

# Jedálny lístok

3. týždeň

2020

13.1.2020 - 17.1.2020

PONDELOK		13.1.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj	
Desiata:	Ovocie			
Obed:	Vyprážané rybie filé 150g, zemiaková kaša 250g, kyslá uhorka 20g		3,4,7	
Olovrant:	Acidofilné mlieko ovocné		Polievka : Kelová s krúpami	
Večera:	Restovaná kuracia pečeň na cibul'ke 150g, ryža 190g, kyslá uhorka 50g		0,25 l	
Utorok		14.1.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj	
Raňajky:	Nátierka oškvarková, chlieb, zelenina			
Desiata:	Ovocie			
Obed:	Pečené kuracie stehno 240g, ryža 190g, kompót 100g		7	
Olovrant:	Termix		Polievka: Zeleninová s lievankou	
Večera:	Zapekané zemiaky so syrom 280g, syr 30g , kyslá uhorka 50g		7	1,3 0,25 l
STREDA		15.1.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj	
Raňajky:	Nátierka vajcová, chlieb, zelenina			
Desiata:	Ovocie			
Obed:	Znojenské hovädzie mäso 150g , zemiaky 250g			
Olovrant:	Jogurt ovocný		Polievka: Zemiaková kyslá 1,7	
Večera:	Bratislavské rizoto cestovinové so zeleninou 300g, syr 30g, čalamáda 100g		1	0,25 l
ŠTVRTOK		16.01.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj	
Raňajky:	Nátierka kapiová, chlieb, zelenina			
Desiata:	Ovocie			
Obed:	Bravčové karé na rasci 150g, cestovina tarhoňa 190g , cvikla 100g		1	
Olovrant:	Acidofilné mlieko ovocné		Polievka: Karfiolová s pohánkou	
Večera:	Šúlace 280g, s opraženou strúhankou 80g, a maslom 50g		1,7	0,25 l
PIATOK		17.1.2020	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj	
Raňajky:	Nátierka sardinková, chlieb, zelenina		4	
Desiata:	Ovocie		Kapustová s klobásou 1	
Obed:	Hliva na paprike 200g ,halušky 200g		1,3	0,25 l
Olovrant:	Detská výživa			

Dňa: 10.01.2020

Schválila:

PhDr. Jana Tvarožková

riaditeľka DSS

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

Janka Ševčovičová

vedúca prev.kuchyne

Mgr. Mariana Ovsanik

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 SIRIČITÝ A SIRIČITANY

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.