



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

## JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 10.03.2025 DO 16.03.2025

		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
<b>Po 10.3.</b>	<b>RAC</b>	Nátierka medová, Rohlík 1 ks (1), Chlieb 50g (1), Kava biela/7, Ovocie ks	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7), Čaj pravý 0,25 l	Hrachová polievka s údeným bôčikom 0,33l (1,3,7,9), Chlieb 100g (1), Šunkové fľačky zapekané (so smotanou) 350g (1,3,7), Hlávkový šalát 1/4 hláv	Miláčik I ks/7	Kuracie rizoto so šampiňónmi III 320g/90g (7,9), Uhorka sterilizovaná 50g	
		E: 22 844 kJ, E: 4 711 kcal, Bielk.: 164,9 g, Tuky: 101,5 g, Sach.: 955,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 12,41 g, Ca: 1 090 mg, A: 0 ug, B1: 5,345 mg, B2: 728,271 mg, C: 37,6 mg, Fe: 37,39 mg, Vl.: 99,6 g					
	<b>DIA</b>	Káva biela DIA 0.25/7, Chlieb 50g (1), Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12), Ovocie ks	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7), Čaj dia 0.25 l	Hrachová polievka s údeným bôčikom 0,33l (1,3,7,9), Chlieb 100g (1), Šunkové fľačky zapekané (so smotanou) 350g (1,3,7), Hlávkový šalát 1/4 hláv	Čučoriedky	Kuracie rizoto so šampiňónmi III 320g/90g (7,9), Uhorka ster. 50g dia	Chlieb 50g (1), Paštéta 50g (aler.viď obal)
		E: 20 857 kJ, E: 4 357 kcal, Bielk.: 167,6 g, Tuky: 101,7 g, Sach.: 903,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 13,26 g, Ca: 1 361 mg, A: 0 ug, B1: 4,680 mg, B2: 579,205 mg, C: 36,7 mg, Fe: 51,95 mg, Vl.: 139,5 g					
<b>ŠET</b>	Nátierka medová, Rohlík 1 ks (1), Chlieb 50g (1), Kava biela/7, Ovocie ks	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7), Čaj pravý 0,25 l	Šunkové fľačky zapekané (so smotanou) 350g (1,3,7), Obilninová polievka/KendDP, Hlávkový šalát 1/4 hláv	Miláčik I ks/7	Kuracie rizoto so šampiňónmi III 320g/90g (7,9), Cvikla 120g		
	E: 21 803 kJ, E: 4 517 kcal, Bielk.: 150,7 g, Tuky: 99,5 g, Sach.: 893,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 11,22 g, Ca: 1 111 mg, A: 0 ug, B1: 4,810 mg, B2: 787,735 mg, C: 57,2 mg, Fe: 33,81 mg, Vl.: 89,3 g						
<b>ŠPEC</b>	Káva biela DIA 0.25/7, Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12), Ovocie ks	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7), Čaj dia 0.25 l	Chlieb 100g (1), Šunkové fľačky zapekané (so smotanou) 350g (1,3,7), Obilninová polievka/KendDP, Hlávkový šalát 1/4 hláv	Čučoriedky	Kuracie rizoto so šampiňónmi III 320g/90g (7,9), Cvikla 120g		
	E: 19 115 kJ, E: 3 995 kcal, Bielk.: 146,4 g, Tuky: 84,4 g, Sach.: 841,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 10,82 g, Ca: 1 285 mg, A: 0 ug, B1: 4,144 mg, B2: 638,669 mg, C: 56,3 mg, Fe: 48,09 mg, Vl.: 129,2 g						
<b>Ut 11.3.</b>	<b>RAC</b>	Chlieb 100g (1), Masť - maslenie 30g, Čaj pravý 0,25 l, Zelenina paprika 50g	Ryža s ovocím 300g (7)	Polievka karotková 0,33l (1,7,9), Kurací rezeň prírodný 184g/104g (1,3,7,9), Nivová omáčka (7), Opekané zemiaky	Pagáč syrový 200g (1,3,7), Čaj pravý 0,25 l	Bublanina 300g (1,3,7), Mlieko 2,5 dl (7)	
		E: 7 939 kJ, E: 1 355 kcal, Bielk.: 42,2 g, Tuky: 66,2 g, Sach.: 283,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,37 g, Ca: 954 mg, A: 1 ug, B1: 1,098 mg, B2: 717,853 mg, C: 171,2 mg, Fe: 9,49 mg, Vl.: 27,8 g					

