

RAC - RACIONÁLNA STRAVA

*** Pondelok 13.07.2026 ***		
raňajky.	granko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, maslo-R,V2 30g, chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	kyjevské šči 0,35l(m.30g), chlieb/D,O,OL,V 100g, bravčový perkelt 195g(m.45g,s.150g), halušky/nočky 225g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	sekaný vyp.rezeň v cestičku 170g, zemiaky nové šťuchané 330g, obloha-rajčinová 20g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11
*** Utorok 14.07.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/R 125g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	melon 200g	
obed.	rajčiaková pol.s cestovinou 0,35l, kura pečené na slanine 0,25ks(m.250g,s.210g), ryža 190g, uhorkový šalát 165g, citrónáda 0,25l	Al:1,7
olovrant.	obložený sendvič 195g	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1.	hov.mäso v mrkve 194g(m.44g,s.150g), tarhoňa 190g(p.190g), obloha-kapustová 70g, čaj 0,3l	Al:1
*** Streda 15.07.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, tvarohová pomazánka 62g, chlieb/R 125g, rajčina 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	jogurt 1ks	Al:7
obed.	tekvicová polievka 0,35l, losos na cesnaku s pórom 160g, zemiaky nové šťuchané 330g, šalát mix 110g, pitná voda 0,3l	Al:1,4,7,12
olovrant.	melon 200g, perník 80g	Al:1,3,7,12,13
večera-1.	lečo s ryžou a údeninou 400g, chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
*** Stvrtok 16.07.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, závin 180g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	zeleninová pol. s mrveničkou 0,35l, bravčová pečenka 160g(m.60g,s.100g), kapusta hlávková dusená 150g, knedla 200g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	puding so šľahačkou 1ks	Al:7
večera-1.	kuracie prsia na zelenine 174g(m.54g,s.120g), ryža 190g, čaj 0,3l	Al:1,9
*** Piatok 17.07.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, syrové toasty 200g	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, šampiňóny na smotane 220g, cestovina 225g, citrónáda 0,25l	Al:1,6,7,9,10,11
olovrant.	tuniaková pomazánka 40g, chlieb/D,O,OL,V 100g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
večera-1.	zemiaky s cibuľkou 330g, volské oko 1ks, čaj 0,3l, napolitánka 1ks	Al:1,3,5,7,8
*** Sobota 18.07.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, makovka 2ks, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	polievka pórová s vajcom 0,33l, debrecínska bravčová pečenka 150g(m.60g,s.90g), zemiaky nové šťuchané 330g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7
olovrant.	melon 200g	
večera-1.	špagety boloňské 2 320g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10

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

Obdobie: 13.07.2026 – 19.07.2026

Datum tl.: 07.07.2026

Str.: 8

*** Nedela 19.07.2026 ***

raňajky.	káva čierna 0,3l, šunková pena 100g 1ks, fitnesska 2ks, rajčina 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,9,10,11
desiata.	džús 1ks	
obed.	hov.polievka s celest.rezanca 0,33l, morčacie prsia poľovnícke 184g(m.54g,s.130g), ryža 190g, obloha-uhorková 20g, sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	napolitánka 1ks	Al:1,3,5,7,8
večera-1.	syreček 100g /šúlok/ 1ks, saláma-toreádor 50g, 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