



týždeň

Jednoduché recepty

NÁVRH

11.2.2013 - 15.2.2013

PONDELOK**11.2.2013****Raňajky:****Desiata:** **Ovocie** /banán, jablko, nektarinka, broskyňa, slivka, hruška/**Obed:** **10.018** Rybie filé vyprážané v cestíčku, **16.035** Zemiaky varené, zeleninová obloha - 1,4,7**Olovrant:** **23.005** Jogurt ovocný - 7**Polievka:** **5.120** Zeleninová - 9**Večera:** **Saláma** trvanlivá, maslo, **3.008** Chlieb, horčica, zelenina - 1,10 /paprika, paradajka/**UTOROK****12.2.2013****Raňajky:** **Lekvárové** pečivo, mlieko - 1,7**Desiata:** **Šalát miešaný** /rôzna strúhaná alebo krájaná zelenina alebo ovocie v náleve/**Obed:** **6.058** Hovädzie mäso varené, **18.010** Omáčka chrenová, **16.005** Knedľa kysnutá - 1**Olovrant:** **23.007** Termix - 7**Polievka:** **5.066** Rajčiaková so syrom**Večera:** **12.007** Cestovinový šalát - 1,3,7

a ovsenými vločkami - 7

STREDA**13.2.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **23.007** Termix, pečivo graham. - 1,7**Desiata:** **Šalát miešaný** /rôzna strúhaná alebo krájaná zelenina alebo ovocie v náleve/**Obed:** **7.046** Vážecká pochúťka, zeleninový šalát - 1**Olovrant:** **23.005** Jogurt ovocný - 7**Polievka:** **5.071** Portugalská - 9**Večera:** **9.002** Ázijská kuracia panvica, **16.011** Ryža dusená, zeleninový šalát - 6**ŠTVRTOK****14.2.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **Syrová** misa /syr eidam, syr tavený/, maslo, slané pečivo - bageta, zelenina - 1,7 /paprika, paradajka, p**Desiata:** **Ovocie** /banán, jablko, nektarinka, broskyňa, slivka, hruška/**Obed:** **9.025** Kuracie prsia vyprážané v cestíčku, **16.020** Zemiaková kaša, zeleninový šalát - 1,12**Olovrant:** **Keks** /ovocný perník/ - 1**Polievka:** **5.041** Kalerábová - 9**Večera:** **13.045** Špagety s mäsom, syrom a kečupom, **Ovocie** - 1 /banán, pomaranč, jablko, nektarinka, broskyňa**PIATOK****15.2.2013****Pitný režim dňa:** Ovocný čaj, ovocný nápoj**Raňajky:** **13.051** Varené vajcia, **3.008** Chlieb, maslo, zelenina - 1,3,7 /paprika, paradajka, pór, cibuľka/**Desiata:** **Ovocie** /banán, jablko, nektarinka, broskyňa, slivka, hruška/**Obed:** **14.023** @Moravské koláče s tvarohom a lekvárom - 1,7**Olovrant:** **23.007** Termix - 7**Polievka:** **5.013** Cícerová so**Večera:** **zeleninou a zemiakmi** - 9**Schválila:****Dňa: 30.1.2013**

® 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 KÔROVCE, 3 VAJCIA, 4 RYBY, 5 ARAŠIDY, 6. SÓJOVÉ ZRNÁ, 7 MLIEKO, 8 ORECHY, 9 ZELER, 10 HORČICA, 11 SEZAM, 12 KYSLIČNÍK SIRIČITÝ A SIRIČITANY