

## Jedálny lístok: šetriaci –31 týždeň

### PONDELOK

Raňajky: Paštéta 75g, rožok graham 2ks, 250ml čaj  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Hydinový vývar 0,33l  
Obed hl.jedlo: Kuracie na prírodno, dusená ryža 80/240g  
Olovrant: Ovoc. Presnídávka 190g, nesladený čaj k liekom 200ml  
Večera 1.: Frankfurtská polievka s párkom, chlieb 0,4l/100g 1,3,7  
Večera 2.: Dia keks 1 ks

### UTOROK

Raňajky: Oškvarková nátierka 60g, chlieb 100g, čaj 250 ml,  
Desiata: Ovocie 1 ks, čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Hydinový vývar so zeleninou 0,33l  
Obed hl.jedlo: Pučené zemiaky (bez slaninky), acidko 350g/1ks  
Olovrant: Jogurtový nápoj 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml,  
Večera 1.: Bravčová sekaná, zemiaková kaša, cvikla 100/240/80g 1,3,7  
Večera 2.: Mini Rama 1ks, mini džem 1ks, grahamový rožok 50g

### STREDA

Raňajky:, Závin tvarohový 150g, mlieko 250ml  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Hovädzí vývar risi-bisi 0,33l  
Obed hl.jedlo: Brav.kocky na prírodno, varené zemiaky 80/240g  
Olovrant: Paštéta 48g, rožok 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml,  
Večera 1.: Granadírsky pochod vegetariánsky, uhorka 350g/80g  
Večera 2.: Jogurt biely 140g

### ŠTVRTOK

Raňajky: Zeleninová nátierka 60g, chlieb 120g, čaj 250ml  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Hovädzí vývar so zeleninou 0,33l  
Obed hl.jedlo: Zeleninový karbonátok, šťuchané zemiaky, kečup 100g/240g/50g  
Olovrant: Jogurt biely 1ks, čaj k liekom 200ml  
Večera 1.: Krupicová kaša so škoricou, maslo 0,4l/10g  
Večera 2.: Mini maslo 1ks, šunka 50g, rožok graham 1ks

#### PIATOK

Raňajky: Rybacia nátierka 60g, celozrnná žemľa 2ks, nesladený čaj 200ml  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený prasličkový čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Špenátová polievka 0,33l 1,7  
Obed hl.jedlo: Cestoviny s tvarohom (na sladko) 350g  
Olovrant: Perník 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Večera 1.: Peč.treska na masle, var. zemiaky, 120/240g  
Večera 2.: Celozrnný rožok 1 ks, maslo 10g, rajčina 50g

#### SOBOTA

Raňajky: šunka 50g, mini maslo 2ks, chlieb 100g, nesladený čaj s citrónom 250ml  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Zemiaková s paprikou 0,33 l 1,  
Obed hl.jedlo: Francúzske zemiaky, kyslá uhorka 350g/80g  
Olovrant: trojuhol.syr 1 ks, chlieb 50g, nesladený čaj k liekom 200ml  
Večera 1. Cestovinový šalát so šunkou 350g, žemľa 1ks  
Večera 2.: Dia keks 1ks

#### NEDEĽA

Raňajky: Kakaový závin 150g, biela káva 250 ml  
Desiata: Ovocie 1 ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Obed polievka: Slepáci vývar so zeleninou 0,33 l  
Obed hl.jedlo: Bratislavské bravčové stehno, cestovina 80g/0,2l/240g  
Olovrant: Acidko 1ks, nesladený čaj k liekom 200ml  
Večera 1. Šunka 100g, mini maslo 20g, zelenina 50g, trojuhol. Syr 1ks, chlieb 120g  
Večera 2.: Jogurt biely 1ks