

Jedálny lístok

9. týždeň

1.3.2021 - 5.3.2021

PONDELOK	1.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Vyprážený karfiol 150g, zemiaky varené s petržl.vňat'ou 250g, uhorkový šalát 100g		
Olovrant: Termix 90g , čaj s citrónom 200ml		Polievka : Liptovská s haluškami
Večera: Kotlíkový gul'áš 350g, chlieb 150g		
UTOROK	2.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Makovka s maslom 150g, kakao 200ml		
Desiata: Ovocie 200g		1,7
Obed: Hovädzie mäso tokáň 100g , cestovina mušličky 190g		
Olovrant: Jogurt ovocný 145g , ovocný nápoj 200ml		Polievka: 2 Kurací vývar so zelen.dom.rez
Večera: Kuracia pečenka restovaná na srbský spôsob 180g, ryža 190g		
STREDA	3.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Praženica s cibuľkou 200g, chlieb 150g, zelenina 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7,9
Obed: Rybie file na masle 150g, cit., šalát/cícer,špenát b,rukola, P.šalát,uhor.,mrk,kapia 200g, grah.rož60g		
Olovrant: Acidofilné mlieko ovocné 250ml		Polievka: 1 Zelerová krémová s krutónami
Večera: Krupicové flamely s kakaovou polevou 300g		
ŠTVRTOK	4.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka mrkvová 40g, chlieb 150g, zelenina 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Plnená paprika 150g, paradajková omáčka 150g , zemiaky varené s petržl.vňat'ou 250g		
Olovrant: Termix vanilkový 90g , ovocný nápoj 200ml		Polievka: 1 Krúpková so zeleninou
Večera: Zelenina trio dusená na masle 150g, varené vajíčko, zemiaky s petržl.vňat'ou 250g		
PIATOK	5.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka z treškej pečene 40g, chlieb 150g, zelenina 50g		1,3,4,7
Desiata: Acidofilné mlieko ovocné 250ml		
Obed: Tvarohová žem'ovka s hozienkami a jablkom 350g s ovocným sirupom		
Olovrant: Horalka 50g		Polievka: 1 Kelová s mäsom
Na jedálnom lístku uvedené hovädzie a bravčové mäso je slovenské a kuracie mäso je slovenské a české.		

Dňa: 26.02.2021

Schválila:

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

Svečovičová
Janka Ševčovičová
vedúca prev.kuchyne

Ovsanik
Mgr. Mariana Ovsanik
vedúca ÚOaOS

PhDr. Jana Tvarožková
riadiateľka DSS

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.