

* 363 J E D A L N Y L I S T O K *

Obdobie: 04.08.2025 - 10.08.2025

Datum tl.: 30.07.2025

Str.: 7

RAC - RACIONÁLNA STRAVA

*** Pondelok 04.08.2025 ***

raňajky.	granko 0,3l, maslo-R, V2 30g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	pol.z hlávk.kap.s mäs.a zemiak 250g(m.0,15g), chlieb/D,O,OL,V 100g, palacinky s nutelou 350g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/D,O,OL,V 100g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-1.	kotlíkový guláš 294g(m.44g,p.250g), chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Utorok 05.08.2025 ***

raňajky.	čaj 0,3l, šunková pena 70g, chlieb/R 125g, rajčina 0,5ks	
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	zeleninová polievka 0,35l, plnená paprika 310g(m.110g,s.200g), zemiaky nové 330g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	cestov.zapeč.so šunk.a zelenin 360g, uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9

*** Streda 06.08.2025 ***

raňajky.	čaj 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	polievka z tekvice hokkaidó 250g, rizoto z bravčového mäsa 320g(m.50g), šalát paprikový s rajčiakmi 150g, pitná voda 0,3l	Al:7
olovrant.	melon 150g	
večera-1.	kuracie prsia na zelenine 174g(m.54g,s.120g), tarhoňa 190g(p.190g), čaj 0,3l	Al:1,9

*** Stvrtok 07.08.2025 ***

raňajky.	biela káva 0,3l, džem 40g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,12
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, bravčové rebierko vyprážané 120g(m.120g), zemiaky nové 330g, uhorkový šalát 165g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	jogurt 1ks	Al:7
večera-1.	guláš zo syra tofu 180g, ryža 190g, napolitánka 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1

*** Piatok 08.08.2025 ***

raňajky.	čaj 0,3l, vajcia na cibul'ke 100g, chlieb/R 125g	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	smotanový krém 150g	Al:5,7,8,9,10,11
obed.	hrášková pol.krémová 0,35l, granatiersky pochod 370g, šalát z hlávkovej kapusty 150g, citrónáda 0,25l	Al:1,3,7
olovrant.	melon 150g	
večera-1.	cestoviny s tvarohom-sladko 300g(m.300g), čaj 0,3l	Al:1,7

*** Sobota 09.08.2025 ***

raňajky.	biela káva 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	polievka pórová s vajcom 0,33l, sekaný bravč.rezeň so šampiňón 150g(m.56g,s.94g), zemiaky šťuchané 330g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11
olovrant.	cibuľa/na chlieb 20g, masť/desiata,olovrant,V2 20g, chlieb/D,O,OL,V 100g	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1.	tekvicový prívarok 180g, párkový perkelt 80g, chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	

*** Nedela 10.08.2025 ***

raňajky.	káva čierna 0,3l, víanočka 180g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,12
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s cestovinou 0,35l, kura na paprike 280g(m.130g,s.150g), cestovina 225g, čaj 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	napolitánka 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-1.	saláma-inovec 50g, syreček-encián 1ks, rajčina 1ks, chlieb/SV 200g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13

Zmena jedálneho lístka vyhradená

.....
riaditeľka ved.str.prev. lekár ved.zdr.úseku diétna sest. kuchárka

ALERGÉNY 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko,
8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezam, 12-Siričitany, 13-Mak,
14-Mäkkýše