

## JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 1. 1. 2021 DO 10. 1. 2021

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Pi</b> <b>1.1.</b>	<b>D3</b>	kakao/a 0,25l/, makovy zavin{DD-140 gr.}	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	hovadzia polievka s masovými knedlicami, bravcove rebierko prirodne, zemiakova kasa, dzus ovocny 100 % 0,2 l	jablko celé	narez sunkovy mala davka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, syrokrem	
	<b>D4</b>	kakao/a 0,25l/, vianočka{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, dzem{DD 20 gr.}	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	hovadzia polievka s masovými knedlicami, bravcovy rezen prirodny, zemiakova kasa, dzus ovocny 100 % 0,2 l, caj s citrnom na den		<b>Variant 1</b> salama jemna mala davka{DD 50 gr.}, sendvic{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, syrokrem <b>Variant 2</b> ryzova kasa s maslom, skorickou{a dia kompotom}	
	<b>D9</b>	caj s citrnom/a 0,25l/, chlieb{DD 100 gr.}, natierka syrova s cesnakom{3-40 gr., 9-50 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}	jablko celé	hovadzia polievka s masovými knedlicami, bravcovy rezen prirodny, zemiakova kasa, dzus ovocny 100 % 0,2 l, caj s citrnom na den	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2</b> jablko mleté	narez sunkovy mala davka{DD 50 gr.}, syrokrem [5238], maslo{DD 10 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}	smotanova natierka 3,4-40 gr. 9-50 gr., rozok tmavy {1 ks}
<b>So</b> <b>2.1.</b>	<b>D3</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}	<b>Variant 1</b> hrozno <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	Karfiolova polievka s liatym cestom{Sps}, spagety s kabanosom a syrom, caj s citrnom na den	jablko celé	parky 2, horcica 10 gr., chlieb 100 gr., caj/mletým pomleté/	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, jogurt ovocny Probio/rôzna chuť/	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	karfiolova polievka kremova, spagety s kabanosom a syrom, caj s citrnom na den		<b>Variant 1</b> parky 2ks, sendvic 96 gr., caj/mletým pomleté/ <b>Variant 2</b> vločkova kasa s posypkou	
	<b>D9</b>	rozky{DD 2 ks}, biela kava/a 0,25l/, tlacienka{3,9-50 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}	jablko celé	Karfiolova polievka s liatym cestom{Sps}, spagety s kabanosom a syrom, caj s citrnom na den	<b>Variant 1</b> hrozno <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	parky 3 ks, chlieb, 100 gr., horcica 10 gr., caj/mletým pomleté	kysla pochutkova smotana, rozok tmavy {1 ks}

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Ne</b> <b>3.1.</b>	<b>D3</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, syr trojuholnicek 1 ks, salama jemna mala davka{DD 50 gr.}	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> dzus{maly 1 ks}	rascova polievka s vajcom, kuracie prsia na zelenine so smotanou, tarhona dusena, caj s citronom na den	hruska	chlieb{DD 100 gr.}, varene udene, maslo{DD 10 gr.}	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, syr trojuholnicek 1 ks, salama jemna mala davka{DD 50 gr.}	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> dzus{maly 1 ks}	rascova polievka s vajcom, kuracie prsia na zelenine so smotanou, tarhona dusena, caj s citronom na den		<b>Variant 1</b> tlacienka hydinova velka davka 3,9,4,10 á 100 gr., sendvic{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.} <b>Variant 2</b> piskota s BB pudingom	
	<b>D9</b>	biela kava/a 0,25l/, rozok tmavy{DD 2 ks}, syr trojuholnicek 1 ks, salama jemna mala davka{DD 50 gr.}	hruska	rascova polievka s vajcom, kuracie prsia na zelenine so smotanou, tarhona dusena, caj s citronom na den	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> maly dia dzus	varene udene, chlieb{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}	kysla pochutkova smotana, rozok{DD 1 ks}

