



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

## JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 8. 7. 2024 DO 14. 7. 2024

Po		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
8.7.	RAC	Chlieb 100g (1), Rybacia nátierka 40g (4,7,10), Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka brokolicová krémopvá, Čevapčiči 125g/80g (10), Zemiaky varené 200g, Cibuľa krájaná 0,03 kg, Horčica 20g (10)	Slivky 250g	Špenátové halušky so syrovou omáčkou 250g/95g (1,3,7)	
		E: 8 575 kJ, E: 1 565 kcal, Bielk.: 59,4 g, Tuky: 64,8 g, Sach.: 320,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,10 g, Ca: 512 mg, A: 0 ug, B1: 1,256 mg, B2: 712,800 mg, C: 115,1 mg, Fe: 14,74 mg, Vl.: 38,8 g					
	DIA	Chlieb 50g (1), Rybacia nátierka 40g (4,7,10), Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka brokolicová krémopvá, Čevapčiči 125g/80g (10), Zemiaky varené 100 g, Cibuľa krájaná 0,03 kg, Horčica 20g (10)	Slivky 250g	Špenátové halušky so syrovou omáčkou 250g/95g (1,3,7)	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12)
E: 8 229 kJ, E: 1 530 kcal, Bielk.: 56,6 g, Tuky: 68,2 g, Sach.: 272,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,97 g, Ca: 487 mg, A: 0 ug, B1: 1,109 mg, B2: 787,015 mg, C: 88,2 mg, Fe: 13,23 mg, Vl.: 34,3 g							
ŠET		Chlieb 100g (1), Rybacia nátierka 40g (4,7,10), Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie jablka 1 ks	Polievka brokolicová krémopvá, Zemiaky varené 200g, Sekaný rezeň prírodný 200g/150g (1,3,7), Karotkový šalát 120g	Ovocie banán 1 ks	Špenátové halušky so syrovou omáčkou 250g/95g (1,3,7)	
	E: 9 233 kJ, E: 1 522 kcal, Bielk.: 60,4 g, Tuky: 65,2 g, Sach.: 343,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,21 g, Ca: 561 mg, A: 3 ug, B1: 1,263 mg, B2: 724,122 mg, C: 127,4 mg, Fe: 17,43 mg, Vl.: 41,6 g						
9.7.	RAC	Chlieb 100g (1), Paštéta 50g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l	Broskyne 1 ks	Polievka rascová s vajcom 0,33l (1,3,9), Makovické azu 02383 120/64g (-), Ryža dusená 150g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Bábovka 250g (1,3,7), Maslo 20g (7), Džem 20g (12), Jogurt ovocný 1 ks/7,12	
		E: 7 341 kJ, E: 1 574 kcal, Bielk.: 41,3 g, Tuky: 35,4 g, Sach.: 232,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,71 g, Ca: 1 819 mg, A: 0 ug, B1: 1,231 mg, B2: 578,018 mg, C: 54,3 mg, Fe: 11,44 mg, Vl.: 26,7 g					
	DIA	Chlieb 50g (1), Paštéta 50g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g, Čaj dia 0.25 l	Broskyne 1 ks	Polievka rascová s vajcom 0,33l (1,3,9), Makovické azu 02383 120/64g (-), Ryža dusená 150g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Maslo 20g (7), Chlieb 100g (1), Saláma šunková 100 g, Jogurt ovocný dia /7,12	Ovocna vyziva dia/12
E: 7 426 kJ, E: 1 688 kcal, Bielk.: 48,0 g, Tuky: 37,0 g, Sach.: 231,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,12 g, Ca: 504 mg, A: 0 ug, B1: 1,080 mg, B2: 488,337 mg, C: 49,7 mg, Fe: 12,48 mg, Vl.: 31,6 g							
ŠET		Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l	Broskyne 1 ks	Polievka rascová s vajcom 0,33l (1,3,9), Makovické azu 02383 120/64g (-), Ryža dusená 150g	Obložený chlieb 2 ks 160g (1,3,7)	Bábovka 250g (1,3,7), Maslo 20g (7), Džem 20g (12), Jogurt ovocný 1 ks/7,12	
	E: 9 087 kJ, E: 1 991 kcal, Bielk.: 74,0 g, Tuky: 66,1 g, Sach.: 234,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,07 g, Ca: 3 185 mg, A: 0 ug, B1: 1,281 mg, B2: 578,718 mg, C: 54,3 mg, Fe: 12,16 mg, Vl.: 26,7 g						