	<b>DIA</b>	Masť - mastenie 30g, Čaj dia 0.25 l, Chlieb 50g (1), Zelenina paprika 50g	Ryža s ovocím (dia) 300g (7)	Polievka karotková 0,33l (1,7,9), Kurací rezeň prírodný 184g/104g (1,3,7,9), Nivová omáčka (7), Zemiaky varené 150g	Jogurt ovocný dia /7,12	Bublanina 300g (1,3,7), Mlieko 2,5 dl (7)	Obložený chlieb (dia) 45g (1,3,7), Čaj dia 0.25 l
	E: 7 583 kJ, E: 1 429 kcal, Bielk.: 43,1 g, Tuky: 68,5 g, Sach.: 205,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,01 g, Ca: 1 085 mg, A: 1 ug, B1: 0,938 mg, B2: 875,003 mg, C: 152,5 mg, Fe: 7,38 mg, Vl.: 21,5 g						
	<b>ŠET</b>	Chlieb 100g (1), Čaj pravý 0,25 l, Saláma šunková 100 g, Zelenina rajčina 100g, Maslo 20g (7)	Ryža s ovocím 300g (7)	Polievka karotková 0,33l (1,7,9), Kurací rezeň prírodný 184g/104g (1,3,7,9), Zemiaky varené 150g, Syrová omáčka	Pagáč syrový 200g (1,3,7), Čaj pravý 0,25 l	Bublanina 300g (1,3,7), Mlieko 2,5 dl (7)	
E: 8 253 kJ, E: 1 379 kcal, Bielk.: 40,9 g, Tuky: 72,7 g, Sach.: 262,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,33 g, Ca: 957 mg, A: 1 ug, B1: 1,028 mg, B2: 824,262 mg, C: 98,6 mg, Fe: 8,75 mg, Vl.: 24,6 g							
	<b>ŠPEC</b>	Čaj dia 0.25 l, Chlieb 50g (1), Saláma šunková 100 g, Zelenina rajčina 100g		Polievka karotková 0,33l (1,7,9), Kurací rezeň prírodný 184g/104g (1,3,7,9), Zemiaky varené 150g	Jogurt ovocný dia /7,12	Bublanina 300g (1,3,7), Mlieko 2,5 dl (7)	Obložený chlieb (dia) 45g (1,3,7), Čaj dia 0.25 l
	E: 6 690 kJ, E: 1 263 kcal, Bielk.: 32,4 g, Tuky: 60,0 g, Sach.: 179,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,66 g, Ca: 704 mg, A: 1 ug, B1: 0,811 mg, B2: 743,718 mg, C: 84,9 mg, Fe: 7,01 mg, Vl.: 18,9 g						
<b>St 12.3.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>RAC</b>	Nátierka sardinková, Čaj pravý 0,25 l, Chlieb 100g (1)	moravský koláč 80g	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Roštenka na šampiňónoch 220g/100g (1), Ryža dusená 150g	Ovocná výživa/12	Bravčový perkelt 254g/104g (1), Halušky - príloha 200g (1,3), Čaj pravý 0,25 l, Uhorka sterilizovaná 50g	
	E: 6 704 kJ, E: 1 343 kcal, Bielk.: 58,6 g, Tuky: 15,5 g, Sach.: 203,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,77 g, Ca: 233 mg, A: 0 ug, B1: 0,692 mg, B2: 482,560 mg, C: 29,0 mg, Fe: 12,99 mg, Vl.: 14,8 g						
	<b>DIA</b>	Nátierka sardinková, Čaj dia 0.25 l, Chlieb 50g (1)	Džem dia 30g (12), Maslo 20g (7), Rožok sojový 50g dia 2 ks/6	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Roštenka na šampiňónoch 220g/100g (1), Ryža dusená 100g	Ovoc.výživa DIA I ks	Bravčový perkelt 254g/104g (1), Halušky - príloha 200g (1,3), Čaj dia 0.25 l, Uhorka sterilizovaná 50g	Jogurt biely
E: 25 703 kJ, E: 6 039 kcal, Bielk.: 231,5 g, Tuky: 73,4 g, Sach.: 1 182,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 16,39 g, Ca: 1 295 mg, A: 0 ug, B1: 6,489 mg, B2: 459,862 mg, C: 18,3 mg, Fe: 80,99 mg, Vl.: 203,4 g							
<b>ŠET</b>	Čaj pravý 0,25 l, Chlieb 100g (1), Tvarohová nátierka so šunkou šetr. 50g (7)	moravský koláč 80g	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Roštenka na šampiňónoch 220g/100g (1), Ryža dusená 150g	Ovocná výživa/12	Bravčový perkelt 254g/104g (1), Halušky - príloha 200g (1,3), Čaj pravý 0,25 l, Uhorka sterilizovaná 50g		
E: 5 203 kJ, E: 979 kcal, Bielk.: 58,7 g, Tuky: 11,7 g, Sach.: 204,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,69 g, Ca: 197 mg, A: 0 ug, B1: 0,688 mg, B2: 144,244 mg, C: 24,6 mg, Fe: 12,07 mg, Vl.: 14,4 g							