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Po</b> <b>4.1.</b>	<b>D3</b>	caj s citronom na den, rozky{DD 2 ks}, natierka syrova s cesnakom{3-40 gr.,9-50 gr.}	<b>Variant 1 celí</b> hruska <b>Variant 2 mletí</b> hruska	milanska polievka, hovadzia pecienka frankfurska, tarhona, mrkvovy salat, caj so sirupom na den	jablko celé	buchty na pare/s makom,kakaom,tvarohom/	
	<b>D4</b>	caj s citronom na den, rozky{DD 2 ks}, syrova pena{DD 50 gr.}	<b>Variant 1 celí</b> jablko celé <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	milanska polievka, hovadzia pecienka frankfurska, tarhona, mrkvovy salat, caj so sirupom na den		zemiaky zapekane so syrom a vajcom	
	<b>D9</b>	caj s citronom na den, rozok tmavy{DD 2 ks}, syrova pena{DD 50 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná)	jablko celé	milanska polievka, hovadzia pecienka husarska, tarhona, mrkvovy salat	<b>Variant 1</b> hruska <b>Variant 2mletí</b> hruska	zemiaky zapekane so syrom a vajcom, miesany salat	chlieb cierny mala davka, sardinky v pretlaku 160 gr.

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Ut</b> <b>5.1.</b>	<b>D3</b>	caj s citronom/a 0,25l/, smotanova natierka 3,4-40 gr. 9-50 gr., rozok tmavy{DD 2 ks}	<b>Variant 1</b> mandarinka <b>Variant 2</b> banan 1 ks	brokolicova polievka so syrovou lievankou, sisky, caj s citronom na den	hrozno	bulharska polievka, chlieb{DD 50 gr.}	

**Centrum sociálnych služieb PRAMEŇ**

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

<b>D4</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/ sendvic{DD 100 gr.}, smotanová natiečka 3,4-40 gr. 9-50 gr.	<b>Variet 1</b> mandarínka <b>Variet 2</b> banán 1 ks	brokolicová polievka so syrovou lievankou, Rizoto so zeleninou a syrom/nové normy+ vlastná kalkulácia/, ovocný kompot, čaj s citrónom na deň		bulharská polievka, rozok{DD 1 ks}	
<b>D9</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/ smotanová natiečka 3,4-40 gr. 9-50 gr., rozok tmavý{DD 2 ks}	hrozno	brokolicová polievka so syrovou lievankou, Rizoto so zeleninou a syrom/nové normy+ vlastná kalkulácia/, dia kompot, čaj s citrónom na deň	<b>Variet 1</b> mandarínka <b>Variet 2</b> banán 1 ks	bulharská polievka, chlieb{DD 50 gr.}	chlieb čierny mala davka, natiečka masová 1 ks, paradajka 50 gr. /do DD postrúhaná/

<b>St</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
<b>6.1.</b>	<b>D3</b>	kakao/a 0,25l/, tvarohový zavin{DD-130 gr.}	banán 1 ks	polievka z kosti s cestovinou, hovadzie plátky na smotane/ sviečková/, knedle kysnuté, čaj s citrónom na deň	grapefruit	sunka mala davka{DD 50 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, syr plátok 1 ks	
	<b>D4</b>	kakao/a 0,25l/, tvarohový zavin{DD-130 gr.}	banán 1 ks	polievka z kosti s cestovinou, hovadzie plátky na smotane/ sviečková/, knedle zemloved[, čaj s citrónom na deň		<b>Variet 1</b> sendvic{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}, syr plátok 1 ks <b>Variet 2</b> vločeková kasa s posypkou	
	<b>D9</b>	kakao/a 0,25l/, biely jogurt Probio 1 ks, dzem diabetický, rozok tmavý{DD 2 ks}	grapefruit	polievka z kosti s cestovinou, hovadzie plátky na smotane/ sviečková/, knedle kysnuté, čaj s citrónom na deň	banán 1 ks	chlieb{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}, syr plátok 1 ks	rozok tmavý {1 ks}, natiečka vajcová{3,4-40 gr.,9-50 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná)

<b>Št</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
<b>7.1.</b>	<b>D3</b>	čierna kava-melta/a 0,25l/ natiečka zo skvarkov{3,9-40 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, redkev ocistená 2 ks{do DD struhana}	<b>Variet 1</b> hruska <b>Variet 2 mletí</b> hruska	mrkvová polievka, hovadzia pecienka stavňatá, tarhona dusená, čaj s citrónom na deň	banán 1 ks	placky z ovsených vloček{solové jedlo}	
	<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, babkine buchty	banán 1 ks	mrkvová polievka, gulas prírodný, tarhona dusená, čaj s citrónom na deň		placky z ovsených vloček{solové jedlo}	

