

## JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 18. 1. 2021 DO 24. 1. 2021

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Po</b> <b>18.1.</b>	<b>D3</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, rybacia natierka{DD 40 gr.}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z opraženej krupice so zeleninou, sekana stefanska pecienka, privarok spenatovy, zemiaky varene I az VI, čaj s citrónom na den	hrozno	cestoviny s makom	
	<b>D4</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, sendvic{DD 100 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z opraženej krupice so zeleninou, sekana stefanska pecienka, privarok spenatovy, zemiaky varene I az VI, čaj s citrónom na den		cestoviny s tvarohom	
	<b>D9</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, chlieb{DD 100 gr.}, rybacia natierka{DD 40 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná)	hrozno	polievka z opraženej krupice so zeleninou, sekana stefanska pecienka, spenat duseny, zemiaky varene I az VI, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	cestoviny s tvarohom	sunka mala davka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}
<b>Ut</b> <b>19.1.</b>	<b>D3</b>	chlieb{DD 100 gr.}, biela kava/a 0,25l/, maslo{DD 10 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> banan 1 ks	kalerabova polievka so zemiakmi, hovadzi gulas madarsky, cestovina, čaj s citrónom na den	banan 1 ks	osuch slany/deťom je suchý/	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, tvarohovy zavin{DD-130 gr.}	banan 1 ks	kalerabova polievka so zemiakmi, hovadzie na hrasku, cestovina, čaj s citrónom na den		nakyp ryzovy s ovocim{DSy}	
	<b>D9</b>	biela kava/a 0,25l/, chlieb{DD 100 gr.}, biely jogurt Probio 1 ks, dzem nizkoenergeticky{DD-30 gr.}	mandarinka	kalerabova polievka so zemiakmi, hovadzi gulas madarsky, cestovina, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> banan 1 ks	osuch slany/deťom je suchý/	zavinace{3,9-137 gr.}, rozok tmavy {1 ks}
<b>St</b> <b>20.1.</b>	<b>D3</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, rozok tmavy{DD 2 ks}, nutela	<b>Variant 1</b> pomaranc{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> banan 1 ks	rajciakova pol.s ryzou alebo cestovinou, bravcove dusene v pore, ryza dusena, čaj s citrónom na den	jablko celé	polievka borsc rusky, chlieb{DD 50 gr.}	
	<b>D4</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, jogurt ovocny Probio/rôzna chuť/	<b>Variant 1</b> pomaranc{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> banan 1 ks	rajciakova pol.s ryzou alebo cestovinou, bravcove pecene, ryza dusena, mrkvovy salat, čaj s citrónom na den		kurca dusene na zelenine, cestovina	

	<b>D9</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, rozok tmavý{DD 2 ks}, tlačenka{3,9-50 gr.}, horcica	jablko celé	rajciakova pol.s ryzou alebo cestovinou, bravcové dusené v pore, ryza dusená, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> banan 1 ks	borsc-ruska polievka{desiatova}, chlieb{DD 50 gr.}	narez sunkový mäla dávka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 50 gr.}, paradajka 50 gr./do DD postrúhaná/
--	-----------	--	-------------	---	---	--	--

<b>Št</b> <b>21.1.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>D3</b>	kakao,lupacka 2 ks, jogurt ovocný Probio/rôzna chuť/	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	cesnaková polievka so zemiakmi, Kurča na spôsob sviečkovej, knedle kysnuté, čaj s citrónom na den	hrozno	kasa z ovsených vločiek	
	<b>D4</b>	kakao,lupacka 2 ks, jogurt ovocný Probio/rôzna chuť/	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	zemiaková polievka, kurča dusené na rajciakoch, halusky/nocky/, čaj s citrónom na den		vločková kasa s posypkou	
	<b>D9</b>	kakao/a 0,25l/, rozok tmavý{DD 2 ks}, biely jogurt Probio 1 ks, dzem diabetický	hrozno	cesnaková polievka so zemiakmi, kurča dusené na rajciakoch, halusky/nocky/, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	ryzová kasa s maslom,skoricou{a dia kompotom}	rozok tmavý {1 ks}, salama jemná mäla dávka{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}