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

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

		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
<b>St 10.7.</b>	<b>RAC</b>	Dvojplošník so sésamom 110g, Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l, Saláma trvanlivá 50g	Marhule dia 0,25 kg	Polievka krúpková 0,33l (1,9), Rybie filé vyprážené 150g (1,3,4,7), Zemiakový šalát 300g (-)	Rohlík 1 ks (1), Párok 1 ks, Horčica 20g (10)	<b>Variant 1</b> Lečo s klobásou (kabanosom) 360g/40g (3), Chlieb 100g (1) <b>Variant 2</b> Zemiaky zapekané so syrom 350g (3,7)	
		E: 20 941 kJ, E: 4 810 kcal, Bielk.: 174,7 g, Tuky: 139,8 g, Sach.: 808,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 10,40 g, Ca: 733 mg, A: 0 ug, B1: 4,969 mg, B2: 1 078,640 mg, C: 580,2 mg, Fe: 36,09 mg, Vl.: 101,7 g					
	<b>DIA</b>	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj dia 0.25 l, Saláma trvanlivá 50g	Marhule dia 0,25 kg	Polievka krúpková 0,33l (1,9), Rybie filé zapekané 200g/110g (1,3,4,7,9), Zemiaky varené 150g, Karotka dusená 19101 200/1,7	Rohlík 1 ks (1), Párok 1 ks, Horčica 20g (10)	<b>Variant 1</b> Lečo s klobásou (kabanosom) 360g/40g (3), Chlieb 100g (1) <b>Variant 2</b> Zemiaky zapekané so syrom 350g (3,7)	Jogurt biely
E: 20 798 kJ, E: 4 805 kcal, Bielk.: 187,9 g, Tuky: 115,8 g, Sach.: 837,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 11,86 g, Ca: 872 mg, A: 4 ug, B1: 5,373 mg, B2: 853,263 mg, C: 678,5 mg, Fe: 42,69 mg, Vl.: 116,9 g							
<b>ŠET</b>		Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Saláma šunková 50 g, Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý 0,25 l	Marhule dia 0,25 kg	Polievka krúpková 0,33l (1,9), Rybie filé zapekané 200g/110g (1,3,4,7,9), Zemiaky varené 150g, Karotka dusená 19101 200/1,7	Rohlík 1 ks (1), Párok 1 ks, Horčica 20g (10)	Zemiaky zapekané so syrom 350g (3,7)	
	E: 20 831 kJ, E: 4 802 kcal, Bielk.: 180,7 g, Tuky: 99,9 g, Sach.: 881,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 10,71 g, Ca: 1 152 mg, A: 4 ug, B1: 5,295 mg, B2: 675,021 mg, C: 211,0 mg, Fe: 41,86 mg, Vl.: 112,6 g						
<b>Št 11.7.</b>	<b>RAC</b>	Buchta lekvárová 80g (1,3), Buchta tvarohová 80g (1,3), Kava biela/7	Ovocie hrusky I ks	Hovädzia polievka vrchárska 0,33l (1,3,9), Kurča s plnkou17001 270a50g, Ryža dusená 150g, Kompot 150g (12)	Miláčik I ks/7	Žemľa 2 ks/1, Maslo 20 gr. 2 ks (7), Syr plátkový 2ks 40g (7), Čaj pravý 0,25 l, Zelenina rajčina 100g	
		E: 7 375 kJ, E: 1 441 kcal, Bielk.: 92,5 g, Tuky: 59,8 g, Sach.: 190,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,57 g, Ca: 770 mg, A: 3 ug, B1: 0,920 mg, B2: 791,073 mg, C: 61,0 mg, Fe: 5,93 mg, Vl.: 15,4 g					
	<b>DIA</b>	Chlieb 50g (1), Čaj dia 0.25 l, Párok 1 ks	Ovocie hrusky I ks	Hovädzia polievka vrchárska 0,33l (1,3,9), Kurča s plnkou17001 270a50g, Ryža dusená 150g, Kompot 150g (12)	Jogurt ovocný dia /7,12	Žemľa 2 ks/1, Maslo 20 gr. 2 ks (7), Syr plátkový 2ks 40g (7), Čaj dia 0.25 l, Zelenina rajčina 100g	Rožok sojový 50g dia 2 ks/6, Pochúťková smotana 200gr./ks/7
E: 29 179 kJ, E: 6 805 kcal, Bielk.: 288,6 g, Tuky: 130,8 g, Sach.: 1 274,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 20,20 g, Ca: 1 835 mg, A: 3 ug, B1: 7,055 mg, B2: 1 013,192 mg, C: 59,8 mg, Fe: 77,67 mg, Vl.: 214,3 g							