**Centrum sociálnych služieb PRAMEŇ**

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

<b>D9</b>	čierna kava-melta/a 0,25l/, natierka zo skvarkov{3,9-40 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, redkev ocistená 2 ks{do DD struhana}	banan 1 ks	mrkvová polievka, gulas prírodný, tarhona dusená, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> hruska <b>Variant 2 mletí</b> hruska	placky z ovsených vločiek{solové jedlo}	maslo{DD 10 gr.}, rozok tmavý {1 ks}, sunka malá davka{DD 50 gr.}
-----------	---	------------	--	--	--	--

<b>Pi</b> <b>8.1.</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
<b>D3</b>	čaj s citrónom na den, rozky{DD 2 ks}, rybacia natierka{DD 40 gr.}	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2 mletí</b> banan 1 ks	polievka z fazulkových strukov, cestoviny s makom, čaj s citrónom na den	grapefruit	halusky s bryndzou	
<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, mrkvová natierka{3,4-40gr.,9-50 gr.}	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2 mletí</b> banan 1 ks	polievka z fazulkových strukov, cestoviny s tvarohom, čaj s citrónom na den		halusky s vajcom	
<b>D9</b>	čaj s citrónom na den, rybacia natierka{DD 40 gr.}, redkev ocistená 2 ks{do DD struhana}, chlieb{DD 100 gr.}	grapefruit	polievka z fazulkových strukov, cestoviny s tvarohom, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> pomaranč{DD 1 ks} <b>Variant 2 mletí</b> banan 1 ks	halusky s bryndzou	domacia sekana{DD-50 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná), chlieb{DD 50 gr.}

<b>So</b> <b>9.1.</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/, chlieb{DD 100 gr.}, syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.]	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z mrazeného špenátu s vajčkom, bravcove maso na rasci, ryža dusená, čaj s citrónom na den	mandarinka	tlacienka veľká dávka{100 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}	
<b>D4</b>	biela kava/a 0,25l/, rozky{DD 2 ks}, syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.]	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	polievka z mrazeného špenátu s vajčkom, bravcove maso na rasci, ryža dusená, čaj s citrónom na den		<b>Variant 1</b> sunka malá dávka{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, syr tvrdý plátok malá dávka, sendvič{DD 100 gr.} <b>Variant 2</b> vločková kasa s posypkou	
<b>D9</b>	čaj s citrónom/a 0,25l/, chlieb{DD 100 gr.}, syr Bambino 0,5 ks [1 ks =100 gr.], narez sunkový malá dávka{DD 50 gr.}	mandarinka	polievka z mrazeného špenátu s vajčkom, bravcove maso na rasci, ryža dusená, čaj s citrónom na den	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2</b> jablko mleté	tlacienka veľká dávka{100 gr.}, chlieb{DD 100 gr.}, paprika 30 gr.do DD postrúhaná)	syr tvrdý plátok malá dávka, chlieb{DD 50 gr.}, paradajka 50 gr. /do DD postrúhaná/

		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
<b>Ne 10.1.</b>	<b>D3</b>	kakao/a 0,25l/, vianočka{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	polievka z kosti s lievankou, bravcovy platok na hubach, ryza dusena, ovocny kompot	banan 1 ks	chlieb{DD 100 gr.}, natierka masova 1 ks	
	<b>D4</b>	kakao/a 0,25l/, vianočka{DD 100 gr.}, maslo{DD 10 gr.}	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	polievka z kosti s lievankou, bravcovy rezen prirodny, ryza dusena, ovocny kompot		<b>Variant 1</b> sendvic{DD 100 gr.}, sunka mala davka{DD 50 gr.}, maslo{DD 10 gr.}, syr platok 1 ks <b>Variant 2</b> vločkova kasa s posypkou	
	<b>D9</b>	kakao/a 0,25l/, rozok tmavy{DD 2 ks}, maslo{DD 10 gr.}, dzem diabeticky		banan 1 ks	polievka z kosti s lievankou, bravcovy platok na hubach, ryza dusena, dia kompot	<b>Variant 1</b> jablko celé <b>Variant 2 mletí</b> jablko mleté	chlieb{DD 100 gr.}, natierka masova 1 ks

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.

Vypracoval:	Schválil:	
.....	.....	