

# Jedálny lístok

04.12-10.12.2023

## Pondelok (04.12):

	<b>Polievka hrachová so zemiakmi</b> (hrach, zemiaky, zeleninový vývar)	1
I.	<b>Hovädzí guláš mexický, ryža s hráškom, kapustový šalát, jablko, čaj</b> (hovädzie predné, čerstvý cesnak, hrášok, syr tehla, čerstvá zelenina: hlávková kapusta, mrkva, cibuľa)	1, 7, 12
II.	<b>Makovo-jablkový závin, jablko, čaj</b> (polohrubá múka, maslo, vajcia, droždie, mlieko, mak, čerstvé jablká)	1, 3, 7
III.	<b>Bravčové po taliansky, pečené zemiaky, obloha, jablko, čaj</b> (bravčové stehno, bravčové stehno údené, paradajkový pretlak, čerstvý cesnak, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, hlávková kapusta)	1, 12

## Utorok (05.12):

	<b>Polievka rascová s vajcom</b> (vajcia, rasca)	1, 3
I.	<b>Kurací paprikáš, halušky, pomaranč, čaj</b> (kuracie stehná, smotana, mlieko, hrubá múka, vajcia)	1, 3, 7
II.	<b>Cestovinový šalát s tuniakom, pomaranč, čaj</b> (tuniak, vajcia, čerstvá zelenina: uhorky, rajčiny, kávia, citróny, čerstvá bazalka, prílohy cestoviny)	1, 3, 4, 7
III.	<b>Zapekaný rezeň so šampiňónmi, ryža s hráškom, šalát z čínskej kapusty, obloha, pomaranč, čaj</b> (kuracie prsia, smotana, syr tehla, rajčiny, šampiňóny, čerstvá zelenina: paprika, rajčiny, šalátová uhorka, hlávková kapusta)	

## Streda (06.12):

	<b>Polievka fazuľková kyslá</b> (fazuľkové struky, mlieko, smotana, cukor, zemiaky)	1, 7, 12
I.	<b>Bravčové pečené na cesnaku, zemiaky, mrkvový šalát, čokoláda-Mikuláš</b> (bravčová krkovička, čerstvý cesnak, mrkva, cukor, ocot)	1
II.	<b>Zapečené palacinky s čokoládou, čokoláda-Mikuláš, čaj</b> (polohrubá múka, múka hladká, vajcia, mlieko, cukor, vanilkový cukor, tvaroh, džem ovocný, smotana, citrónová kôra, čokoládová poleva, hrozienka)	1, 3, 7
III.	<b>Heik na rošte, pečené zemiaky, obloha, čokoláda-Mikuláš</b> (hek, mlieko, čerstvá zelenina: paprika, rajčiny, šalátová uhorka, hlávková kapusta)	1, 3, 4

## Štvrtok (07.12):

	<b>Polievka slepačia s ničvkami</b> (petržlen, kaleráb, mrkva, zeler, slepačí vývar, polievkové cestoviny)	1, 3, 9, 12
I.	<b>Zapekané kuracie prsia so šunkou a syrom, ryža, sterilizovaná uhorka, jogurt ovocný, čaj</b> (kuracie prsia, čerstvý cesnak, syr tehla, dusená šunka)	7
II.	<b>Pizza so šampiňónmi, jogurt ovocný, čaj</b> (droždie, hladká múka, mlieko, vajcia, paradajkový pretlak, čerstvý cesnak, šampiňóny, rajčiny, dusená šunka, oregano, syr tehla)	1, 3, 7, 12
III.	<b>Hovädzí steak na dusenej zelenine, ryža s hráškom, obloha, jogurt ovocný, čaj</b> (hovädzia roštenka, čerstvý cesnak, brokolica, karfiol, kukurica, fazuľkové struky, horčica, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, hlávková kapusta)	7, 10, 12

## Piatok (08.12):

	<b>Polievka gulášová, chlieb čierny</b> (bravčové pliecko, čerstvá zelenina: mrkva, petržlen, zemiaky, čerstvý cesnak, zeler, paradajkový pretlak)	1, 3, 7, 9
I.	<b>Pečené kuracie stehná, ryža, kompót broskyňový, banán, čaj</b> (kuracie stehná)	1
II.	<b>Tvarohové buchty, banán, čaj</b> (polohrubá múka, vajcia, tvaroh, hrozienka, cukor, mlieko, droždie, škorica mletá, maslo)	1, 3, 7
III.	<b>Bravčové rebierko so šunkou a vajcom, pečené zemiaky, sterilizovaná uhorka, obloha, banán, čaj</b> (bravčové karé, vajcia, dusená šunka, horčica, paprika, rajčiny, šalátová uhorka, hlávková kapusta)	1, 3, 10

## Sobota (09.12):

	<b>Polievka hrášková krémová, chlebové krutóny</b> (hrášok, mlieko, smotana)	1, 3, 7
I.	<b>Prírodné kuracie prsia, dusená zelenina, ryža, čaj</b> (kuracie prsia, mrkva, kukurica, fazuľkové struky, brokolica, karfiol, cibuľa)	1

## Nedela (10.12):

	<b>Polievka slepačia s niťovkami</b> (zelenina koreňová: mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, slepačí vývar)	1, 3, 9
I.	<b>Vyprázaný rezeň, zemiaky, mrkvový šalát, čaj</b> (bravčové karé, trojobal: hladká múka, vajcia, strúhanka, čerstvá mrkva, cukor, ocot)	1, 3

**Mária Pintešová**

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