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

	<b>ŠPEC</b>	Čaj dia 0.25 l, Chlieb 50g (1), Rybia konzerva 125g (aler.viď obal)	Džem dia 30g (12), Maslo 20g (7), Rožok sojový 50g dia 2 ks/6	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Roštenka na šampiňónoch 220g/100g (1), Ryža dusená 150g	Ovoc.výživa DIA l ks	Bravčový perkelt 254g/104g (1), Halušky - príloha 200g (1,3), Čaj dia 0.25 l, Uhorka sterilizovaná 50g	
		E: 25 768 kJ, E: 6 049 kcal, Bielk.: 260,3 g, Tuky: 90,4 g, Sach.: 1 201,5 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 16,79 g, Ca: 1 566 mg, A: 0 ug, B1: 6,601 mg, B2: 139,048 mg, C: 14,1 mg, Fe: 85,62 mg, Vl.: 203,5 g					
<b>Št 13.3.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>RAC</b>	Chlieb 100g (1), Šunka 50 g/6, Maslo 20g (7), Uhorka šalátová 50 gr., Čaj pravý 0,25 l	Ovocie jablka l ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Kuracie prsia vyprážené 170g (1,3,7), Zemiaková kaša 200g (7), Šalát z čer.kapusty 120g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Závin tvarohový 180g, Jogurt biely	
		E: 7 023 kJ, E: 1 401 kcal, Bielk.: 40,9 g, Tuky: 49,6 g, Sach.: 253,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,28 g, Ca: 376 mg, A: 0 ug, B1: 1,223 mg, B2: 554,418 mg, C: 149,3 mg, Fe: 13,46 mg, Vl.: 40,9 g					
	<b>DIA</b>	Chlieb 100g (1), Šunka 50 g/6, Maslo 20g (7), Uhorka šalátová 50 gr., Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Kuracie prsia vyprážené 170g (1,3,7), Zemiaková kaša 200g (7), Karotkový šalát (dia) 120g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Chlieb 100g (1), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Saláma šunková 100 g	Acid.mlieko 250g
		E: 8 402 kJ, E: 1 782 kcal, Bielk.: 51,0 g, Tuky: 56,4 g, Sach.: 283,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,46 g, Ca: 440 mg, A: 3 ug, B1: 1,575 mg, B2: 678,282 mg, C: 104,7 mg, Fe: 18,35 mg, Vl.: 51,9 g					
	<b>ŠET</b>	Chlieb 100g (1), Šunka 50 g/6, Maslo 20g (7), Čaj pravý 0,25 l, Zelenina rajčina 50g	Ovocie jablka l ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Zemiaková kaša 200g (7), Kurací rezeň prírodný 184g/104g (1,3,7,9), Karotkový šalát (dia) 120g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Závin tvarohový 180g, Jogurt biely	
		E: 6 133 kJ, E: 1 219 kcal, Bielk.: 39,4 g, Tuky: 30,0 g, Sach.: 249,5 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,33 g, Ca: 349 mg, A: 3 ug, B1: 1,223 mg, B2: 374,916 mg, C: 99,6 mg, Fe: 14,63 mg, Vl.: 41,6 g					
	<b>ŠPEC</b>	Chlieb 100g (1), Šunka 50 g/6, Maslo 20g (7), Uhorka šalátová 50 gr., Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Kuracie prsia vyprážené 170g (1,3,7), Zemiaková kaša 200g (7)		Chlieb 100g (1), Maslo 20 gr. 2 ks (7), Saláma šunková 100 g	Acid.mlieko 250g
		E: 6 658 kJ, E: 1 424 kcal, Bielk.: 38,4 g, Tuky: 50,4 g, Sach.: 226,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,41 g, Ca: 318 mg, A: 0 ug, B1: 1,201 mg, B2: 562,010 mg, C: 96,2 mg, Fe: 13,02 mg, Vl.: 38,7 g					
<b>Pi 14.3.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>RAC</b>	Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l	Kaša z ovsených vločiek (šetr) 150g (1,7)	Polievka frankfurtská s párkom a zemiakmi (šetr) 0,33l (1,9), Rezance s makom 375g (1,7), Ovocie jablka l ks, Chlieb 100g (1)	Šalát zelerový s jablkami 100g (9)	Bravčové mäso dusené v karotke 214g/64g (1,7), Zemiaky varené 150g	
		E: 12 491 kJ, E: 1 977 kcal, Bielk.: 98,8 g, Tuky: 79,8 g, Sach.: 446,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 11,10 g, Ca: 2 266 mg, A: 3 ug, B1: 1,860 mg, B2: 477,374 mg, C: 132,5 mg, Fe: 21,52 mg, Vl.: 57,8 g					

