

RAC - RACIONÁLNA STRAVA

*** Pondelok 16.03.2026 ***		
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.	juhočeská kulajda 250g, domáce plnené buchty/tvaroh. 300g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	salámová pomazánka 42g, chlieb/D,O,OL,V 100g	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	šošov.a ryža zapek.s mäsom 240g, šalát sterilizovaný 150g, chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Utorok 17.03.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/R 125g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	jablko 1ks	
obed.	rajčiaková polievka so syrom 0,35l, kuracie stehná vyprážané 170g, zemiaková kaša 320g, kompót broskyňový 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	puding so šľahačkou 1ks	Al:7
večera-1.	špagety boloňské 2 320g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10
*** Streda 18.03.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, hrianka 167g	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	banán 1ks	
obed.	hrachová polievka 0,35l, bravčové mäso na smotane 195g(m.45g,s.150g), cestovina 225g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.	bublanina 55g	Al:1,3,7,13
večera-1.	saláma zelenin.,horčica žemla 2ks(m.150g,p.7g), čaj 0,3l	Al:3,6,7,10,13
*** Stvrtok 19.03.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/R 125g, red'kovka 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	jablko 1ks	
obed.	pol. karfiolová so zeleninou 0,25l, roštenka prírodná 164g(m.44g,s.120g), ryža 190g, cviklový šalát 150g, čaj 0,3l	Al:1,7,9
olovrant.	jogurt 1ks	Al:7
večera-1.	peč.zemiaky s maslom,špekačka 450g, chlieb/D,O,OL,V 100g, mlieko kefirové 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Piatok 20.03.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, chlieb/R 125g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	banán 1ks	
obed.	zemiaková pol.gulášová 0,35l, špenátové halušky so syr.omačk 345g(s.95g,p.250g), čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	pletenec syrový 1ks	Al:1,7,11,13
večera-1.	palacinky jablkové 300g, čaj 0,3l	Al:1,3,7
*** Sobota 21.03.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, džem 40g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	polievka cesnáková so zemiakm 0,35l, slovenské rizoto 300g(m.45g), uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	makovka-D,OL 1ks	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1.	kapust.pol.s klobás-kapustnica 0,5l(m.50g), chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
*** Nedela 22.03.2026 ***		
raňajky.	káva čierna 0,3l, škvarková pomazánka 40g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.pol.s cestovinou 0,35l, ázijská kuracia panvica 109g(m.54g,s.55g), ryža 190g, čaj 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	napolitánka 1ks	Al:1,3,5,7,8

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

Obdobie: 16.03.2026 - 22.03.2026

Datum tl.: 10.03.2026

Str.: 8

večera-1.....**žervé klasik 1ks(p.90g), chlieb/SV 200g, rajčina 1ks, čaj 0,3l**

Al:1,3,6,7,8,11,13

Zmena jedálneho lístka vyhradená

.....

riaditeľ ved.str.prev. lekár ved.zdr.úseku ref.str.prev. 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