

4. týždeň

Jedálny lístok

19.01.2026 - 23.01.2026

|                  |                                                                 |                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>PONDELOK</b>  | <b>19.1.2026</b>                                                | Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj |
| <b>Desiata:</b>  | Ovocie 200g                                                     |                                           |
| <b>Obed:</b>     | Polievka karfiolová                                             | 1                                         |
|                  | Granatiersky pochod 350g, miešaný zeleninový šalát 150g         | 1                                         |
| <b>Olovrant:</b> | Croissant 1ks                                                   | 1,7                                       |
| <b>Večera:</b>   | Bravčové soté 100g/50g, ryža 190g                               | 1,9                                       |
| <b>UTOROK</b>    | <b>20.1.2026</b>                                                | Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj |
| <b>Raňajky:</b>  | Vianočka 150g, maslo 50g, kakao 200ml                           | 1,3,7                                     |
| <b>Desiata:</b>  | Ovocie 200g                                                     |                                           |
| <b>Obed:</b>     | Polievka zemiaková s paprikou                                   | 1                                         |
|                  | Pečené kuracie stehno 260g, ryža 190g, kompót 150g              |                                           |
| <b>Olovrant:</b> | Termix 1ks, pečivo 1ks                                          | 1,7                                       |
| <b>Večera:</b>   | Špagety so syrovou omáčkou 300g                                 | 1,7                                       |
| <b>STREDA</b>    | <b>21.1.2026</b>                                                | Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj |
| <b>Raňajky:</b>  | Cícerová nátierka 50g, chlieb 150g, zelenina 80g                | 1                                         |
| <b>Desiata:</b>  | Ovocie 200g                                                     |                                           |
| <b>Obed:</b>     | Polievka zeleninová                                             | 1,9                                       |
|                  | Vyprážaný bravčový rezeň 100g, zemiaky 250g, mrkvový šalát 150g | 1,3,7                                     |
| <b>Olovrant:</b> | Jogurt ovocný 1ks                                               | 7                                         |
| <b>Večera:</b>   | Ovocné knedličky so strúhankovou posýpkou 250g                  | 1,3,7                                     |
| <b>ŠTVRTOK</b>   | <b>22.1.2026</b>                                                | Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj |
| <b>Raňajky:</b>  | Bánovecká nátierka 50g, chlieb 150g, zelenina 50g               | 1,7                                       |
| <b>Desiata:</b>  | Ovocie 200g                                                     |                                           |
| <b>Obed:</b>     | Polievka rascová s vajcom                                       | 1,3                                       |
|                  | Hovädzie na poľovnícky spôsob 100g/50g, tarhoňa 190g, obloha    | 1                                         |
| <b>Olovrant:</b> | Puding 1ks                                                      | 7                                         |
| <b>Večera:</b>   | Dusený bulgur so zeleninou 190g, párky 100g                     | 1,9                                       |
| <b>PIATOK</b>    | <b>23.1.2026</b>                                                | Pitný režim dňa: Ovocný čaj, ovocný nápoj |
| <b>Raňajky:</b>  | Tuniaková nátierka 50g, chlieb 150g, zelenina 80g               | 1,4                                       |
| <b>Desiata:</b>  | Ovocie 200g                                                     |                                           |
| <b>Obed:</b>     | Polievka boršč                                                  | 1,9                                       |
|                  | Kakaový závin 250g, džús 1ks                                    | 1,3,7                                     |
| <b>Olovrant:</b> | Ovocná výživa 1ks                                               |                                           |

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

Dňa: 16.01.2026

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. Pôvod mäsa - Slovensko