

Jedálny lístok

13.01-19.01.2025

Pondelok (13.01):

	Polievka boršč, chlieb čierny (hovädzie predné, bravčové pliecko, mrkva, petržlen, zeler, hlávková kapusta, cvikla, zemiaky, smotana)	1, 3, 9
I.	Čevapčiči, hranolky, cviklový šalát, jablko, čaj (hovädzie zadné, bravčové pliecko, horčica, cibuľa, cvikla, cukor, ocot)	10
II.	Cestovinový šalát s tuniakom, jablko, čaj (prílohoové cestoviny- vrtule, tuniak, vajcia, syr tehla, uhorky, paradajky, kápiá, bazalka, citróny)	1, 3, 4, 7
III.		

Utorok (14.01):

	Polievka ragú (hovädzie predné, mrkva, petržlen, zeler, smotana, mlieko, ocot)	1, 7, 9, 12
I.	Kuracie prsia plnené syrom so zeleninovou omáčkou, ryža s hráškom, mrkvový šalát, čaj (kuracie prsia, mrkva, brokolica, karfiol, kukurica, syr tehla, smotana, horčica, mrkva, cukor, ocot)	7, 10, 12
II.	Tvarohový koláč, čaj (múka, zlatý klas, vajcia, cukor, droždie, mlieko, maslo, citrónová kôra, hrozienka, tvaroh, kompót broskyňový)	1, 3, 7
III.		

Streda (15.01):

	Polievka fazuľková s mrveničkou (mrkva, petržlen, zeler, fazuľkové struky, polievkové cestoviny)	1, 3, 9, 12
I.	Bravčové karé pečené, americké zemiaky, dusená zelenina na masle, napolitánka, čaj (bravčové karé, brokolica, šampiňóny, mrkva, hrášok)	1, 7
II.	Špagety carbonara, napolitánka, čaj (špagety, vajcia, cesnak, slanina oravská, smotana, syr tehla, bazalka)	1, 3, 7
III.		

Štvrtok (16.01):

	Polievka jarná s niťovkami (mrkva, petržlen, kaleráb, karfiol, hrášok, polievkové cestoviny)	1, 3
I.	Pečené mäso s pórom a mrkvou, ryža, kapustový šalát, čaj (bravčová krkovička, mrkva, por, kapusta)	
II.	Šišky s džemom, čaj (múka, vajcia, maslo, cukor, džem, droždie, mlieko)	1, 3, 7
III.		

Piatok (17.01):

	Polievka zemiakovo-mrkvová (mrkva, zemiaky, mlieko, smotana)	1, 3, 7
I.	Vyprážaná tilapia, zemiaky s petržlenovou vňaťou, tzatziky, mandarinka, čaj (filety tilapia, múka, vajcia, strúhanka, uhorky, cesnak, kôpor, citróny, jogurt biely)	1, 3, 4, 7
II.	Pizza so šampiňónmi a šunkou, mandarinka, čaj (múka, droždie, mlieko, vajcia, paradajkový pretlak, paradajky, šampiňóny, cesnak, oregano, syr tehla, dusená šunka)	1, 3, 7, 12
III.		

Sobota (18.01):

	Polievka kalerábová s lievankou (múka, olej, mrkva, kaleráb, cibuľa, zeleninový vývar, vajcia)	1, 3
I.	Bravčový perkelt, fazuľový prívarok, čierny chlieb, čaj (bravčové pliecko, fazuľa, smotana, mlieko, cesnak)	1, 7

Nedeľa (19.01):

	Polievka hovädzia s niťovkami (mrkva, petržlen, zeler, kaleráb, hovädzí vývar)	1, 9
I.	Zapekané bravčové rezne s broskyňou a syrom, ryža, mrkvovo-jablkový šalát, čaj (bravčové karé, broskyňový kompót, syr eidam, mrkva, jablko)	1, 7, 12

Monika Bednárová
Nutričná terapeutka

Ing. Alžbeta Hercegová
Vedúca nutričná terapeutka OLVaS

Dušan Zakalata
Vedúci zmeny

Zmena v jedálnom lístku vyhradená.

Zoznam alergénov:

- 1) **obilniny** obsahujúce lepok (pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody)
- 2) **kôrovce** a ich výrobky
- 3) **vajcia** a výrobky z nich
- 4) **ryby** a výrobky z nich
- 5) **arašidy** a výrobky z nich
- 6) **sójové zrná** a výrobky z nich
- 7) **mlieko** a výrobky z neho, vrátane laktózy
- 8) **orechy** (mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy, queens. orechy a výrobky z nich)
- 9) **zeler** a výrobky z neho
- 10) **horčica** a výrobky z nej
- 11) **sezamové semená** a výrobky z nich
- 12) **oxid siričitý a siričitany** v koncentrácii vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l
- 13) **vlčí bôb** a výrobky z nich
- 14) **mäkkýše** a výrobky z nich