



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

JEDÁLNY LÍSTOK NA OBDOBIE OD 03.02.2025 DO 09.02.2025

Po		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
3.2.	RAC	Sendvič 100g (1), Rybacia nátierka 40g (4,7,10), Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie banán 1 ks	Polievka zeleninová so strúhankou 0,33l (1,3,9), Hydinový špíz na pek., Zemiaky varené 200g, Karotkový šalát 120g	Keks - perník	Rezance s tvarohom 260g (1,7)	
		E: 7 067 kJ, E: 887 kcal, Bielk.: 45,7 g, Tuky: 30,1 g, Sach.: 290,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,18 g, Ca: 278 mg, A: 3 ug, B1: 0,863 mg, B2: 168,565 mg, C: 133,9 mg, Fe: 12,21 mg, Vl.: 26,2 g					
	DIA	Chlieb 50g (1), Rybacia nátierka 40g (4,7,10), Čaj dia 0.25 l	Ovocie banán 1 ks	Polievka zeleninová so strúhankou 0,33l (1,3,9), Hydinový špíz na pek., Zemiaky varené 100 g, Salat mrkvovy VR56 106g dia	Keks dia l ks (1,6,7,8)	Rezance s tvarohom (dia) 260g (1,7)	Ovocna vyziva dia/12
		E: 6 164 kJ, E: 633 kcal, Bielk.: 41,7 g, Tuky: 41,0 g, Sach.: 214,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,12 g, Ca: 257 mg, A: 2 ug, B1: 0,740 mg, B2: 180,645 mg, C: 108,5 mg, Fe: 10,73 mg, Vl.: 23,9 g					
ŠET	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Saláma šunková 100 g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Ovocie banán 1 ks	Polievka zeleninová so strúhankou 0,33l (1,3,9), Hydinový špíz na pek., Zemiaky varené 200g, Karotkový šalát 120g	Keks - perník	Rezance s tvarohom 260g (1,7)		
	E: 6 785 kJ, E: 789 kcal, Bielk.: 40,2 g, Tuky: 17,2 g, Sach.: 290,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,11 g, Ca: 225 mg, A: 3 ug, B1: 0,847 mg, B2: 118,728 mg, C: 133,6 mg, Fe: 11,33 mg, Vl.: 26,2 g						
ŠPEC							
Ut		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
4.2.	RAC	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), redkovka, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie jablka l ks	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Guláš mexický (s ryžou) 363g/63g (1,7)	Buchta lekvarova 80 g	Prívarok zemiakový 280g (1,7), Vajce 1 ks (aler.3), Chlieb 50g (1)	
		E: 7 688 kJ, E: 1 616 kcal, Bielk.: 89,7 g, Tuky: 38,2 g, Sach.: 336,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,09 g, Ca: 1 607 mg, A: 0 ug, B1: 2,179 mg, B2: 284,484 mg, C: 866,3 mg, Fe: 51,94 mg, Vl.: 79,3 g					
DIA	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), redkovka, Čaj dia 0.25 l	Ovocie jablka l ks	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Guláš mexický (s ryžou) 363g/63g (1,7)	Buchta lekvarova 80 g	Prívarok zemiakový 280g (1,7), Vajce 1 ks (aler.3), Chlieb 50g (1)	Jogurt biely	
	E: 6 768 kJ, E: 1 489 kcal, Bielk.: 84,3 g, Tuky: 37,0 g, Sach.: 284,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,55 g, Ca: 1 573 mg, A: 0 ug, B1: 2,014 mg, B2: 284,420 mg, C: 866,3 mg, Fe: 50,26 mg, Vl.: 74,4 g						

