

Jedálny lístok

47. týždeň

16.11.2020 - 20.11.2020

PONDELOK	16.11.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Desiata: Ovocie 200g		
Obed: Vyprážené rybie filé 150g, zemiaková kaša 250g, uhorkový šalát 100g	1,4,3,7	
Olovrant: Acidofilné mlieko ovocné 250g		Polievka : Fazuľková lusková kyslá
Večera: Krupicové rezance 300g , kompót 150g		
UTOROK ŠTÁTNY SVIATOK	17.11.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka mrkvová , chlieb , zelenina		
Desiata: Ovocie 200g		
Obed: Kuracie prsia 100g, ryža 190g , šalát 100g	1,3,7	
Olovrant: Termix 90g		Polievka: Ľ Karfiolová s ovs.vločkami
Večera: Bageta francúzska 150g so syrom, maslom 80g, zelenina 80g		
STREDA	18.11.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka syrová , chlieb , zelenina		
Desiata: Ovocie 200g		
Obed: Bravčové karé na rasci 100g , tarhoňa 190g , cvikla 100g	1,3,7	
Olovrant: Jogurt ovocný 145g		Polievka: Ľ Krúpková so zeleninou
Večera: Špenátový prívarok 180g, zemiaky 250g , varené vajce		
ŠTVRTOK	19.11.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka oškvarková, chlieb, zelenina		
Desiata: Ovocie 200g		
Obed: Sviečková na smotane 100g , knedľa 160g	1,3,7	
Olovrant: Acidofilné mlieko ovocné 250g		Polievka: Ľ Cibul'ová
Večera: Špagety s kečupom, syr 330g		
PIATOK	20.11.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka tuniaková , chlieb, zelenina		
Desiata: Ovocie 200g		