

			energetická hodnota		bielkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	vápnik	železo
			kJ	kcal	g	g	g	g	mg	mg
Pondelok	Raňajky	Vianočka	1108	266	6,32	5,1	47	1,6	24,3	0,9
		Maslo	462	111	0,1	12,4	0,1	0	3,1	0
		Jahodový lekvár	255	220	3	4	4	0	0	0
	Desiata	Jablko	275	66	0,37	0,4	12,9	3,1	8,3	0,6
	Obed	Fazuľová kyslá	385	96	3,36	3,1	8,8	2,4	76,4	0,9
		Špagetý s tuniak. omáčkou	1292	310	9,09	8,4	47,8	2	47,2	1,1
		Tvrdý syr	139	33	2,4	2,5	0,1	0	82,4	0,05
Olovrant	Miláčik	545	131	6,44	6	16	0	241,6	0,8	
Utorok	Raňajky	Bageta	930	207	9,96	7	31	2,6	58,3	0,9
		Tavený syr	128	32	1,9	2,4	0,2	0	51,5	0,03
	Desiata	Pomaranč	285	68	1,04	0,2	12,5	3,5	50,1	1,1
	Obed	Krúpová s udeným mäsom	313	75	2,81	4	6,4	0,9	24,8	0,6
		Roľnícke s mäsom	1382	332	13,72	13,7	35,1	5,5	94,3	3
		Uhorka	54	13	0,28	0	2,7	0,3	11,2	0,3
	Olovrant	Jahodový jogurt	600	144	6	4	21	0,3	200	0,3
Streda	Raňajky	Bábovka	1355	325	5,75	16,9	36,6	0,8	27	0,6
	Desiata	Banán	443	106	1,26	0,3	22,9	2,1	10,3	1,2
	Obed	Vývar s krúpkami	335	80	2,14	3,4	9,9	0,6	67,3	0,4
		Hovädzí guláš	422	101	12,12	4,2	3,4	0,5	13,1	1,3
		Kolienka	800	192	4,91	2,1	37,6	0	8,6	0,5
	Olovrant	Termix	656	157	6,81	5,2	19,5	0,3	128,5	0,3
Štvrtok	Raňajky	Pečivo celozrnné	695	167	4,89	2,4	29,3	3,1	17,4	1,1
		Tuniaková nátierka	362	87	1,31	9	0,4	0,1	3,6	0
		Paradajka	51	12	0,43	0,1	1,8	0,7	9,1	0,4
	Desiata	Pomaranč	285	68	1,04	0,2	12,5	3,5	50,1	1,1
	Obed	Šošovicová s fazuľkou	558	134	5,99	6,4	11,8	2,3	32,7	1,9
		Prírodné kuracie prsia	501	120	16,87	4,3	3,1	0,3	14,9	1,8
		Ryža	885	212	3,47	3,8	39,8	0,9	8,6	0,6
	Olovrant	Tvarohový ovocná pena	641	152	6,71	5,2	18,9	0,3	128,5	0,3
Piatok	Raňajky	Crossiant	658	158	4,89	1,8	28,7	2,2	58,8	1,1
	Desiata	Jablko	275	66	0,37	0,4	12,9	3,1	8,3	0,6
	Obed	Tekvicová	284	68	2,32	3,2	7,1	1	78,7	0,5
		Sojové rizoto s hráškom	1309	314	9,52	9	47,1	1,8	140,5	2,2
		Červená repa	82	20	0,42	0,2	3,9	0,3	102,3	2,3
	Olovrant	Cereálne guličky	820	160	4	1,5	42	0	0	0
Mlieko		191	47	3,22	1,5	4,3	0	122	0,8	