

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
29. PO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Nátierka šunková s Eidamom ^{7/} (30), Zelenina ^{1/} , Čaj ovocný ^{1/} (250)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka hrstková ^{1,6/} (250), Kuracia pečeň na cibuli ^{1/} (156), Tarhoňa dusená ^{1/} (180), Chlieb k polievke celozrnný ^{1,3,5/} (70)	keks ^{1/} (100)	Zemiaky opekané ^{1/} (240), Mlieko acidofilné ^{7/} (250)
Energ. hodnota: 2518kcal, Bielkoviny: 81g, Tuky: 98g, Sacharidy: 358g					
30. UT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Maslo ^{7/} (30), mäkká saláma ^{1/} (100), Zelenina ^{1/} , Čaj ovocný ^{1/} (250)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka hovädzia s mäsom a rezcami ^{1,9/} (265), Bravčové mäso pečené ^{1/} (113), Kapusta hlávková dusená ^{1/} (155), Knedľa kysnutá ^{1,3,7/} (260)	banán ^{1/} (100)	Lečo s vajcom a klobásou ^{3/} (200), chlieb celozrnný večera ^{1/}
Energ. hodnota: 4392kcal, Bielkoviny: 219g, Tuky: 260g, Sacharidy: 232g					
31. ST	Rožok ^{1/} (159), Nátierka syrová ^{7/} (28), Zelenina ^{1/} , Biela káva ^{7/} (250)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka pórova s opečeným chlebom ^{1,7/} (250), Hovädzie mäso na hubách ^{1/} (284), Ryža dusená ^{1/} (170)	Jogurt ^{7/} (200)	Rezance zapekané s džemom a makom ^{1,3,7/} (310)
Energ. hodnota: 2397kcal, Bielkoviny: 79g, Tuky: 83g, Sacharidy: 343g					
1. ŠT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Nátierka tvarohová s mrkvou ^{7/} (30), Čaj ovocný ^{1/} (250)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka paradajková s ryžou ^{1,7/} (250), Rybie filé na srbský spôsob ^{1,4,7/} (169), Zemiaková kaša ^{7/} (320)	keks ^{1/} (100)	Prívarok kelový ^{1,7/} (200), Varené vajcia ^{3/} (100)
Energ. hodnota: 2126kcal, Bielkoviny: 77g, Tuky: 95g, Sacharidy: 264g					
2. PI	Čaj ovocný ^{1/} (250), Závin kysnutý s tvarohovou plnkou ^{1,3,7/} (320)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka brokolicová s lievankou ^{1,3,7/} (250), Dukátové buchty s vanilkovým krémom ^{1,3,6,7/} (390)	Chlieb na olovrant celozrnný ^{1,3,5/} (70), Nátierka pečehová ^{7/} (26)	Mletý rezeň so syrom ^{1,3,7/} (120), Zemiaky masené maslom / I. - III. / ^{7/} (260), Šalát mrkvový s jablkami ^{1/} (135), Karfiol zapečený s mletým mäsom ^{1,3,7/} (200)
Energ. hodnota: 4122kcal, Bielkoviny: 117g, Tuky: 143g, Sacharidy: 439g					
3. SO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Zelenina ^{1/} , Čaj ovocný ^{1/} (250), Nátierka drožďová s vajcom ^{3,7/} (32)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka fazuľová so zeleninou ^{1/} (250), Bravčové mäso v mrkve ^{1,7/} (186), Ryža slovenská ^{1/} (180), Šalát mrkvový s marhuľami ^{1/} (135)	Puding s ovocím ^{7/} (115)	chlieb celozrnný večera ^{1/} , pečenový syr ^{1/} , Zelenina ^{1/} , Čaj ovocný ^{1/} (250)
Energ. hodnota: 1986kcal, Bielkoviny: 75g, Tuky: 78g, Sacharidy: 259g					
4. NE	Vianočka ^{1,3,7/} (150), Kakaové mlieko ^{7/} (250), Maslo džemové ^{1/} (40)	Káva ^{1/} (100)	1.Polievka kuracia s cestovinami ^{1/} (109), Kuracie prsia v cestičku ^{1,3,7/} (120), Zemiaky s cibuľkou opekané ^{1/} (260), Šalát z červenej repy - cvikla ^{1/} (135)	ovocie ^{1/} (100)	Obložený chlebiček ^{1,3,7,10/} (140)
Energ. hodnota: 2551kcal, Bielkoviny: 105g, Tuky: 103g, Sacharidy: 298g					

Hlavné potravinové alergény:

1. Obilniny obsahujúce lepok (pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody) **2. Kôrovce** a výrobky z nich **3. Vajcia** a výrobky z nich **4. Ryby** a výrobky z nich **5. Arašidy** a výrobky z nich **6. Sójové zrná** a výrobky z nich **7. Mlieko** a výrobky z neho **8. Orechy** (ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy, queenslandské orechy a výrobky z nich) **9. Zeler** a výrobky z neho **10. Horčica** a výrobky z nej **11. Sezamové semená** a výrobky z nich **12. Oxid siričitý a siričitany** v koncentracii vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/l **13. Vlíčí bôb** a výrobky z neho **14. Mäkkýše** a výrobky z nich

riaditeľ/ka:

kuchár/ka:

zdravotník-lekár:

predseda stravovacej komisie:

Deň		Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	2. večera
29.	PO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Nátierka šunková s Eidamom ^{7/1} (30), Zelenina ^{11/} , Čaj ovocný ^{11/} (250)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka hrstková ^{1,6/} (250), Kuracia pečeň na cibuli ^{11/} (156), Tarhoňa dusená ^{11/} (180), Chlieb k polievke celozrnný ^{1,3,5/} (70)	dia keks ^{11/} (100)	Zemiaky opekané ^{11/} (240), Mlieko acidofilné ^{7/1} (250)	pomaranč ^{11/}
		Energ. hodnota: 2515kcal, Bielkoviny: 82g, Tuky: 97g, Sacharidy: 334g					
30.	UT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Maslo ^{7/1} (30), mäkká saláma ^{11/} (100), Zelenina ^{11/} , Čaj ovocný ^{11/} (250)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka hovädzia s mäsom a rezencami ^{1,9/} (265), Bravčové mäso pečené ^{11/} (113), Kapusta hlávková dusená ^{11/} (155), Knedľa kysnutá ^{1,3,7/} (260)	banán ^{11/} (100)	chlieb celozrnný večera ^{11/} , Lečo s vajcom ^{1,3,7/} (210)	chlieb celozrnný 2. večera ^{11/} , Mlieko ^{7/1} (250)
		Energ. hodnota: 2725kcal, Bielkoviny: 99g, Tuky: 131g, Sacharidy: 242g					
31.	ST	Rožok celozrnný ^{11/} (159), Nátierka syrová ^{7/1} (28), Zelenina ^{11/} , Biela káva ^{7/1} (250)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka pórova s opečeným chlebom ^{1,7/} (250), Hovädzie mäso na hubách ^{11/} (284), Ryža dusená ^{11/} (170)	Jogurt ^{7/1} (200)	Kyslá uhorka ^{11/} (100), Granadierský pochod ^{11/} (320)	Hrianky s maslom ^{1,7/} (100)
		Energ. hodnota: 2492kcal, Bielkoviny: 83g, Tuky: 85g, Sacharidy: 363g					
1.	ŠT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Nátierka tvarohová s mrkvou ^{7/1} (30), Čaj ovocný ^{11/} (250)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka paradajková s ryžou ^{1,7/} (250), Rybie filé na srbský spôsob ^{1,4,7/} (169), Zemiaková kaša ^{7/1} (320)	dia keks ^{11/} (100)	Prívarok kelový ^{1,7/} (200), Varené vajcia ^{3/1} (100)	ovocie ^{11/} (100)
		Energ. hodnota: 2185kcal, Bielkoviny: 78g, Tuky: 95g, Sacharidy: 254g					
2.	PI	Čaj ovocný ^{11/} (250), Závin kysnutý s tvarohovou plnkou ^{1,3,7/} (320)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka brokolicová s lievankou ^{1,3,7/} (250), Kurča dusené na zelenine ^{7/1} (260), Pohánka dusená ^{11/} (220)	Chlieb na olovrant celozrnný ^{1,3,5/} (70), Nátierka pečeňová ^{7/1} (26)	Karfiol zapečený s mletým mäsom ^{1,3,7/} (200)	ovocie ^{11/} (100)
		Energ. hodnota: 2469kcal, Bielkoviny: 123g, Tuky: 100g, Sacharidy: 290g					
3.	SO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{1,3,5/} (200), Zelenina ^{11/} , Čaj ovocný ^{11/} (250), Nátierka drožďová s vajcom ^{3,7/} (32)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka fazuľová so zeleninou ^{11/} (250), Bravčové mäso v mrkve ^{1,7/} (186), Šalát mrkvový s marhulami ^{11/} (135), Ryža slovenská ^{11/} (180)	Puding s ovocím ^{7/1} (115)	chlieb celozrnný večera ^{11/} , pečenový syr ^{11/} , Zelenina ^{11/} , Čaj ovocný ^{11/} (250)	ovocie ^{11/} (100)
		Energ. hodnota: 2048kcal, Bielkoviny: 76g, Tuky: 78g, Sacharidy: 273g					
4.	NE	Vianočka ^{1,3,7/} (150), Kakaové mlieko ^{7/1} (250), Maslo ^{7/1} (30)	Káva ^{11/} (100)	1.Polievka kuracia s cestovinami ^{11/} (109), Kuracie prsia v cestičku ^{1,3,7/} (120), Zemiaky s cibuľkou opekané ^{11/} (260), Šalát z červenej repy - cvikla ^{11/} (135)	ovocie ^{11/} (100)	Obložený chlebiček ^{1,3,7,10/} (140)	Jogurt ^{7/1} (200)
		Energ. hodnota: 2679kcal, Bielkoviny: 112g, Tuky: 114g, Sacharidy: 297g					

Hlavné potravinové alergény:

1. Obilniny obsahujúce lepek (pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody) **2. Kôrovce** a výrobky z nich **3. Vajcia** a výrobky z nich **4. Ryby** a výrobky z nich **5. Arašidy** a výrobky z nich **6. Sójové zrná** a výrobky z nich **7. Mlieko** a výrobky z neho **8. Orechy** (ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy, queenslandské orechy a výrobky z nich) **9. Zeler** a výrobky z neho **10. Horčica** a výrobky z nej **11. Sezamové semená** a výrobky z nich **12. Oxid siričitý a siričitany** v koncentrácii vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/l **13. Vĺči bôb** a výrobky z neho **14. Mäkkýše** a výrobky z nich

riaditeľ/ka:

kuchár/ka:

zdravotník-lekár:

predseda stravovacej komisie: