

Dátum	Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
21.5.2012	pondelok	150 g chlieb, 40 g naterka z tuniaka, 2,5 dl čaj s citrónom	lupačka	2,5 dl cibulová so syrom a chlebom, 54+60 g bravčové karé po čínsky, 190 g ryža, 50 g kyslá uhorka, 2,5 dl voda so sirupom	jogurtové mlieko	370 g strapačky s tvarohom, 2,5 dl mlieko
		1,3,4,7		1,3,7,9		1,3,7
22.5.2012	utorok	150 g chlieb, 100 g párky, 40 g horčica, 2,5 dl čaj s citrónom	1 ks rožok 1 ks jogurt	2,5 dl kelová, 54+100 g kurací rezeň na šampiňónoch, 320 g zemiaková kaša, 150 g kompót, 2,5 dl čaj	kiwi	210 g tekvicový prívarok, 260 g opekané zemiaky, 1 ks vajíčko
		1,3,7,10		1,7		1,3,7
23.5.2012	streda	2 ks rožok, 15 g maslo, 24 g syr, 2,5 dl mlieko	jablko	2,5 dl zeleninový boršč, 340 g šúlance so strúhankou, 2,5 dl citronáda, banán	kukuričné pečivo	69 g rybie file pečené na masle, 260 g opekané zemiaky, 120 g uhorkový šalát
		1,3,7		1,3,7,9		1,4
24.5.2012	štvrtok	2 ks žemle, 15 g maslo, 1 ks paradajka, 2,5 dl čaj s citrónom	moravský koláč	2,5 dl hovädzia, 52 g hovädzie varené, 150 g kôprová omáčka, 150 g knedle, 2,5 dl voda so sirupom	pomaranč	370 g ryžový nákyp s kompótom, 2,5 dl čaj
		1,3,7		1,3,7		3,7
25.5.2012	piatok	100 g vianočka, 15 g maslo, 2,5 dl granko	banán	I. <u>bageta so syrom a zeleninou, min.</u> II. hrachová so zeleninou, 340 g lazane s cuketou, jablko, 2,5 dl čaj s citrónom	1 ks rožok 1 ks syr	2 ks lupačka 1ks jogurt
		1,3,7		1,3,7,9		

Zoznam aregénov:

1. Obilniny, 2. kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sója, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sézam, 12. Siričitany, 13. Vlčí bôb, 14. mäkkýše