

Jedálny lístok

13. týždeň

29.3.2021 - 01.4.2021

PONDELOK	29.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Kuracie prsia zapek. so syrom hermelín 120g, zemiakové pyrė s mrkvou 250g, uhorkový šalát 100g		
Olovrant: Krupicová kaša s maslom a škoricou 200g		Polievka : Kapustová kyslá
Večera: Pizza zeleninová domáca / kečup ,syr, paradajky, brokolica,kukurica / 350g		
UTOROK	30.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka tvarohová s pažitkou 40g, chlieb 150g, zelenina čerstvá 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Hovädzí tokáň 100g , na zelenine 100g, cestovina tarhoňa 190g , zeleninový šalát miešaný80g		
Olovrant: Termix kakaový 190g		Polievka: Hřstková s krúpami
Večera: Zemiakové šúľance s opraženou strúhankou a maslom 320g		
STREDA	31.3.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Rožok grahamový 150g s maslom a lekvárom 40g, kakao 200ml		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,4,7
Obed: Vyprážené rybie filé 150g, zelenin.šalát - ľadový šalát,mrkvka,kukurica,uhorka,rucola,fazuľa 200g		
Olovrant: Jogurt ovocný 145g		Polievka: Zeleninová s liat.cestom
Večera: Jahle - pšeno, cestovina kolienka s opraž.cibul'kou a slaninkou 300g, šalát uhor.parad.80g		
ŠTVRTOK	1.4.2021	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
Raňajky: Nátierka vajcová 40g, chlieb 150g , zelenina čerstvá 50g		
Desiata: Ovocie 200g		1,3,7
Obed: Špenátový prívarok 190g , zemiaky varené 250g ,varené vajce		
Olovrant: Keks kávenka 50g, džus multivit. 200ml		Polievka: Rascová s vajcom a krupico
PIATOK	2.4.2021	
Raňajky:	VELKÝ PIATOK / SVIATOK /	
Desiata:		
Obed:		
Olovrant:		
	Na jedálnom lístku uvedené hovädzie a bravčové mäso je slovenské a kuracie mäso je slovenské a české.	

Dňa: 26.03.2021

Schválila:

Phy

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

Ševčovičová

Ovsanik

PhDr. Jana Tvarožková
riaditeľka DSS

Janka Ševčovičová
vedúca prev.kuchyne

Mgr. Mariana Ovsanik
vedúca ÚOaOS

ALERGÉNY: 1 OBILNINY, 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 (krúpy, 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.