

Jedálny lístok

24.03-30.03.2025

Pondelok (24.03):

	Polievka boršč, chlieb čierny (hovädzie predné, bravčové pliecko, mrkva, petržlen, zeler, cvikla, kapusta hlávková, zemiaky, smotana)	1, 7, 9
I.	Bravčová štefánska sekaná, zemiakové pyré, šalátový pult, nápoj (bravčové pliecko, bravčový bôčik, vajcia, pečivo, mlieko, maslo, šalát: kapustový, cviklový, mrkvový)	1, 3, 7
II.	Rizoto s hubami, šalátový pult, nápoj (ryža, šampiňóny, pohánka, pór, kyslá smotana, maslo, šalát: kapustový, cviklový, mrkvový)	7
III.	Kuracie batohy, ryža s hráškom, obloha, šalátový pult, nápoj (kuracie prsia, šunka, syr eidam, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, kapusta, šalát: kapustový, cviklový, mrkvový)	1, 7

Utorok (25.03):

	Polievka pórová so zeleninou (pór, mrkva, zemiaky, mlieko, vajcia)	1, 3, 7
I.	Kura na šampiňónoch, tarhoňa, šalátový pult, nápoj (kuracie stehná, šampiňóny, šalát: mexický, čínska kapusta, kompót čerešňový)	1
II.	Parené buchty s kakaom, nápoj (múka, droždie, mlieko, vajcia, kakao, džem)	1, 3, 7
III.	Brašovské pečené mäso, pečené zemiaky, obloha, šalátový pult, nápoj (bravčové stehno, hrášok, oravská slanina, cesnak, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, kapusta, šalát: mexický, čínska kapusta, kompót čerešňový)	1

Streda (26.03):

	Polievka rajčinová so syrom (paradajky lúpané, paradajkový pretlak, syr eidam)	1, 7
I.	Hovädzí maďarský guláš, cestoviny, šalátový pult, nápoj (hovädzie predné, sterilizované lečo, paradajkový pretlak, cesnak, šalát: cviklový s chrenom, čalamáda, pomarančovo-banánovo-jablkový šalát)	1, 12
II.	Grilované sójové rezančky so šalátom, šalátový pult, nápoj (sójové rezančky, ľadový šalát, uhorky, rajčiny, kávia, kukurica, syr tehla, biely jogurt, šalát: cviklový s chrenom, čalamáda, pomarančovo-banánovo-jablkový šalát)	6, 7
III.	Kurča na orientálny spôsob, bulgur, obloha, šalátový pult, nápoj (kuracie stehná, oravská slanina, mrkva, paprika, rajčiny, kávia, šampiňóny, fazuľové struky, paprika, rajčiny, uhorka, kapusta, šalát: cviklový s chrenom, čalamáda, pomarančovo-banánovo-jablkový šalát)	12

Štvrtok (27.03):

	Polievka jarná s niťovkami (mrkva, petržlen, karfiol, hrášok, kaleráb)	1
I.	Bravčový brnenský rezeň, pučené zemiaky, šalátový pult, nápoj (bravčové karé, hrášok, vajcia, strúhanka, šalát: kapustový, ovocný, ľadový)	1, 3
II.	Rezancový nákyp s tvarohom a jablkami, šalátový pult, nápoj (široké rezance, tvaroh, jablka, vajcia, mlieko, maslo, ovocný šalát)	1, 3, 7
III.	Smotanové cestoviny so zeleninou a šunkou, obloha, šalátový pult, nápoj	

(cestoviny –ŠPIRÁLE, smotana, rajčiny, paprika, šampiňóny, šunka, biely jogurt paprika, rajčiny, šalátová uhorka, kapusta, 1,7
šalát: kapustový, ovocný, ľadový)

Piatok (28.03):

	Polievka špenátová s vajcom (špenát, vajce, smotana, mlieko)	1, 3, 7
I.	Zemplínske prírodné rezne, ryža, šalátový pult, nápoj (karé, klobása, slanina, šalát: cviklový, mrkvovo-jablkový, šošovicový)	1
II.	Zapekaný karfiol, zemiaky, šalátový pult, nápoj (karfiol, vajcia, smotana, syr eidam, šalát: cviklový, mrkvovo-jablkový, šošovicový)	1, 3, 7
III.	Heik na rošte, americké zemiaky, obloha, šalátový pult, nápoj (ryba –HEK, mlieko, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, kapusta, šalát: cviklový, mrkvovo-jablkový, šošovicový)	1, 4

Sobota (29.03):

	Polievka hrášková krémová s chlebovými krutónmi (hrášok, smotana, mlieko, chlebové krutóny)	1, 7
I.	Bravčové rizoto so syrom, kapustový šalát, nápoj (ryža, mrkva, petržlen, brokolica, karfiol, kaleráb, hrášok, syr eidam, bravčové pliecko, kapusta)	7

Nedela (30.03):

	Polievka slepačia s ničkami (mrkva, petržlen, zeler, kaleráb, slepačí vývar)	1, 9
I.	Vyprážené kuracie stehná, ryža, broskyňový kompót, čaj (kuracie stehná, múka, vajce, strúhanka)	1, 3

Mária Seudieu
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