

JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 9. 2. 2015 DO 15. 2. 2015

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
Po 9.2.	rozky 2 ks, nat. liptovska 35 gr., nad 15 r.zam. 45 gr., caj ovocny 0.25 l - fruit celodenny	jablko 1 ks	pol. kelova mr.so zem.220gr.nad15r.zam.300gr., hov.pecienka prazska 70gr.,nad 15r.zam.90gr., tarhona dusena 140g.,nad 15r.zam.190gr., ster.salat 60gr.nad 15r.zam.100 gr., voda so sirupom 0.030 l	pernik.kolac cok.100gr.	kolienka s vajcom 270gr.nad15r.zam.330gr.	
E: 10 401 kJ, Bielk.: 77,7 g, Tuky: 65,9 g, Sach.: 387,5 g, Ca: 429 mg, C: 56,1 mg						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
Ut 10.2.	rozok grah.2 ks, salam šunkový 50 gr., caj s citronkou celodenny 0.25 l -cierny, maslo 15 gr., nad 15r.zam.20 gr.	jablko 1 ks	pol. drobkova 220gr.,nad 15r.zam.300gr., kurca pecene 114gr.,nad 15r.zam.130gr., ryza dusena140g., nad 15r.zam.160gr., ovocny kompot jablkov 100 gr., voda so sirupom 0.030	banan 1 ks, kiwi 1 ks	kasa z ovs.vlociek s krupicou 540gr.,zam.nad 15r.640gr.	
E: 10 988 kJ, Bielk.: 91,2 g, Tuky: 85,0 g, Sach.: 383,8 g, Ca: 931 mg, C: 62,1 mg						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
St 11.2.	lekvarnik 2 ks, granko 0.25 l, caj so sirupom celodenny 0.25l- ovocny	pomaranec	pol. z fazulkovych strukov 220gr.nad15r.zam.300gr., rezen brnensky 100gr.,nad 15r.zam.130gr., zemiakova kasa 260gr.nad15r.zam.320gr., salat z hlav.kapusty s mrkvou 125gr.nad15r.zam.150gr., mineralka 0,2 l	puding so stavou 160gr., nad15r.zam.200 gr.	natierka pastekova na V 70gr.nad15r.zam.80gr., chlieb 100g, paradajka 1 ks	
E: 15 152 kJ, Bielk.: 91,5 g, Tuky: 134,9 g, Sach.: 483,1 g, Ca: 1 242 mg, C: 133,5 mg						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
--	---------	---------	------	----------	--------	--------------

Št 12.2.	lupacka 2 ks, rama 15gr., nad 15r.zam.20 gr., kakao 0.25 l, caj s citronom celodenny 0.25 l - cierny	banan 1 ks	pol. z mrazeneho spenatu 220gr.nad15r.zam.300gr., br.gulas bratislavsky 48gr.,nad 15r.zam.60gr., knedla kysnuta 120g.,nad 15r.zam.160gr., voda so sirupom 0.030 l, zakusok 1 ks	jogurt ovocny, rozok 1 ks	karfiol zap.so zem. a sojou 280gr.nad 15r.zam.320gr, ovocny kompot jablkov 100 gr.	
	E: 11 526 kJ, Bielk.: 74,9 g, Tuky: 103,2 g, Sach.: 384,0 g, Ca: 1 236 mg, C: 104,8 mg					

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
Pi 13.2.	rozky 2 ks, nat.z bravcoveho masa 35gr.,nad 15r.zam.45 gr., caj so sirupom celodenny 0.25l- ovocny	pomaranec	pol. z hlav.kap.s masom a zem.220gr.nad15r.zam.300gr., rybie file na vidiecky spôsob 89 gr., zemiaky varene-zimne 220g.,nad 15r.zam.260 gr., salat mrkva-jablko 100gr.nad 15r.zam.120gr., voda so sirupom 0.030 l	obilnin.gulky 70 gr. s mliekom	rezance s tvarohom 250gr., nad 15r.zam.370 gr., mlieko 0.25 l	
E: 12 070 kJ, Bielk.: 111,3 g, Tuky: 77,4 g, Sach.: 415,6 g, Ca: 1 391 mg, C: 129,5 mg						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
So 14.2.	vianočka 175 gr., termix 1 ks, caj so sirupom celodenny 0.25l- ovocny	banan 1 ks	pol. paradajkova s ryzou 250gr.,nad 15r.300gr., moravsky vrabec 50gr.,nad 15r.zam.63gr., kapusta kysla dus.140gr.,nad 15r.zam.180gr., zemiaky varene-zimne 220g.,nad 15r.zam.260 gr., mineralka 0,2 l, kiwi 1 ks	puding s kompotom240gr.nad 15r.260 gr.zam.	rizoto so soj.koc.so zel.a syr357gr.,nad15r.zam.405gr.	
E: 12 370 kJ, Bielk.: 85,1 g, Tuky: 75,1 g, Sach.: 493,8 g, Ca: 1 347 mg, C: 130,4 mg						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
Ne 15.2.	chlieb 100g, nat. vajcova so syrom 30 gr.,nad 15r.zam.40 gr., caj so sirupom celodenny 0.25l- ovocny, kava biela 0.25 l	hruska	pol. hov.s masom a cest.220gr.,nad15r.zam.300gr., hov.maso na sampionoch 40,42,48,54,zam.60g, ryza dusena140g., nad 15r.zam.160gr., voda so sirupom 0.030 l	rozok 1 ks, jogurt ovocny	buchty pecene s lekv.210gr.,nad15r.zam.290gr., mlieko 0.25 l	
E: 11 723 kJ, Bielk.: 83,8 g, Tuky: 58,0 g, Sach.: 473,3 g, Ca: 1 302 mg, C: 18,2 mg						



Riaditeľka DSS a ŠZ:..... Vedúca ÚT:..... Vedúca OÚ:..... Vedúci SP:..... Kuchárka:..... Soc.prac.:.....