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

	ŠET	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Čaj pravý 0,25 l, Jogurt ovocný 1 ks/7,12	Ovocie jablka 1 ks	Zelerová polievka so zemiakmi 0,33l (7,9), Guláš mexický (s ryžou, šetr) 363g/63g (1,7)	Buchta lekvarova 80 g	Prívarok zemiakový 280g (1,7), Vajce 1 ks (aler.3), Chlieb 50g (1)	
		E: 6 138 kJ, E: 1 256 kcal, Bielk.: 59,7 g, Tuky: 37,2 g, Sach.: 234,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,79 g, Ca: 407 mg, A: 0 ug, B1: 1,099 mg, B2: 283,704 mg, C: 92,3 mg, Fe: 14,44 mg, Vl.: 34,3 g					
	ŠPEC						
St 5.2.	RAC	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
		Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Čaj pravý so sirupom 0.2 l, Pažitka	Croissant nugát. 60g	Polievka hrstková 0,33l (1,9), Bravčové mäso na plovdivský spôsob 224g/104g (1), Cestovinová ryža 190g (1), Zeleninová krémová polievka šetr. 0,33l (1,7)	Ovocie pomaranc 1 ks	Krupicový náky s jablkami 350g (1,3,7)	
	E: 8 600 kJ, E: 1 399 kcal, Bielk.: 80,6 g, Tuky: 94,5 g, Sach.: 232,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,98 g, Ca: 2 094 mg, A: 1 ug, B1: 0,921 mg, B2: 472,616 mg, C: 136,9 mg, Fe: 9,79 mg, Vl.: 26,0 g						
	DIA	Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Čaj dia 0.25 l, Pažitka	Jogurt ovocný dia /7,12	Polievka hrstková 0,33l (1,9), Bravčové mäso na plovdivský spôsob 224g/104g (1), Cestovinová ryža 190g (1), Zeleninová krémová polievka šetr. 0,33l (1,7)	Ovocie pomaranc 1 ks	Krupicový náky s jablkami 350g (1,3,7)	Saláma šunková 50 g, Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7)
		E: 9 564 kJ, E: 1 677 kcal, Bielk.: 91,4 g, Tuky: 101,7 g, Sach.: 248,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,59 g, Ca: 2 299 mg, A: 1 ug, B1: 1,140 mg, B2: 547,235 mg, C: 139,3 mg, Fe: 11,53 mg, Vl.: 30,9 g					
ŠET	Chlieb 100g (1), Syr tavený 2ks 35g (7), Čaj pravý so sirupom 0.2 l, Pažitka	Croissant nugát. 60g	Bravčové mäso na plovdivský spôsob 224g/104g (1), Cestovinová ryža 190g (1), Zeleninová krémová polievka šetr. 0,33l (1,7)	Ovocie pomaranc 1 ks	Krupicový náky s jablkami 350g (1,3,7)		
	E: 8 302 kJ, E: 1 357 kcal, Bielk.: 77,8 g, Tuky: 90,4 g, Sach.: 223,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,90 g, Ca: 2 071 mg, A: 1 ug, B1: 0,836 mg, B2: 438,828 mg, C: 132,1 mg, Fe: 8,88 mg, Vl.: 23,6 g						
	ŠPEC						
Št 6.2.	RAC	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
		Uzol sladký 80g, Džem 20g (12), Čaj pravý 0,25 l, Maslo 20g (7)	Miláčik 1 ks/7	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Mletý rez.so syr.Šk.04330 150g, Zemiaková kaša 200g (7), Uhorkový šalát 120g	Ovocie banán 1 ks	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	
E: 8 565 kJ, E: 1 337 kcal, Bielk.: 79,1 g, Tuky: 62,6 g, Sach.: 250,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,15 g, Ca: 407 mg, A: 3 ug, B1: 1,035 mg, B2: 619,877 mg, C: 138,8 mg, Fe: 12,84 mg, Vl.: 22,9 g							

