

RAC - RACIONÁLNA STRAVA***** Pondelok 20.07.2026 *****

raňajky.	granko 0,3l, maslo-R, V2 30g, chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	čaj 0,3l	
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	fazuľová pol.biela/sladká/ 0,35l,	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
	kuracie stehná pečené 205g(m.130g,s.75g), ryža 190g,	
	šalát z číns.kapusty s pomar. 150g, citrónáda 0,25l	
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	bravč.mäso s prírod.zeleninou 200g(m.45g), zemiaky nové 330g,	Al:7
	čaj 0,3l	

***** Utorok 21.07.2026 *****

raňajky.	čaj 0,3l, varený párok, horčica 214g, chlieb/R 125g	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	melon 200g	
obed.	hrášková pol. s hubami 0,35l,	Al:1,3,6,7,9,11
	bravčové rebierko vyprážané 120g(m.120g), zemiaky nové 330g,	
	uhorkový šalát 165g, sirupová voda 0,3l	
olovrant.	mliečna ryža 1ks	Al:7,8
večera-1.	žemlovka s jablkami a orechami 330g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,11,

***** Streda 22.07.2026 *****

raňajky.	biela káva 0,3l, nátierka mrkvová 41g, rajčina 1ks, chlieb/R 125g,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	čaj 0,3l	
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	kelová polievka 0,35l,	Al:1,6,9,10,11
	hov.filé s pikant.hor.omáčkou 164g(m.44g,s.120g), cestovina 225g,	
	pitná voda 0,3l	
olovrant.	koláč 1ks	Al:1,3,6,7,8,11,12
večera-1.	zemiak.guláš na sedl.spôsob 450g(m.27g), chlieb/D,O,OL,V 100g,	Al:1,3,6,7,8,9,11,
	čaj 0,3l	

***** Stvrtok 23.07.2026 *****

raňajky.	čaj 0,3l, šalát parížský/vlašský 140g, fitneska 2ks	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol. karfiolová so zeleninou 0,25l,	Al:1,3,7,8,9
	morčac.prsia zapekané so syro 104g(m.54g,s.50g), ryža 190g,	
	šalát z hlávkovej kap.s mrkvo 120g, citrónáda 0,25l, zákusok	
olovrant.	miláčik 1ks	Al:7
večera-1.	šošov.a ryža zapek.s mäsom 240g, chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Piatok 24.07.2026 *****

raňajky.	kakao 0,3l, maslo,med/raňajky 25g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	melon 200g	
obed.	zeleninová polievka 0,35l,	Al:1,4,5,6,7,9,10,
	pangasius s brok.a syr.omáčkou 229g(m.119g,s.110g), zemiaky nové 330g,	
	sirupová voda 0,3l	
olovrant.	cibuľa/na chlieb 20g, masť/desiata,olovrant,V2 20g,	Al:1,3,6,7,8,11,13
	chlieb/D,O,OL,V 100g	
večera-1.	halušky s vajcom 250g, uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l	Al:1,3

***** Sobota 25.07.2026 *****

raňajky.	čaj 0,3l, tvarohová-tuniaková pomazánka 61g, paprika pcr 0,5ks,	Al:1,3,4,6,7,8,11,
	chlieb/R 125g	
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	zemiaková polievka 0,35l,	Al:1,6,7,9,11
	hovädzie mäso s cestov.a bakla 350g(m.43g,s.307g),	
	obloha-rajčinová 20g, sirupová voda 0,3l	

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

Obdobie: 20.07.2026 - 26.07.2026

Datum tl.: 14.07.2026

Str.: 8

olovrant. **melon 200g**

večera-1. **prívarok fazul'kový 220g, špekačka 114g(m.100g,p.14g),**

Al:1,3,6,7,8,10,11

chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l

*** Nedela 26.07.2026 ***

raňajky. **káva čierna 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l**

desiata. **džús 1ks**

obed. **hov.pol.s mäsom a rezancami 0,35l(m.12g),**

Al:1,6,7,9,11

kuracie prsia na kukurici 144g, ryža 190g, obloha-uhorková 20g,
čaj 0,3l

olovrant. **napolitánka 1ks**

Al:1,3,5,7,8

večera-1. **syreček-encián 1ks, rajčina 1ks, chlieb/SV 200g, 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