



JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 20.01.2025 DO 26.01.2025

Po		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
20.1.	RAC	Mäsová nátierka (šetr) 70g (1,7,9), Čaj pravý so sirupom 0.2 l, Sendvič 100g (1)	Ovocie pomaranc 1 ks	Obilninová polievka/KendDP, Novohr.br.plátok VR1, Tarhoňa dusená 220g (1,3)	Buchta lekvarova 80 g	Zemiak.paprikáš 15505 345g/1, Chlieb 100g (1)	
		E: 8 846 kJ, E: 1 583 kcal, Bielk.: 60,6 g, Tuky: 50,5 g, Sach.: 314,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,70 g, Ca: 389 mg, A: 0 ug, B1: 1,513 mg, B2: 494,657 mg, C: 174,9 mg, Fe: 12,85 mg, Vl.: 30,5 g					
	DIA	Chlieb 100g (1), Mäsová nátierka (šetr) 70g (1,7,9), Čaj dia 0.25 l	Ovocie pomaranc 1 ks	Obilninová polievka/KendDP, Novohr.br.plátok VR1, Tarhoňa dusená 110g (1,3)	Puding dia l ks 0.25 l/7	Zemiak.paprikáš 15505 345g/1, Chlieb 100g (1)	Pizza rohlík 50g (1,7)
		E: 8 134 kJ, E: 1 670 kcal, Bielk.: 65,6 g, Tuky: 54,7 g, Sach.: 265,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,51 g, Ca: 738 mg, A: 0 ug, B1: 1,816 mg, B2: 607,236 mg, C: 178,9 mg, Fe: 15,01 mg, Vl.: 37,7 g					
ŠET	Mäsová nátierka (šetr) 70g (1,7,9), Čaj pravý so sirupom 0.2 l, Sendvič 100g (1)	Ovocie pomaranc 1 ks	Obilninová polievka/KendDP, Sekaný rezeň prírodný 200g/150g (1,3,7), Šalát mrkvový s marhuľami 120g, Zemiaky varené 200g	Buchta lekvarova 80 g	Zemiak.paprikáš 15505 345g/1, Chlieb 100g (1)		
							E: 8 724 kJ, E: 1 945 kcal, Bielk.: 67,8 g, Tuky: 54,2 g, Sach.: 323,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,16 g, Ca: 490 mg, A: 2 ug, B1: 1,963 mg, B2: 447,528 mg, C: 238,6 mg, Fe: 19,92 mg, Vl.: 44,4 g
ŠPEC	Chlieb 100g (1), Mäsová nátierka (šetr) 70g (1,7,9), Čaj dia 0.25 l	Ovocie pomaranc 1 ks	Obilninová polievka/KendDP, Novohr.br.plátok VR1, Tarhoňa dusená 110g (1,3)	Puding dia l ks 0.25 l/7	Zemiak.paprikáš 15505 345g/1, Chlieb 100g (1)		
							E: 8 134 kJ, E: 1 670 kcal, Bielk.: 65,6 g, Tuky: 54,7 g, Sach.: 265,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,51 g, Ca: 738 mg, A: 0 ug, B1: 1,816 mg, B2: 607,236 mg, C: 178,9 mg, Fe: 15,01 mg, Vl.: 37,7 g
Ut	RAC	Syr tavený 2ks 35g (7), Čaj pravý so sirupom 0.2 l, Pletenka so sezamom 100g (1,11)	Ovocie jablka l ks	Polievka zemiaková s paprikou 0,33l (1,9), Kap.fliač.Kend.str.551 350g/1	Jogurt ovocný l ks/7,12	Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)	
		E: 10 023 kJ, E: 1 812 kcal, Bielk.: 85,1 g, Tuky: 87,9 g, Sach.: 347,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,12 g, Ca: 1 809 mg, A: 0 ug, B1: 0,999 mg, B2: 320,943 mg, C: 183,3 mg, Fe: 11,26 mg, Vl.: 31,5 g					
	DIA	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Polievka zemiaková s paprikou 0,33l (1,9), Bravčový perkelt 254g/104g (1), Uhorka sterilizovaná 50g, Cestoviny/príloha 120g (1,3,7)	Jogurt ovocný dia /7,12	Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)	Acid.mlieko 250g
E: 4 579 kJ, E: 845 kcal, Bielk.: 36,2 g, Tuky: 17,6 g, Sach.: 205,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,44 g, Ca: 399 mg, A: 0 ug, B1: 0,814 mg, B2: 187,319 mg, C: 111,3 mg, Fe: 8,16 mg, Vl.: 27,4 g							

**"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky**Šoltésovej 5302/2
940 02 Nové Zámky
Tel.: 035/6414068

ŠET	Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka zemiaková s paprikou 0,33l (1,9), Bravčový perkelt 254g/104g (1), Cestoviny/príloha 200g (1,3,7)	Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)		
	E: 7 913 kJ, E: 1 496 kcal, Bielk.: 81,6 g, Tuky: 61,2 g, Sach.: 283,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,52 g, Ca: 1 725 mg, A: 0 ug, B1: 0,976 mg, B2: 113,528 mg, C: 108,9 mg, Fe: 10,78 mg, Vl.: 33,1 g						
ŠPEC	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka zemiaková s paprikou 0,33l (1,9), Kap.fliač.Kend.str.551 350g/1	Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)		
	E: 6 851 kJ, E: 1 098 kcal, Bielk.: 41,7 g, Tuky: 41,7 g, Sach.: 290,5 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,07 g, Ca: 340 mg, A: 0 ug, B1: 0,955 mg, B2: 394,487 mg, C: 183,3 mg, Fe: 10,54 mg, Vl.: 33,4 g						
St 22.1.	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
	RAC	Uzol sladký 2 ks/1,3,7, Maslo 20g (7), Med (ks) 1 ks, Kava biela/7, Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Ovocie banán 1 ks	Cesnaková polievka s opr.chlebom 0,33l (1,9), Hovädzia štefanská pečienka 188g/87g (1,3,9), Zemiaková kaša 250g (7), Šalát zelerový 100g (9)	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Krupicove rezan.VR31b 400g/1, Ovocie ks	
	E: 10 031 kJ, E: 1 420 kcal, Bielk.: 77,7 g, Tuky: 48,4 g, Sach.: 358,5 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,31 g, Ca: 571 mg, A: 0 ug, B1: 1,033 mg, B2: 540,253 mg, C: 99,3 mg, Fe: 14,71 mg, Vl.: 30,4 g						
	DIA	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydínová 100g (aler.viď obal), Čaj dia 0.25 l, Jogurt ovocný dia /7,12	Ovocie banán 1 ks	Cesnaková polievka s opr.chlebom 0,33l (1,9), Hovädzia štefanská pečienka 188g/87g (1,3,9), Zemiaky varené 100 g, Šalát zelerový 100g (9)	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Krupicove rezan.VR31b 400g/1, Ovocie ks	Chlieb so syrom (dia) 60g (1,7)
	E: 10 405 kJ, E: 1 414 kcal, Bielk.: 103,2 g, Tuky: 56,6 g, Sach.: 348,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,21 g, Ca: 686 mg, A: 0 ug, B1: 1,238 mg, B2: 423,843 mg, C: 70,1 mg, Fe: 17,43 mg, Vl.: 34,9 g						
	ŠET	Uzol sladký 2 ks/1,3,7, Maslo 20g (7), Med (ks) 1 ks, Čaj pravý 0,25 l, Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Ovocie banán 1 ks	Hovädzia štefanská pečienka 188g/87g (1,3,9), Zemiaková kaša 250g (7), Šalát zelerový 100g (9), Kalerábová polievka so zemiakmi (šetr.) 0,33l (3,7)	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Krupicove rezan.VR31b 400g/1, Ovocie ks	
E: 9 822 kJ, E: 1 291 kcal, Bielk.: 71,6 g, Tuky: 46,1 g, Sach.: 350,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,06 g, Ca: 417 mg, A: 0 ug, B1: 0,980 mg, B2: 472,781 mg, C: 125,4 mg, Fe: 15,37 mg, Vl.: 31,8 g							
ŠPEC	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydínová 100g (aler.viď obal), Čaj dia 0.25 l, Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Ovocie banán 1 ks	Cesnaková polievka s opr.chlebom 0,33l (1,9), Hovädzia štefanská pečienka 188g/87g (1,3,9), Zemiaky varené 100 g, Šalát zelerový 100g (9)	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Krupicove rezan.VR31b 400g/1, Ovocie ks		
E: 9 670 kJ, E: 1 321 kcal, Bielk.: 90,8 g, Tuky: 48,8 g, Sach.: 330,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,47 g, Ca: 282 mg, A: 0 ug, B1: 1,040 mg, B2: 423,436 mg, C: 67,7 mg, Fe: 15,83 mg, Vl.: 30,8 g							

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
Št 23.1.	RAC	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka 50 g/6, Obloha zeleninová 100g, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie ks	Polievka zeleninová s hovädzím mäsom 0,33l (7,9, Segedínsky bravčový guláš 230g/64g (1,7,9), Žemľové knedle 160g (1,3,7)	termix	Vianočka 225g (1,3,7), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Džem 20g (12), Miláčik 1 ks/7	
	E: 10 157 kJ, E: 1 844 kcal, Bielk.: 50,6 g, Tuky: 50,0 g, Sach.: 307,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,48 g, Ca: 312 mg, A: 0 ug, B1: 0,952 mg, B2: 703,218 mg, C: 65,0 mg, Fe: 9,38 mg, Vl.: 21,4 g						
	DIA	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Šunka 50 g/6, Obloha zeleninová 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie ks	Polievka zeleninová s hovädzím mäsom 0,33l (7,9, Segedínsky bravčový guláš 230g/64g (1,7,9), Žemľové knedle 160g (1,3,7)	termix	Chlieb 100g (1), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Jogurt ovocný dia /7,12	Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7)
	E: 18 869 kJ, E: 3 867 kcal, Bielk.: 152,6 g, Tuky: 75,2 g, Sach.: 735,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 11,60 g, Ca: 1 013 mg, A: 0 ug, B1: 3,967 mg, B2: 778,666 mg, C: 67,4 mg, Fe: 44,62 mg, Vl.: 118,8 g						
ŠET		Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka 50 g/6, Obloha zeleninová (šetr) 100g, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie ks	Polievka zeleninová s hovädzím mäsom 0,33l (7,9, Bravčový vrabec, Zemiaky varené 150g, Cvikla 120g	termix	Vianočka 225g (1,3,7), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Džem 20g (12), Miláčik 1 ks/7	
	E: 8 771 kJ, E: 1 828 kcal, Bielk.: 41,8 g, Tuky: 30,7 g, Sach.: 286,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,59 g, Ca: 255 mg, A: 0 ug, B1: 1,011 mg, B2: 584,957 mg, C: 87,3 mg, Fe: 11,68 mg, Vl.: 28,0 g						
ŠPEC		Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Šunka 50 g/6, Obloha zeleninová 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie ks	Polievka zeleninová s hovädzím mäsom 0,33l (7,9, Segedínsky bravčový guláš 230g/64g (1,7,9), Žemľové knedle 160g (1,3,7)	termix	Chlieb 100g (1), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Jogurt ovocný dia /7,12	
	E: 8 104 kJ, E: 1 323 kcal, Bielk.: 62,5 g, Tuky: 42,6 g, Sach.: 188,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,00 g, Ca: 463 mg, A: 0 ug, B1: 0,967 mg, B2: 703,466 mg, C: 67,4 mg, Fe: 9,62 mg, Vl.: 21,8 g						
Pi 24.1.	RAC	Sendvič 100g (1), Nátier.syr.s káp.40g 02013/7, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka šošovicová s párkom (desiatová) 0,33l (1), Šišky 250g (1,3,7)	Pagáč zemiakový 40g (1,3,7)	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 190g (1), Uhorka sterilizovaná 50g	
	E: 6 482 kJ, E: 958 kcal, Bielk.: 28,8 g, Tuky: 50,3 g, Sach.: 198,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,61 g, Ca: 255 mg, A: 0 ug, B1: 0,337 mg, B2: 626,415 mg, C: 22,3 mg, Fe: 3,55 mg, Vl.: 11,5 g						

