

Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých Integra, Tylova 21, 831 04 Bratislava																	
Zoznam potrebných potravín na krízový jedálny lístok																	
	Deň 1.	Deň 2.	Deň 3.	Deň 4.	Deň 5.	Deň 6.	Deň 7.	Deň 8.	Deň 9.	Deň 10.	Deň 11.	Deň 12.	Deň 13.	Deň 14.	Spolu	počet	poznámky
Zelenina a ovocie																	
mrkva	1,5	2,5	1,1	0,6	1	0,6	0,5		0,6	1,25		2,1		2,05	18	kg	
zeler		0,5	0,5	0,25		0,25			0,25	0,75				1	6,5	kg	
petržlen			0,5	0,25		0,25			0,25	0,6				1	6	kg	
kaleráb			0,5	0,2		0,2			0,2					0,2	1,3	kg	
cibuľa	1,55	1	1,2	1,1	0,15	3,45	2	2,3	0,4	1,05	1		0,25	0,25	15,7	kg	
zemiaky		0,5	20	24,5		22	3	10	24	22		25	22		173	kg	
paradajka	2		2		2										6	kg	
citrón																	
uhorka		2	2,5												4,5	kg	
šalát ľadový																	
paprika			1	2								2			5	kg	
jablko			15 kg												15	kg	
banán	50 ks														50 ks	ks	
kiwi		100 ks													100 ks	ks	
cesnak (cesnaková pasta)															5	ks	
mrazená zelenina + mäso																	
tekvica								3,5							3,5	kg	
špenát										1,5			3		4,5	kg	
brokolica	3,3						1,5		9						13,8	kg	
pór											3				3	kg	
hrášok	0,8	1,8	0,5	0,6	1		0,6			1,75		1,75	0,5	0,75	10,05	kg	
karfiol	1,5				3									1,25	5,75	kg	
kukurica	0,8							1,75			0,7	0,65			3,9	kg	
kel												2,5		0,75	3,25	kg	
kapusta kyslá b.n.			4												4	kg	
knedlíčky ovocné		11,5													11,5	kg	
pírohy						11,5									11,5	kg	
šúľance											11,5				11,5	kg	
kuracie prsia								4,5							4,5	kg	
kuracie stehno b.k.													4,5		4,5	kg	
Rybie filé - tilapia				2,1								7			9,1	kg	
Mäso a výrobky																	
šunka												0,5			0,5	kg	
Slanina						0,5	0,75								1,25	kg	
Bravčové stehno		4,5				4,5								4,5	13,5	kg	
Hovädzie zadné	4,5									4,5					9	kg	
Mlieko	4		6	4	6	17	8	5	27	10		19	7	22	185	litrov	(+50 litrov biela káva)
Maslo	6	5	1	1	5	6			5	5	6	5		3	48	ks	
Rama		1,2		1,2	1,2		1	0,9			1,2		1	0,9	8,6	kg	(400g 12 ks + 250g 16 ks)
Eidam	1	0,8	2,5		2		1,2		0,7	1,5	1	2,1			12,8	kg	
Smotana kys.	8 ks			4 ks			3 ks			2 ks					19	ks	(1 ks = 200g)
Smotana sl.												1		1+1	liter		
Jogurt					50 ks										50	ks	
Tofu							3								3	kg	(príp. nahradiť šunkou al. zeleninou)
syr tavený								1,1					0,8		1,9	kg	(1 ks = 100g)
Vajcia			25		78		15		15				10	5	148	ks	
Suchý tovar																	
Olej	2		2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	17	litrov	
Múka hl.	1	1		1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11	kg	
Múka hr.					0,5										1	kg	
Ryža	5	5		5			1,5	5			4,5			4	30	kg	
cukor kr.															20	kg	
cukor práš.		2 kg			2 kg										4	kg	
soľ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	kg	
mak					1,25										1,25	kg	
kakao		0,4													0,4	kg	
strúhanka			1 ks		1				1 ks						3	ks	
niťovky			6 ks												6	ks	
mrvenica	6 ks									6 ks					12	ks	
horčica	1 ks														1	ks	
paprika mletá	1														6	ks	
pretlak					0,9					0,6					1,5	kg	
kečup												1,25			1,25	kg	
uhorky st. b.n.							5				5				10	kg	
šampiňóny b.n.						0,9									0,9	kg	
kompót b.n.				7,5					6					6	19,5	kg	
lekvár slivkový					1,5										1,5	kg	
trešcia pečeň				0,6											0,6	kg	
tuniak							0,45								0,45	kg	
sardinky											0,6				0,6	kg	
paštéta				1 kg											1	kg	
cestoviny	4		4,5		5		4,5	5		4,7		4,7			33	kg	
tarhoňa															5,2	kg	
bulgur									4,5						5	kg	
kuskus													5		5	kg	
šošovica				3,5											3,5	kg	
fazuľa							2,7				1,5		4		8,2	kg	
hrach													0,9		0,9	kg	
cícer									0,9						0,9	kg	
puding						1			0,2	1				1	3,2	kg	
pskóty						1,5 kg				1,5				1,5	4,5	kg	
cereálie									2,5						2,5	kg	
musli												2,5			2,5	kg	
Minerálka															180	L	
Čaj															28	krabičiek	
Sirup															14	L	(minimálne)
Džús															100	L	
103:144103:180103:103:108																	