	DIA	Chlieb 50g (1), Džem dia 30g (12), Čaj dia 0.25 l, Maslo 20g (7)	Puding dia l ks 0.25 l/7	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Mletý rez.so syr.Šk.04330 150g, Zemiaková kaša 150g (7), Uhorkový šalát 120g	Ovocie banán 1 ks	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	Acid.mlieko 250g
	E: 8 762 kJ, E: 1 445 kcal, Bielk.: 88,8 g, Tuky: 67,1 g, Sach.: 232,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 3,75 g, Ca: 695 mg, A: 3 ug, B1: 1,129 mg, B2: 726,042 mg, C: 112,1 mg, Fe: 12,78 mg, Vl.: 22,6 g						
	ŠET	Uzol sladký 80g, Džem 20g (12), Čaj pravý 0,25 l, Maslo 20g (7)	Miláčik l ks/7	Pol.z hy.drob.10211/A0.33/1,9, Zemiaková kaša 200g (7), Bravčový rezeň prírodný 160g/117g (1,9), Rajčiakový šalát 120g (-)	Ovocie banán 1 ks	Sendvič 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Zelenina rajčina 100g	
E: 8 612 kJ, E: 906 kcal, Bielk.: 89,7 g, Tuky: 73,1 g, Sach.: 227,6 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 6,15 g, Ca: 235 mg, A: 3 ug, B1: 2,065 mg, B2: 313,906 mg, C: 154,9 mg, Fe: 10,48 mg, Vl.: 22,5 g							
	ŠPEC						
Pi 7.2.	RAC	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera
		Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Zelenina paprika 50g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	Hrozno 100 gr.	Polievka držková 0,33l (1,9), Chlieb 100g (1), Ryžový náryp s marhuľami 320g (3,7)	Žemľa 55g (1), Maslo 20g (7), Saláma 2 pl.	Br.plece smot. 13112a 212/62, Cestoviny/príloha 200g (1,3,7)	
	E: 8 146 kJ, E: 1 396 kcal, Bielk.: 55,8 g, Tuky: 55,5 g, Sach.: 237,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,74 g, Ca: 533 mg, A: 0 ug, B1: 0,918 mg, B2: 772,565 mg, C: 128,0 mg, Fe: 10,06 mg, Vl.: 29,8 g						
	DIA	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka 100 g, Zelenina paprika 50g, Čaj dia 0.25 l	ovocné pyré	Polievka držková 0,33l (1,9), Chlieb 100g (1), Ryžový náryp s marhuľami 320g (3,7)	Žemľa 55g (1), Maslo 20g (7), Saláma 2 pl.	Br.plece smot. 13112a 212/62, Cestoviny/príloha 120g (1,3,7)	Jogurt biely
	E: 7 340 kJ, E: 1 423 kcal, Bielk.: 51,9 g, Tuky: 54,8 g, Sach.: 192,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,79 g, Ca: 523 mg, A: 0 ug, B1: 0,911 mg, B2: 787,747 mg, C: 109,2 mg, Fe: 9,41 mg, Vl.: 25,7 g						
ŠET	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka 100 g, Čaj pravý so sirupom 0.2 l	ovocné pyré	Ryžový náryp s marhuľami 320g (3,7), Polievka karfiolová so zemiakmi (šetr) 0,33l (3,7)	Žemľa 55g (1), Maslo 20g (7), Saláma 2 pl.	Br.plece smot. 13112a 212/62, Cestoviny/príloha 200g (1,3,7)		
E: 7 009 kJ, E: 1 123 kcal, Bielk.: 32,5 g, Tuky: 49,7 g, Sach.: 187,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 1,68 g, Ca: 491 mg, A: 0 ug, B1: 0,640 mg, B2: 810,039 mg, C: 75,1 mg, Fe: 5,10 mg, Vl.: 18,1 g							
	ŠPEC						