DIA	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Vajce 1 ks (aler.3), Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Polievka šošovicová s párkom (desiatová) 0,33l (1), Kuracie prsia na masle s jablkami 227g/120g (7), Opekané zemiaky	Pagáč zemiakový 40g (1,3,7)	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 95g (1), Uhorka sterilizovaná 50g	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g
	E: 7 352 kJ, E: 1 343 kcal, Bielk.: 39,3 g, Tuky: 43,9 g, Sach.: 243,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,33 g, Ca: 175 mg, A: 0 ug, B1: 0,927 mg, B2: 648,566 mg, C: 124,5 mg, Fe: 9,98 mg, Vl.: 31,8 g					
ŠET	Sendvič 100g (1), Nátier.syr.s káp.40g 02013/7, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie jablka l ks	Polievka krúpková 0,33l (1,9), Kuracie prsia na masle s jablkami 227g/120g (7), Opekané zemiaky	Krém jogurtový s banánom 205g (7)	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 190g (1), Cvikla 120g	
	E: 7 237 kJ, E: 1 082 kcal, Bielk.: 39,7 g, Tuky: 36,5 g, Sach.: 285,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,18 g, Ca: 339 mg, A: 0 ug, B1: 0,789 mg, B2: 430,520 mg, C: 125,3 mg, Fe: 10,36 mg, Vl.: 31,8 g					
ŠPEC	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Vajce 1 ks (aler.3), Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Polievka šošovicová s párkom (desiatová) 0,33l (1), Kuracie prsia na masle s jablkami 227g/120g (7), Opekané zemiaky	Pagáč zemiakový 40g (1,3,7)	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 95g (1), Uhorka sterilizovaná 50g	
	E: 6 319 kJ, E: 1 126 kcal, Bielk.: 32,9 g, Tuky: 38,9 g, Sach.: 211,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,69 g, Ca: 121 mg, A: 0 ug, B1: 0,687 mg, B2: 574,146 mg, C: 99,6 mg, Fe: 7,46 mg, Vl.: 25,3 g					
So 25.1.	RAC	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
		Opekaný chlieb vo vajci 160g (1,3), Syr plátkový 2ks 40g (7), Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Croissant nugát. 60g	Polievka karotková so zemiakmi 0,33l, Bryndz.halus.VR39 350g, 1, 7	Ovocie jablka l ks	Zem.so syr.a šun. 04333 365g/3,7, Rajčiakový šalát šetr. 120g (-)
	E: 9 219 kJ, E: 1 829 kcal, Bielk.: 83,7 g, Tuky: 69,4 g, Sach.: 334,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,50 g, Ca: 1 198 mg, A: 1 ug, B1: 1,716 mg, B2: 461,024 mg, C: 212,4 mg, Fe: 17,13 mg, Vl.: 45,8 g					
	DIA	Opekaný chlieb vo vajci 160g (1,3), Syr plátkový 2ks 40g (7), Čaj dia 0.25 l	Jablkové pyrė 100g (1,8)	Polievka karotková so zemiakmi 0,33l, Bryndz.halus.VR39 350g, 1, 7	Ovocie jablka l ks	Zem.so syr.a šun. 04333 365g/3,7, Rajčiakový šalát šetr. 120g (-)
E: 10 749 kJ, E: 2 136 kcal, Bielk.: 93,6 g, Tuky: 79,2 g, Sach.: 398,5 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 7,80 g, Ca: 1 396 mg, A: 1 ug, B1: 2,090 mg, B2: 707,419 mg, C: 228,9 mg, Fe: 20,15 mg, Vl.: 54,0 g						
ŠET	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Syr plátkový 2ks 40g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Croissant nugát. 60g	Polievka karotková so zemiakmi 0,33l, Halušky s tvarohom 300g (1,3,7)	Ovocie jablka l ks	Zem.so syr.a šun. 04333 365g/3,7, Rajčiakový šalát šetr. 120g (-)	Kaša z ovsených vločiek (šetr) 150g (1,7)
E: 8 389 kJ, E: 1 563 kcal, Bielk.: 73,8 g, Tuky: 33,9 g, Sach.: 323,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,06 g, Ca: 994 mg, A: 1 ug, B1: 1,571 mg, B2: 351,397 mg, C: 232,7 mg, Fe: 17,62 mg, Vl.: 47,2 g						