**"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky**

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

<b>DIA</b>	Chlieb 50g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie pomaranc 1 ks	Polievka frankfurtská s párkom a zemiakmi (šetr) 0,33l (1,9), Rezance s krupicou 330g (1,3,7), Chlieb 100g (1)	Šalát zelerový s jablkami 100g (9)	Bravčové mäso dusené v karotke 214g/64g (1,7), Zemiaky varené 150g	Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7)	
	E: 20 008 kJ, E: 4 128 kcal, Bielk.: 173,5 g, Tuky: 98,8 g, Sach.: 888,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 11,80 g, Ca: 2 455 mg, A: 3 ug, B1: 4,304 mg, B2: 290,962 mg, C: 213,0 mg, Fe: 51,07 mg, Vl.: 143,6 g						
<b>ŠET</b>	Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l	Kaša z ovsených vločiek (šetr) 150g (1,7)	Polievka frankfurtská s párkom a zemiakmi (šetr) 0,33l (1,9), Ovocie jablka 1 ks, Rezance s krupicou 330g (1,3,7), Chlieb 100g (1)	Šalát zelerový s jablkami 100g (9)	Bravčové mäso dusené v karotke 214g/64g (1,7), Zemiaky varené 150g		
	E: 11 365 kJ, E: 1 900 kcal, Bielk.: 95,4 g, Tuky: 73,3 g, Sach.: 445,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,19 g, Ca: 2 046 mg, A: 3 ug, B1: 1,687 mg, B2: 477,317 mg, C: 132,5 mg, Fe: 18,93 mg, Vl.: 54,6 g						
<b>ŠPEC</b>	Chlieb 50g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie pomaranc 1 ks		Šalát zelerový s jablkami 100g (9)	Bravčové mäso dusené v karotke 214g/64g (1,7), Zemiaky varené 150g		
	E: 5 264 kJ, E: 1 204 kcal, Bielk.: 56,2 g, Tuky: 59,6 g, Sach.: 140,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,01 g, Ca: 1 818 mg, A: 3 ug, B1: 0,874 mg, B2: 163,496 mg, C: 194,7 mg, Fe: 11,69 mg, Vl.: 31,0 g						
<b>So 15.3.</b>	<b>RAC</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 50g, Vajce 1 ks (aler.3), Čaj pravý 0,25 l	Pizza rohlík 50g (1,7)	Brokolicová zeleninová polievka 0,33l (9), Tekvicový prívarok 200g (1,7), Sekaná pečienka 240g/160g (1,3,9), Chlieb 100g (1)	Puding 0.25 l/7	Zeleninový rezeň vyprážaný 200g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)		
	E: 9 149 kJ, E: 1 890 kcal, Bielk.: 62,3 g, Tuky: 81,2 g, Sach.: 277,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,70 g, Ca: 615 mg, A: 2 ug, B1: 1,097 mg, B2: 959,794 mg, C: 73,2 mg, Fe: 11,77 mg, Vl.: 26,5 g						
	<b>DIA</b>	Sendvič 50g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 50g, Vajce 1 ks (aler.3), Čaj dia 0.25 l	Ovocna vyziva dia/12	Brokolicová zeleninová polievka 0,33l (9), Tekvicový prívarok 200g (1,7), Sekaná pečienka 240g/160g (1,3,9), Chlieb 100g (1)	Puding dia 1 ks 0.25 l/7	Zeleninový rezeň vyprážaný 200g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Tatárska omáčka 30g (7)	Jogurt biely
E: 7 857 kJ, E: 1 751 kcal, Bielk.: 58,0 g, Tuky: 80,7 g, Sach.: 204,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,45 g, Ca: 607 mg, A: 2 ug, B1: 1,032 mg, B2: 959,770 mg, C: 73,2 mg, Fe: 11,18 mg, Vl.: 25,3 g							
<b>ŠET</b>	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 50g, Vajce 1 ks (aler.3), Čaj pravý 0,25 l	termix	Brokolicová zeleninová polievka 0,33l (9), Tekvicový prívarok 200g (1,7), Sekaná pečienka 240g/160g (1,3,9), Chlieb 100g (1)	Puding 0.25 l/7	Zemiaky varené 200g, Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zakysanka 200 ml (7)		
E: 10 132 kJ, E: 2 088 kcal, Bielk.: 104,5 g, Tuky: 67,8 g, Sach.: 316,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,94 g, Ca: 1 841 mg, A: 1 ug, B1: 1,567 mg, B2: 588,805 mg, C: 75,6 mg, Fe: 12,25 mg, Vl.: 25,1 g							



"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky

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

<b>ŠPEC</b>	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Čaj pravý 0,25 l	Ovocna vyziva dia/12	Brokolicová zeleninová polievka 0,33l (9), Tekvicový prívarok 200g (1,7), Sekaná pečienka 240g/160g (1,3,9), Chlieb 100g (1)	Puding dia l ks 0.25 l/7	Zemiaky varené 200g, Brokolica zapekaná 150g (1,3,7), Zakysanka 200 ml (7)		
	E: 9 460 kJ, E: 2 008 kcal, Bielk.: 97,5 g, Tuky: 61,8 g, Sach.: 296,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,94 g, Ca: 1 841 mg, A: 1 ug, B1: 1,567 mg, B2: 504,805 mg, C: 75,6 mg, Fe: 12,25 mg, Vl.: 25,1 g						
<b>Ne 16.3.</b>	<b>RAC</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
		moravský koláč 80g, Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Kakao 0,25 l	Ovocie banán 1 ks	Hydinový vývar s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový salašnícky rezeň 175g (1,3,7), Zemiaky varené 200g, Šalát zeleninový/9	Kaiserka tmava 50 g (1), Maslo 20g (7), Saláma trvanlivá 50g	Chlieb 100g (1), Brav.vo vlast.šťa ve (v skle) 180g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	
	E: 8 277 kJ, E: 1 218 kcal, Bielk.: 75,0 g, Tuky: 69,7 g, Sach.: 268,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,62 g, Ca: 589 mg, A: 4 ug, B1: 2,090 mg, B2: 489,781 mg, C: 141,4 mg, Fe: 14,19 mg, Vl.: 38,5 g						
	<b>DIA</b>	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12), Kakao 0,25 l dia	Ovocie banán 1 ks	Hydinový vývar s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový salašnícky rezeň 175g (1,3,7), Zemiaky varené 100 g, Šalát zeleninový/9	Kaiserka tmava 50 g (1), Maslo 20g (7), Saláma trvanlivá 50g	Chlieb 100g (1), Brav.vo vlast.šťa ve (v skle) 180g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	Chlieb so syrom 135g (1,7)
E: 8 858 kJ, E: 1 321 kcal, Bielk.: 86,7 g, Tuky: 77,9 g, Sach.: 275,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,61 g, Ca: 826 mg, A: 4 ug, B1: 2,225 mg, B2: 489,901 mg, C: 114,5 mg, Fe: 15,62 mg, Vl.: 42,2 g							
<b>ŠET</b>	Maslo 20g (7), Džem 20g (12), Chlieb 100g (1), Čaj pravý 0,25 l	Ovocie banán 1 ks	Hydinový vývar s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň prírodný 190g/130g (1,9), Zemiaky varené 200g, Karotkový šalát 120g	Kaiserka tmava 50 g (1), Maslo 20g (7), Saláma trvanlivá 50g	Rezance s kakaom 375g (1,7)		
E: 10 446 kJ, E: 1 030 kcal, Bielk.: 85,9 g, Tuky: 74,7 g, Sach.: 310,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,09 g, Ca: 223 mg, A: 6 ug, B1: 2,175 mg, B2: 497,570 mg, C: 94,3 mg, Fe: 11,92 mg, Vl.: 33,5 g							
<b>ŠPEC</b>	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12), Kakao 0,25 l dia	Ovocie banán 1 ks	Hydinový vývar s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň prírodný 190g/130g (1,9), Zemiaky varené 200g, Karotkový šalát 120g	Kaiserka tmava 50 g (1), Maslo 20g (7)	Chlieb 100g (1), Brav.vo vlast.šťa ve (v skle) 180g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g		
E: 8 243 kJ, E: 1 063 kcal, Bielk.: 87,0 g, Tuky: 77,6 g, Sach.: 232,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,96 g, Ca: 577 mg, A: 6 ug, B1: 2,520 mg, B2: 387,290 mg, C: 123,7 mg, Fe: 14,44 mg, Vl.: 36,5 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

	.....	
--	-------	--