

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	
26.	PO	Čaj ovocný ^{//} (250), Nátierka budapešiansky krém ^{/7,10/} (30), Zelenina ^{//} , Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200)	Káva ^{/1/} (100)	1.Pastiersky rezeň ^{/1,3,7/} (220), Polievka zelerová s opraženou žemľou ^{/1,7,9/} (250), Zemiaky varené I. - III. ^{//} (260), