D9 Pol. Z hlávkovej kapusty so zemiakmi 0,25l Bryndzové halušky 200g {1,3,7}	D3,D9 piškóty {1,3,7}	D3 Bravčové na hrášku 150g , slovenská ryža 80g D9 Bravčové na hrášku 150g , slovenská ryža 40g {1,3,7}	D9 čierny chlieb 50g, maslo 20g, zelenina 50g {1,3,7}
So 24.2	D3 Kaiserka 100g, vajíčková nátierka 50g, čaj 250ml D9 Cereálna kaiserka 50g, vajíčková nátierka 50g, čaj 250ml [1,3,7,11]	D3,D9 ovocie 150g	D3 Pol. Tekvicová krémová s opráženým chlebíkom 0.25l, plnená sekanina 150g zemiaková kaša 200g kompót 150g D9 Pol. Tekvicová krémová s opráženým chlebíkom 0.25l, plnená sekanina 150g zemiaková kaša 150g dia kompót 150g {1,3,7}	D3, D9 termix {1,3,7}	D3 Zeleninové rizoto 250g , cvikla 150g D9 Zeleninové rizoto 200g , dia cvikla 150g {1,3,7}	D9 Jablko 150g
Ne 25.2	D3,D9 Raňajkový koláč , kapučíno / čaj 250ml {1,3,7}	D3,D9 ovocie 150g	D3 Slepáčí vývar s rezancami 0,25l pečené kuracie stehná 240g, dusená kapusta , knedľa 250g D9 Slepáčí vývar s rezancami 0,25l pečené kuracie stehná 240g, dusená kapusta , knedľa 150g {1,3,7}	D3, D9 koláč {1,3,7}	D3, D9 Studena večera {1,3,7}	D9 grahamový rožok 80, syr, mlieko 250ml {1,3,7}