<b>Pi</b> <b>22.1.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>D3</b>	biela kava/a 0,25l/, paprika 30 gr.do DD postrúhaná), chlieb{DD 100 gr.}, syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.]	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> banan 1 ks	sedliacka polievka, vajicková sadlina s hraskom, zemiaková kasa, cvikový šalát, čaj s citrónom na den	banan 1 ks	piskoty s kremom	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.], rozky{DD 2 ks}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> banan 1 ks	sedliacka polievka, vajicková sadlina s hraskom, zemiaková kasa, cvikový šalát, čaj s citrónom na den		piskoty s kremom	
	<b>D9</b>	biela kava/a 0,25l/, salama jemná mäla dávka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná), syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.]	banan 1 ks	sedliacka polievka, vajicková sadlina s hraskom, zemiaková kasa, cvikový šalát, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> banan 1 ks	zemiaky zapekané s kyslou kapustou a udeninou[40 % odpad]	narez sunkový mäla dávka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>So</b> <b>23.1.</b>	<b>D3</b>	biela kava/a 0,25l/, zemle{DD 2 ks}, smotanova natierka 3,4-40 gr. 9-50 gr.	<b>Variant 1</b> hrozno <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z fazulkovych strukov, bravcove maso {gulas} na hubach, zemiaky varene I az VI, caj s citronom na den	jablko celé	natierka masova 1 ks, syr trojuholnicek 1 ks, chlieb{DD 100 gr.}	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, zemle{DD 2 ks}, smotanova natierka 3,4-40 gr. 9-50 gr.	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z fazulkovych strukov, bravcove maso {gulas} na hubach, zemiaky varene I az VI, caj s citronom na den		<b>Variant 1</b> natierka masova 1 ks, syr trojuholnicek 1 ks, sendvic{DD 100 gr.}, paradajka 50 gr. /do DD postrúhaná/ <b>Variant 2</b> ryzova kasa s maslom,skoricou{a dia kompotom}	
	<b>D9</b>	caj s citronom/a 0,25l/, RACIO hviezda, saláma malokarpatská mala davka{DD 50 gr.}	jablko celé	polievka z fazulkovych strukov, bravcove maso {gulas} na hubach, zemiaky varene I az VI, caj s citronom na den	<b>Variant 1</b> hrozno <b>Variant 2</b> banan 1 ks	natierka masova 1 ks, syrokrem [5238], chlieb{DD 100 gr.}	sunka mala davka{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, chlieb{DD 50 gr.}

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Ne</b> <b>24.1.</b>	<b>D3</b>	kakao/a 0,25l/, vianočka{DD 100 gr.}, maslo velka davka{DD 20 gr.}, med porcovany	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z kosti s cestovinou, bravcove pliecko podebradske, knedle kysnute, caj s citronom na den	banan 1 ks	sardinky v pretlaku 160 gr., chlieb{DD 100 gr.}	
	<b>D4</b>	kakao/a 0,25l/, vianočka{DD 100 gr.}, med porcovany, maslo velka davka{DD 20 gr.}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z kosti s cestovinou, bravcove maso na smotane, knedle zemlove{d}, caj s citronom na den		<b>Variant 1</b> sunka mala davka{DD 50 gr.}, syrokrem [5238], sendvic{DD 100 gr.} <b>Variant 2</b> krupicová kaša s kakaovou posýpkou	
	<b>D9</b>	caj s citronom/a 0,25l/, rozok tmavy{DD 2 ks}, maslo velka davka{DD 20 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}	banan 1 ks	polievka z kosti s cestovinou, bravcove pliecko podebradske, knedle zemlove{SS}, caj s citronom na den	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	sardinky v pretlaku 160 gr., chlieb{DD 100 gr.}	domaca sekana{DD-50 gr.}, chlieb{DD 50 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná)

**Centrum sociálnych služieb PRAMENĚ**  
Matúškova 1631, 026 01 Dolný Kubín  
IČO: 00 62 22 14 DIČ: 20 20 56 64 49  
Telefón: 043 5864 155 E-mail: cssdk@vuczilina.sk

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.		
Vypracoval:	Schválil:	
.....	.....	