

# Jedálny lístok

## 11. týždeň

### 2020

9.3.2020 -13.3.2020

<b>PONDELOK</b>	<b>9.3.2020</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Desiata: Ovocie		
Obed: Vyprážané rybie filé 150g, zemiaková kaša 250g , uhorkový šalát 100g	1,3,7	
Olovrant: Acidofilné mlieko ovocné 250g	Polievka : Mrkvová s ovs.vloč .0,25l	
Večera: Špagety s kečupom 300 g, syr 30g	1,7	
<b>UTOROK</b>	<b>10.3.2020</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka vajcová, chlieb, zelenina		
Desiata: Ovocie		
Obed: Mexický hovädzí guláš 100g , ryža 190 g, hrášok 50g , syr 30g	1, 7	
Olovrant: Termix 90g	Polievka: Ľ Cesaňová s haluškami 1,3	
Večera: Restovaná kuracia pečeňka 100g , zemiaky 250 g, šalát 100g	1	
<b>STREDA</b>	<b>11.3.2020</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka špenátová , chlieb, zelenina		
Desiata: Ovocie		
Obed: Pečené kuracie stehno 240g, na kyslej kapuste 80g , zemiaky varené 250g	1,7	
Olovrant: Jogurt ovocný 145g	Polievka: Zelerová s pohánkou 0,25l 1,9	
Večera: Rizoto so zeleninou 300g, syr 30g , kyslá uhorka 50g		
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>12.3.2020</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka mrkvová, chlieb, zelenina		
Desiata: Ovocie		
Obed: Bravčové karé na rasci 100g, ryža 190g, kyslá uhorka 50g	1	
Olovrant: Acidofilné mlieko ovocné 250g	Polievka: Cícerová s krutón. 0,25 l 1	
Večera: Zemiaky s tvarohom a opraženou slaninkou 300g	7	
<b>PIATOK</b>	<b>13.3.2020</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka z treškej pečene, chlieb, zelenina	4	
Desiata: Ovocie		
Obed: Kysnuté dukátové buchtičky 280g, s vanilkovým krémom 200g	1,3,7	
Olovrant: Detská výživa 190g	Polievka: Ľ Kapustová kyslá s klob. 1	
Na jedálnom lístku uvedené hovädzie a bravčové mäso je slovenské a kuracie mäso je slovenské a české.		

Dňa: 06.03.2020

Schválila:

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

PhDr. Jana Tvarožková

Janka Ševčovičová

Mgr. Mariana Ovsanik

riadiťka DSS

vedúca prev.kuchyne

vedúca ÚOaOS

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 SÍRČITÝ A SÍRČITANY

V súlade so Zásadami zostavovania jedálnych lístkov do všetkých polievok pridávame obilniny (krúčky, ovsené vločky, pohánku)

Zeleninové šaláty, prílohy, polievky ako aj ostatné jedlá, sú pripravované výlučne z čerstvej zeleniny (okrem mrazeného hrášku, špenátu a kukurice)

Hmotnosť mäsa je uvedená v surovom stave.