RAC - RACIONÁLNA STRAVA

***** Pondelok 05.10.2026 *****

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	***tekvicová polievka 0,35l, rizoto z bravčového mäsa 320g(m.50g), šalát z čínskej kapusty 150g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,7
olovrant	***miláčik 1ks***	Al:7
večera-1	***vajcia miešané so salámou 80g, zemiaková kaša 320g, uhorka sterilizovaná 70g, čaj 0,3l***	Al:3,6,7

***** Utorok 06.10.2026 *****

raňajky	***čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/R 125g***	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata	***jablko 1ks***	
obed	***hrachová polievka 0,35l, kuracie stehná na kyslej kapus 270g(m.135g,s.135g), zemiaky varené 330g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,11
olovrant	***maslo-D,OL 20g, chlieb/D,O,OL,V 100g, rajčina 0,5ks***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1	***palacinky jablkové 300g, čaj 0,3l***	Al:1,3,7

***** Streda 07.10.2026 *****

raňajky	***biela káva 0,3l, žervé klasik 1ks(,p.90g), chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata	***hrozno 200g***	
obed	***pol.karfiolová so syrov.lievan 250g, hovädzí rezeň obaľovaný 125g(m.75g,s.50g), ryža 190g, cviklový šalát 150g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,3,7
olovrant	***koláč-makovec 75g***	Al:1,3,7,12,13
večera-1	***zemiaky s cibuľkou 330g, mlieko kefírové 1ks, čaj 0,3l***	Al:7

***** Stvrtok 08.10.2026 *****

raňajky	***mlieko 0,3l, nutela 50g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata	***banán 1ks***	
obed	***polievka záhorácka 0,35l, ruský biftek 270g(m.120g,s.150g), cestovina 225g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,10,
olovrant	***jogurt 1ks***	Al:7
večera-1	***pikantné bravčové pliecko 150g(m.45g,s.105g), ryža 190g, čaj 0,3l***	Al:1,3,7,9

***** Piatok 09.10.2026 *****

raňajky	***čaj 0,3l, tuniaková pomazánka 40g, chlieb/R 125g, rajčina 1ks***	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata	***smotanový krém 150g***	Al:5,7,8,9,10,11
obed	***polievka pórová s vajcom 0,33l, vyprážaný karfiol 250g, zemiaková kaša 320g, uhorkový šalát 165g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,3,6,7
olovrant	***masť/desiata,olovrant,V2 20g, cibuľa/na chlieb 20g, chlieb/D,O,OL,V 100g***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1	***krupicová kaša 350g, čaj 0,3l***	Al:1,5,7,8,9,10,11

***** Sobota 10.10.2026 *****

raňajky	***biela káva 0,3l, syrová pomazánka 43g, chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata	***detska výživa 1ks***	
obed	***zemiaková polievka 0,35l, štefánska sekaná pečienka 150g(m.100g,s.50g), fazuľový prívarok 350g, chlieb/D,O,OL,V 100g, sirupová voda 0,3l***	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant	***lístková tyčinka 1ks***	Al:1,3,8,11
večera-1	***cestov.zapeč.s brav.mäs.a zele 330g, čaj 0,3l***	Al:1,3,7

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

Obdobie: 05.10.2026 - 11.10.2026 Datum tl.: 29.09.2026 Str.: 8

***** Nedela 11.10.2026 *****

raňajky.....	***káva čierna 0,3l, závin 180g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata.....	***džús 1ks***	
obed.....	***hov.polievka s celest.rezanca 0,33l,***	Al:1,3,6,7,9,11
	morčacie prsia poľovnícke 184g(m.54g,s.130g), tarhoňa 190g(,p.190g),	
	čaj 0,3l	
olovrant.....	***napolitánka 1ks***	Al:1,3,5,7,8
večera-1.....	***eidam tehla platky 50g, saláma-bravčová šunka 50g, chlieb/SV 200g,***	Al:1,3,6,7,8,11,13
	rajčina 1ks, čaj 0,3l	

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