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

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

	<b>ŠET</b>	Buchta lekvárová 80g (1,3), Buchta tvarohová 80g (1,3), Kava biela/7	Ovocie hrusky I ks	Hovädzia polievka vrchárska 0,33l (1,3,9), Kurča s plnkou 17001 270a50g, Ryža dusená 150g, Kompot 150g (12)	Miláčik I ks/7	Žemla 2 ks/1, Maslo 20 gr. 2 ks (7), Syr plátkový 2ks 40g (7), Čaj pravý 0,25 l, Čaj dia 0.25 l, Zelenina rajčina 100g	
		E: 7 375 kJ, E: 1 441 kcal, Bielk.: 92,5 g, Tuky: 59,8 g, Sach.: 190,1 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,57 g, Ca: 770 mg, A: 3 ug, B1: 0,920 mg, B2: 791,073 mg, C: 61,0 mg, Fe: 5,93 mg, Vl.: 15,4 g					
<b>Pi 12.7.</b>	<b>RAC</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
		Chlieb 100g (1), Masť - mastenie 30g, Zelenina paprika 50g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocná výživa/12	Polievka kelová s párkom, Žemľovka tvarohová 360g (1,3,7), Chlieb 100g (1)	Ovocie banán 1 ks	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 190g (1)	
	E: 8 899 kJ, E: 1 137 kcal, Bielk.: 67,4 g, Tuky: 21,1 g, Sach.: 376,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,24 g, Ca: 410 mg, A: 0 ug, B1: 1,120 mg, B2: 222,493 mg, C: 113,2 mg, Fe: 12,38 mg, Vl.: 30,2 g						
	<b>DIA</b>	Chlieb 50g (1), Masť - mastenie 30g, Zelenina rajčina 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocna vyziva dia/12	Polievka kelová s párkom, Žemľovka tvarohová 360g (1,3,7), Chlieb 100g (1)	Ovocie pomaranc 1 ks	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 190g (1)	Obložený chlieb (dia) 45g (1,7)
E: 8 008 kJ, E: 1 136 kcal, Bielk.: 64,1 g, Tuky: 20,5 g, Sach.: 302,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,00 g, Ca: 471 mg, A: 0 ug, B1: 1,145 mg, B2: 218,773 mg, C: 132,3 mg, Fe: 11,57 mg, Vl.: 30,2 g							
<b>ŠET</b>	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Zelenina rajčina 100g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocná výživa/12	<b>Variant 1</b> Žemľovka tvarohová 360g (1,3,7), Chlieb 100g (1) <b>Variant 2</b> Krupicová polievka s vajcom (šetr) 0,33l (1,3,7,9)	Ovocie banán 1 ks	Bravčové mäso na rasci 250g/100g (1), Cestovinová ryža 190g (1)		
	E: 6 887 kJ, E: 837 kcal, Bielk.: 46,7 g, Tuky: 18,0 g, Sach.: 297,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,69 g, Ca: 284 mg, A: 0 ug, B1: 0,866 mg, B2: 236,336 mg, C: 70,6 mg, Fe: 10,30 mg, Vl.: 24,8 g						
<b>So 13.7.</b>	<b>RAC</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
		Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Med (ks) 1 ks, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie grep I ks	Polievka zeleninová 0,33l (1,3,7,9), Špag.s br.mäs. 420g 15608/1,7, Ovocie jablka I ks	Miláčik I ks/7	Granatiersky pochod 375g (1), Cvikla 120g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	
	E: 9 238 kJ, E: 1 358 kcal, Bielk.: 43,9 g, Tuky: 58,8 g, Sach.: 337,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,79 g, Ca: 430 mg, A: 0 ug, B1: 0,951 mg, B2: 784,467 mg, C: 171,3 mg, Fe: 11,79 mg, Vl.: 37,2 g						
	<b>DIA</b>	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Saláma jemná (sekaná) 100g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie grep I ks	Polievka zeleninová 0,33l (1,3,7,9), Špag.s br.mäs. 420g 15608/1,7, Ovocie jablka I ks	Jogurt ovocný dia /7,12	Granatiersky pochod 375g (1), Cvikla 120g, Čaj dia 0.25 l	Karotka dusená (šetr) 150g (1)
E: 9 823 kJ, E: 1 333 kcal, Bielk.: 45,1 g, Tuky: 60,3 g, Sach.: 284,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,43 g, Ca: 621 mg, A: 2 ug, B1: 0,922 mg, B2: 784,729 mg, C: 180,4 mg, Fe: 12,32 mg, Vl.: 36,5 g							