**"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky**Šoltéssovej 5302/2
940 02 Nové Zámky
Tel.: 035/6414068

ŠPEC	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Syr plátkový 2ks 40g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Jablkové pyré 100g (1,8)	Polievka karotková so zemiakmi 0,33l, Halušky s tvarohom 300g (1,3,7)	Ovocie jablka 1 ks	Zem.so syr.a šun. 04333 365g/3,7, Rajčiakový šalát šetr. 120g (-)		
	E: 8 997 kJ, E: 1 669 kcal, Bielk.: 75,3 g, Tuky: 37,4 g, Sach.: 358,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,15 g, Ca: 1 013 mg, A: 1 ug, B1: 1,661 mg, B2: 397,015 mg, C: 246,9 mg, Fe: 18,74 mg, Vl.: 52,3 g						
Ne 26.1.	RAC	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
	Buchta lekvarova 80 g, Buchta tvarohová 80g (1,3), Kakao 0,25 l	Ovocie grep 1 ks	Polievka hovädzia s mäsom, Bravčový rezeň vyprážaný 120g (1,3,7), Zemiaky varené s cibuľou 200g, Kapustový šalát 120g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Rybia konzerva 125g (aler.viď obal)		
	E: 8 861 kJ, E: 1 674 kcal, Bielk.: 97,9 g, Tuky: 80,9 g, Sach.: 234,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,08 g, Ca: 979 mg, A: 0 ug, B1: 1,991 mg, B2: 519,322 mg, C: 216,1 mg, Fe: 18,51 mg, Vl.: 37,5 g						
	DIA	Chlieb 50g (1), Saláma trvanlivá 100g, Čaj dia 0.25 l, Maslo 20g (7)	Ovocie grep 1 ks	Polievka hovädzia s mäsom, Bravčový rezeň vyprážaný 120g (1,3,7), Zemiaky varené s cibuľou 130g, Kapustový šalát 120g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Rybia konzerva 125g (aler.viď obal)	Ovocna vyziva dia/12
E: 8 801 kJ, E: 1 676 kcal, Bielk.: 93,1 g, Tuky: 81,6 g, Sach.: 216,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,29 g, Ca: 693 mg, A: 0 ug, B1: 1,936 mg, B2: 481,118 mg, C: 190,4 mg, Fe: 19,00 mg, Vl.: 38,9 g							
ŠET	Buchta lekvarova 80 g, Buchta tvarohová 80g (1,3), Čaj pravý 0,25 l	Ovocie grep 1 ks	Polievka hovädzia s mäsom, Bravčový rezeň prírodný 190g/130g (1,9), Zemiaky varené s cibuľou 200g, Obloha zeleninová (šetr) 100g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Chlieb 100g (1), Tvarohová nátierka so šunkou (šetr) 100g (7)		
E: 7 819 kJ, E: 1 146 kcal, Bielk.: 85,3 g, Tuky: 65,7 g, Sach.: 234,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,27 g, Ca: 344 mg, A: 0 ug, B1: 2,425 mg, B2: 231,833 mg, C: 183,9 mg, Fe: 13,46 mg, Vl.: 35,7 g							
ŠPEC	Chlieb 50g (1), Saláma trvanlivá 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie grep 1 ks	Polievka hovädzia s mäsom, Bravčový rezeň vyprážaný 120g (1,3,7), Zemiaky varené s cibuľou 200g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Rybia konzerva 125g (aler.viď obal)		
E: 8 567 kJ, E: 1 650 kcal, Bielk.: 93,4 g, Tuky: 76,2 g, Sach.: 232,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,36 g, Ca: 654 mg, A: 0 ug, B1: 1,986 mg, B2: 390,239 mg, C: 164,4 mg, Fe: 19,35 mg, Vl.: 39,3 g							

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.

Schválil: Ing. Peter Mészáros:



VEK NÁDEJE
Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky

"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky

Šoltésovej 5302/2
940 02 Nové Zámky
Tel.: 035/6414068

	
--	-------	--