

# Jedálny lístok

11. týždeň

15.3.2021 -19.3.2021

<b>PONDELOK</b>	<b>15.3.2021</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Kuracie mäso zapékané so syrom a ovocím 120g, zemiakové pyré 250g, zelenin.šalát 100g		
Olovrant: Acidofilné mlieko 250 ml		Polievka : Drožd'ová so zeleninou
Večera: Prívarok fazuľkový luskový 180g, varené zemiaky 250g, varené vajce		
<b>UTOROK</b>	<b>16.3.2021</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka vajcová 40g, chlieb 150g, zelenina 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Hovädzie mäso znojemké 100g, tarhoňa 190g, zeleninová obloha 50g		
Olovrant: Ovsené vločky s hrozičkami a škoricou 200g		Polievka: Z Paradajková s pohánkou
Večera: Zapékané zemiaky so syrom, smotanou, 350g, šalát paradajkový 100g		
<b>STREDA</b>	<b>17.3.2021</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Vianočka s orieškovým krémom 150g, mlieko 200ml		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Vyprášaný syr encián 100g, zemiaky varené 250g, tatarska omáčka HB 30g		
Olovrant: Jogurt 145g		Polievka:   Karfiolová krémová
Večera: Bravčové mäso dusené 100g na zelenine 100g, burgur 190g, šalát ľadový s mrkvou 80g		
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>18.3.2021</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka oškvarková 40g, chlieb 150g, zelenina 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Španielsky vtáčik bravčové / karé / 100g, ryža 190g, domáci cviklový šalát 100g		
Olovrant: Termix vanilkový 90g		Polievka:   Zemiaková na sladko
Večera: Rezance s makom a lekvárom 350g		
<b>PIATOK</b>	<b>19.3.2021</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka sardinková 40g, chlieb 150g, zelenina 50g		1,3,4,7
Desiata: Ovocie 200g		
Obed: Pečené buchty s lekvárom 320g		
Olovrant: Jablko červené		Polievka:   Boršč zeleninový
Na jedálnom lístku uvedené hovädzie a bravčové mäso je slovenské a kuracie mäso je slovenské a české.		

Dňa: 12.03.2021

Schválila:

PhDr. Jana Tvarožková  
riaditeľka DSS

\* Číslice 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 MLIKO, 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.