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

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

	<b>ŠET</b>	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Med (ks) 1 ks, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie grep 1 ks	Polievka zeleninová 0,33l (1,3,7,9), Špag.s br.mäs. 420g 15608/1,7, Ovocie jablka 1 ks	Miláčik 1 ks/7	Granatiersky pochod 375g (1), Cvikla 120g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	
		E: 9 238 kJ, E: 1 358 kcal, Bielk.: 43,9 g, Tuky: 58,8 g, Sach.: 337,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,79 g, Ca: 430 mg, A: 0 ug, B1: 0,951 mg, B2: 784,467 mg, C: 171,3 mg, Fe: 11,79 mg, Vl.: 37,2 g					
<b>Ne 14.7.</b>		<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Druhá večera</b>
	<b>RAC</b>	Závin tvarohový 180g, Mlieko 2,5 dl (7)	Broskyne 1 ks	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Ciernoh.rezeň 13618 120g/1,3,7, Ryža hrášková po taliansky 200g, Šalát zeleninový/9	termix	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	
		E: 6 357 kJ, E: 875 kcal, Bielk.: 88,2 g, Tuky: 63,4 g, Sach.: 143,9 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,14 g, Ca: 524 mg, A: 4 ug, B1: 1,502 mg, B2: 432,195 mg, C: 67,5 mg, Fe: 7,58 mg, Vl.: 14,9 g					
<b>DIA</b>	Žemľa 55g (1), Maslo 20g (7), Džem dia 30g (12), Čaj dia 0.25 l	Broskyne 1 ks	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Ciernoh.rezeň 13618 120g/1,3,7, Ryža dusená 150g, Šalát zeleninový/9	Jogurt biely	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	Kaša z ovsených vločiek (šetr) 150g (1,7), Ovocie banán 1 ks	
	E: 9 243 kJ, E: 1 351 kcal, Bielk.: 96,0 g, Tuky: 77,2 g, Sach.: 279,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 5,31 g, Ca: 436 mg, A: 4 ug, B1: 1,865 mg, B2: 657,074 mg, C: 89,3 mg, Fe: 12,57 mg, Vl.: 23,5 g						
<b>ŠET</b>	Závin tvarohový 180g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Broskyne 1 ks	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Bravčový rezeň prírodný 190g/130g (1,9), Ryža dusená 150g, Šalát zeleninový/9	termix	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g		
	E: 7 787 kJ, E: 931 kcal, Bielk.: 88,2 g, Tuky: 77,8 g, Sach.: 197,3 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,26 g, Ca: 155 mg, A: 4 ug, B1: 1,859 mg, B2: 277,731 mg, C: 59,9 mg, Fe: 7,96 mg, Vl.: 15,6 g						

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.

Schválil: Ing. Peter Mészáros:

.....