	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Druhá večera	
So 8.2.	RAC	Chlieb 100g (1), Masť - mastenie 30g, Cibuľa krájaná 0,03 kg, Čaj pravý 0,25 l	Ovocie jablka I ks, Kompót jablkový dia 150g	Richtárska polievka 10237 0.33l (-), Bravčové pečené po sedliacky 146g/96g (1), Zemiaky opečené na masle s cibuľou 200g (7)	Bábovka 100g (1,3,7), Maslo 20g (7)	Špagety bolonské 360g (1,7)	
		E: 10 541 kJ, E: 1 534 kcal, Bielk.: 73,9 g, Tuky: 86,7 g, Sach.: 313,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 7,48 g, Ca: 402 mg, A: 0 ug, B1: 1,965 mg, B2: 544,615 mg, C: 108,0 mg, Fe: 17,53 mg, Vl.: 34,9 g					
	DIA	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Saláma trvanlivá 100g, Čaj dia 0,25 l	Kompót jablkový dia 150g	Richtárska polievka 10237 0.33l (-), Bravčové pečené po sedliacky 146g/96g (1), Zemiaky varené 100 g	Jogurt ovocný dia /7,12	Špagety bolonské 360g (1,7)	Ovocna vyziva dia/12
		E: 7 246 kJ, E: 959 kcal, Bielk.: 63,8 g, Tuky: 75,1 g, Sach.: 160,7 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 4,84 g, Ca: 467 mg, A: 0 ug, B1: 1,531 mg, B2: 483,844 mg, C: 66,2 mg, Fe: 12,38 mg, Vl.: 17,3 g					
ŠET	Chlieb 50g (1), Maslo 20g (7), Čaj pravý 0,25 l, Puding 0.25 l/7	Ovocie jablka I ks, Kompót jablkový dia 150g	Richtárska polievka 10237 0.33l (-), Bravčové pečené po sedliacky 146g/96g (1), Zemiaky varené 100 g	Bábovka 100g (1,3,7), Maslo 20g (7)	Špagety bolonské 360g (1,7)		
	E: 10 376 kJ, E: 1 505 kcal, Bielk.: 73,8 g, Tuky: 92,4 g, Sach.: 293,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 7,02 g, Ca: 627 mg, A: 0 ug, B1: 1,790 mg, B2: 731,273 mg, C: 86,9 mg, Fe: 14,53 mg, Vl.: 25,4 g						
ŠPEC		Kompót jablkový dia 150g			Špagety bolonské 360g (1,7)		
	E: 2 267 kJ, E: 225 kcal, Bielk.: 15,2 g, Tuky: 23,9 g, Sach.: 68,2 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 0,45 g, Ca: 154 mg, A: 0 ug, B1: 0,090 mg, B2: 165,933 mg, C: 0,0 mg, Fe: 1,57 mg, Vl.: 2,8 g						
Ne 9.2.	RAC	Zavin /1,3,7, Kava biela/7	Ovocie hrusky I ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň vyprášaný 120g (1,3,7), Ryža dusená 150g, marhuľový kompot	Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7)	Chlieb 100g (1), Vajce 1 ks (aler.3), Maslo 20g (7), Čaj pravý 0,25 l, Zelenina rajčina 100g	
		E: 19 347 kJ, E: 4 111 kcal, Bielk.: 153,5 g, Tuky: 112,3 g, Sach.: 820,8 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 12,52 g, Ca: 988 mg, A: 0 ug, B1: 4,472 mg, B2: 602,840 mg, C: 42,6 mg, Fe: 43,20 mg, Vl.: 119,6 g					
	DIA	Maslo 20g (7), Chlieb 50g (1), Saláma šunková 100 g, Čaj dia 0.25 l	Ovocie hrusky I ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň vyprášaný 120g (1,3,7), Ryža dusená 100g, Kompót jablkový dia 150g	Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7)	Chlieb 100g (1), Vajce 1 ks (aler.3), Maslo 20g (7), Čaj dia 0.25 l, Zelenina rajčina 100g	Chlieb s maslom 110g (1,7), Saláma 2 pl.
E: 18 490 kJ, E: 3 963 kcal, Bielk.: 152,0 g, Tuky: 114,5 g, Sach.: 758,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 12,86 g, Ca: 804 mg, A: 0 ug, B1: 4,658 mg, B2: 566,456 mg, C: 38,3 mg, Fe: 46,25 mg, Vl.: 130,3 g							



"VEK NÁDEJE", Zariadenie sociálnych služieb Nové Zámky

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

ŠET	Zavin /1,3,7, Čaj dia 0.25 l	Ovocie banán 1 ks	Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň prírodný 160g/117g (1,9), Ryža dusená 150g, marhuľový kompot	Rožok soj.DSN 1033 dia/1, Maslo 20g (7)	Chlieb 100g (1), Maslo 20g (7), Šunka hydinová 100g (aler.viď obal), Čaj pravý 0,25 l, Zelenina rajčina 100g
	E: 20 024 kJ, E: 3 764 kcal, Bielk.: 173,6 g, Tuky: 114,4 g, Sach.: 811,0 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 14,61 g, Ca: 736 mg, A: 0 ug, B1: 4,970 mg, B2: 338,162 mg, C: 53,3 mg, Fe: 45,35 mg, Vl.: 117,0 g				
ŠPEC			Vývar slepačí s mäsom a rezancami 0,33l (1,9), Bravčový rezeň vyprážaný 120g (1,3,7), Kompót jablkový dia 150g		
	E: 2 489 kJ, E: 293 kcal, Bielk.: 24,8 g, Tuky: 50,4 g, Sach.: 12,4 g, Alk.: 0,0 g, Chol.: 0,00 mg, Kysl.: 2,31 g, Ca: 42 mg, A: 0 ug, B1: 0,665 mg, B2: 216,727 mg, C: 4,7 mg, Fe: 1,00 mg, Vl.: 1,2 g				

Zmena jedálneho lístka je vyhradená.

	Schválil: Ing. Peter Mészáros:	
	