

RAC - RACIONÁLNA STRAVA

*** Pondelok 10.08.2026 ***		
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.	pol.cícerová so zel.a zemiakmi 250g, rizoto z bravčového mäsa 320g(m.50g), šalát z hlávkovej kapusty 150g, sirupová voda 0,3l	Al:1,6,7,9,11
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	kapusta sedliac.s úden.mäsom 400g(m.63g), chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13

*** Utorok 11.08.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, saláma inovec,horčica,žemla 2ks(m.100g,p.7g)	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.	broskyňa 1ks	
obed.	pol.karfiolová so syrov.lievan 250g, bravčové mäso na rošte 75g(m.45g,s.30g), zemiaky opekané 380g, citronáda 0,25l	Al:1,3,7,10
olovrant.	jogurt 1ks	Al:7
večera-1.	špagety s hydínovou pečenou 320g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,9,10

*** Streda 12.08.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/R 125g, rajčina 1ks, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	melon 200g	
obed.	rajčiaková pol.s kapustou 0,35l, kuracie prsia na hrášku 184g(m.0,54g,s.130g), ryža 190g, uhorkový šalát 165g, pitná voda 0,3l	Al:1,7
olovrant.	puding s ovocným sirupom 100g(s.20g,p.80g)	Al:3,7
večera-1.	zapekané zemiaky 350g(m.38g), obloha-z čínskej kapusty 70g, čaj 0,3l	Al:3,6,7

*** Stvrtok 13.08.2026 ***		
raňajky.	kakao 0,3l, koláč -raňajky 2ks, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
desiata.	nektarinka 1ks	
obed.	fazuľová pol.s párkom 0,35l(m.15g), bravčové rebierko na hubách 180g(m.60g,s.120g), tarhoňa 190g(p.190g), rajčiakový šalát 150g, sirupová voda 0,3l	Al:1,6,9,11
olovrant.	nanuk 1ks	Al:3,5,7
večera-1.	bravč.stehno na viedenský spôs 195g(m.45g,s.150g), cestovina 225g, čaj 0,3l	Al:1,7

*** Piatok 14.08.2026 ***		
raňajky.	čaj 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, paprika pcr 0,5ks, chlieb/R 125g	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata.	banán 1ks	
obed.	zeleninová polievka 0,35l, špenátové halušky so syr.omačk 345g(s.95g,p.250g), sirupová voda 0,3l	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant.	koláč-makovec 75g	Al:1,3,7,12,13
večera-1.	tofu v cestíčku 130g, zemiaky nové št'uchané 330g, obloha-rajčinová 20g, čaj 0,3l	Al:1,3,5,6,7,8,9,1

*** Sobota 15.08.2026 ***		
raňajky.	biela káva 0,3l, maslo,med/raňajky 25g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.	detska výživa 1ks	
obed.	polievka cesnáková so zemiakm 0,35l, hov.mäso na korení 164g(m.44g,s.120g), ryža 190g, obloha-uhorková 20g, citronáda 0,25l	Al:1,6,9,11

olovrant. melon 200g

večera-1. kapustné fľačky 400g, čaj 0,3l

Al:1

*** Nedela 16.08.2026 ***

raňajky. čaj 0,3l, škvarková pomazánka 40g, cibuľa/na chlieb 20g,

chlieb/R 125g

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

desiata. džús 1ks

obed. hov.polievka s celest.rezanca 0,33l,

bravčové mäso na smotane 195g(m.45g,s.150g), cestovina 225g,

sirupová voda 0,3l

Al:1,3,5,6,7,8,9,1

olovrant. chrumky 1ks

Al:1,5

večera-1. saláma-malokarpatská,horčica 149g, chlieb/SV 200g, čaj 0,3l

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

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