



týždeň

# Jednoduché recepty

NÁVRH

7.1.2013 - 11.1.2013

**PONDELOK****7.1.2013****Raňajky:****Desiata:** **Ovocie** /jablko, pomaranč, mandarínka, banán/**Obed:** **12.006 Cestovina zapekaná s klobásou, šalát z kyslej kapusty - 1,3,7,12****Olovrant:** **23.007 Termix - 7****Polievka:** **5.011 Cibuľová - 9****Večera:** **19.021 Nátierka lečová zimná, 3.008 Chlieb - 1****UTOROK****8.1.2013****Raňajky:** **Pečivo sladké - šatôčka marmeládová, mlieko - 1,7****Desiata:** **Šalát miešaný** /rôzna strúhaná alebo krájaná zelenina alebo ovocie v náleve/**Obed:** **9.030 Kuracie stehná pečené na masle, 16.015 Ryža zeleninová, zeleninová obloha****Olovrant:** **23.005 Jogurt ovocný - 7****Polievka:** **5.081 Sedliacka - 9****Večera:** **9.034 Morčací paprikáš, 16.001 Cestoviny - 1,7,10****STREDA****9.1.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **19.055 Nátierka vajíčková s kečupom, 3.008 Chlieb, zelenina - 1,3** /cibuľka, pórik, red'kovka/**Desiata:** **Ovocie** /jablko, pomaranč, mandarínka, banán/**Obed:** **7.006 Bravčové plátky na horčici, 16.035 Zemiaky varené, zeleninový šalát - 1,10****Olovrant:** **23.007 Termix - 7****Polievka:** **5.038 Hrástková - 9****Večera:** **Maslo rama, pečivo slané - bageta, zelenina - 1,7** /paprika, paradajka, čínska kapusta/**ŠTVRTOK****10.1.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **19.028 Nátierka sardinková so syrom, pečivo, zelenina - 1,4** /čínska, kapusta, pór, red'kovka, cibuľa/**Desiata:** **Šalát miešaný** /rôzna strúhaná alebo krájaná zelenina alebo ovocie v náleve/**Obed:** **9.016 Kuracie prsia na kukurici, 16.011 Ryža dusená, zeleninový šalát****Olovrant:** **23.005 Jogurt ovocný - 7****Polievka:** **5.077 Rassolník - 7,9****Večera:** **13.045 Špagety so syrom a kečupom - 1****PIATOK****11.1.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **19.011 Nátierka džemová, pečivo slané - bageta, mlieko - 1,7****Desiata:** **Ovocie** /jablko, pomaranč, slivky, nektarinky, banán/**Obed:** **14.007 Dukátové buchtičky so sladkým vanilkovým krémom - 1,7****Olovrant:** **23.007 Termix - 7****Polievka:** **5.085 Sójová - 6,9****Večera:****Schválila:****Dňa: 21.12.2012****® vlastná výroba**

\* Číslice uvedené pred jednotlivými jedlami sú čísla receptúr MSN /Materiálových spotrebných noriem, vyd. v roku 2010, MŠ SR/

**PhDr. Jana Tvarožková**

Riaditeľka DSS

**Zdenka Černická**

Hlavný kuchár

**Mgr. Marcela Šimurdová**

Zdravotník

**► ALERGÉNY:** 1 OBIILNINY, 2 KÓROVCE, 3 VAJCIA, 4 RYBY, 5 ARAŠIDY, 6. SÓJOVÉ ZRNÁ, 7 MLIEKO, 8 ORECHY, 9 ZELER, 10 HORČICA, 11 SEZAM, 12 KYSLIČNÍK SIRCITÝ A SIRCITANY