

**12. týždeň****Jedálny lístok****18.03.2024 - 22.03.2024**

<b>PONDELOK</b>	<b>18.3.2024</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
<b>Desiata:</b>	Jogurt s chia semenkami 200g	1,3,7,9
<b>Obed:</b>	Polievka hrstková Kuracie prsia v cestíčku 100g, ryža s hráškom 190g, kompót 150g	
<b>Olovrant:</b>	Ovocie 200g	
<b>Večera:</b>	Strapačky s kyslou kapustou 300g	
<b>UTOROK</b>	<b>19.3.2024</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
<b>Raňajky:</b>	Džemová nátierka 50g, pečivo 2ks, mlieko 200ml	1,3,4,7,9
<b>Desiata:</b>	Ovocie 200g	
<b>Obed:</b>	Polievka kuracia s nit'ovkami Hovädzie na debrecínsky spôsob 100g/100g, halušky 200g	
<b>Olovrant:</b>	Jogurt 1ks, rohlík 1ks	
<b>Večera:</b>	Rybie filé na masle 150g, zemiaky 200g, šalát 100g	
<b>STREDA</b>	<b>20.3.2024</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
<b>Raňajky:</b>	Paštétová nátierka 50g, chlieb 150g, zelenina 50g	1,3,7
<b>Desiata:</b>	Ovocie 200g	
<b>Obed:</b>	Polievka bryndzová Bravčové karé na fazuľke a baby mrkve 100g/100g, zemiaková kaša 250g	
<b>Olovrant:</b>	Termix 1ks, croissant 1ks	
<b>Večera:</b>	Domáca pizza zeleninová 4ks	
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>21.3.2024</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
<b>Raňajky:</b>	Tvarohová nátierka s pažitkou 50g, chlieb 150g, zelenina 50g	1,3,7
<b>Desiata:</b>	Ovocie 200g	
<b>Obed:</b>	Polievka rascová s vajcom Bravčové pliecko s bretánskou zeleninou 100g/100g, slovenská ryža 200g	
<b>Olovrant:</b>	Ovocná výživa 1ks	
<b>Večera:</b>	Kuracia pečeň na cibuľke 150g/100g, šťuchané zemiaky 200g, šalát 100g	
<b>PIATOK</b>	<b>22.3.2024</b>	Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj
<b>Raňajky:</b>	Papriková nátierka 50g, chlieb 150g, zelenina 50g	1,3,7
<b>Desiata:</b>	Ovocie 200g	
<b>Obed:</b>	Polievka šošovicová na kyslo Rezance s makom a čučoriedkovým lekvárom 350g	
<b>Olovrant:</b>	Acidko ovocné 1ks	

Na jedálnom lístku uvedené hovädzie a bravčové mäso je slovenské a kuracie mäso je slovenské a české.

Dňa: 15.03.2024

Schválila:

PhDr. Jana Tvarožková

riaditeľka DSS

Gabriela Vostálová

vedúca prev.kuchyne

Mgr. Marcela Šimurdová

vedúca ÚOaOS

ALERGÉNY: 1 OBILNINY, 2 KÔROVCE, 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.**