RAC - RACIONÁLNA STRAVA

***** Pondelok 12.10.2026 *****

raňajky	***granko 0,3l, eidam tehla na chlieb 1g, maslo-R,V2 30g, reďkovka biela 50g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata	***detska výživa 1ks***	
obed	***gulášová polievka 0,35l, chlieb/D,O,OL,V 100g, cestoviny s makom 300g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant	***saláma inovec,horčica,žemla 1ks(m.50g,p.7g)***	Al:1,3,6,7,8,10,11
večera-1	***hov.mäso v mrkve 194g(m.44g,s.150g), zemiaky šťuchané 330g, čaj 0,3l***	Al:1,7

***** Utorok 13.10.2026 *****

raňajky	***čaj 0,3l, varený párok,horčica 214g, chlieb/R 125g***	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata	***banán 1ks***	
obed	***šošovicová pol.so zemiakmi 0,35l, bravčové rebierko srbské 185g(m.65g,s.120g), tarhoňa 190g(,p.190g), čaj 0,3l***	Al:1,6,9,11
olovrant	***perník 80g***	Al:1,3,5,7,8,9,10,
večera-1	***zeleninové rizoto 350g, čaj 0,3l***	Al:7,9

***** Streda 14.10.2026 *****

raňajky	***biela káva 0,3l, bryndzová pomazánka 52g, chlieb/R 125g, rajčina 1ks, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
desiata	***hrozno 200g***	
obed	***kelová polievka 0,35l, kuraci rezeň na šampiňónoch 154g(m.54g,s.100g), ryža 190g, šalát z hlávkovej kap.s mrkvo 120g, čaj 0,3l***	Al:1,6,7,9,11
olovrant	***pagáč zemiakový 1ks***	Al:1,3,6,8,11
večera-1	***peč.zemiaky s maslom,špekačka 450g, chlieb/D,O,OL,V 100g, mlieko kefírové 1ks, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13

***** Stvrtok 15.10.2026 *****

raňajky	***čaj 0,3l, vajcia na cibuľke 100g, chlieb/R 125g***	
desiata	***banán 1ks***	
obed	***zeleninová pol.s ryžou 0,35l, plnená paprika 310g(m.110g,s.200g), knedla 200g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,9,11
olovrant	***termix 1ks***	Al:7
večera-1	***bravčový guláš 194(m.45g,s.150g), cestovina 225g, čaj 0,3l***	Al:1

***** Piatok 16.10.2026 *****

raňajky	***mlieko 0,3l, spandauer so slivkovou náplňou 2ks, čaj 0,3l***	Al:1,3,7
desiata	***jablko 1ks***	
obed	***boršč slovenský 0,35l(m.20g), chlieb/D,O,OL,V 100g, vyprážaný syr 100g, zemiaky opekané 380g, kečup 25g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,11,13
olovrant	***jogurt 1ks***	Al:7
večera-1	***nákyp ryžový s jablkmi 360g, čaj 0,3l***	Al:3,7

***** Sobota 17.10.2026 *****

raňajky	***čaj 0,3l, nátierka z tuniaka s mrkvou 40g, chlieb/R 125g, paprika pcr 0,5ks***	Al:1,3,4,6,7,8,11,
desiata	***detska výživa 1ks***	
obed	***údená polievka s ryžou 0,35l, hrachová kaša s cibuľkou 345g, bravč.mäso údené 52g, chlieb/D,O,OL,V 100g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,9,11,
olovrant	***makovka-D,OL 1ks***	Al:1,3,6,7,8,11,13
večera-1	***špagety s hydinovou pečenou 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: 12.10.2026 - 18.10.2026 Datum tl.: 05.10.2026

***** Nedela 18.10.2026 *****

raňajky.....	***káva čierna 0,3l, škvarková pomazánka 40g, cibuľa/na chlieb 20g, chlieb/R 125g, čaj 0,3l***	Al:1,3,6,7,8,10,11
desiata.....	***džús 1ks***	
obed.....	***hov.pol.s cestovinou 0,35l, kuracie prsia na smotane 174g(m.54g,s.120g), cestovina 225g, zákusok, čaj 0,3l***	Al:1,3,5,6,7,8,9,1
olovrant.....	***chrumky 1ks***	Al:1,5
večera-1.....	***mozzarella 1ks, 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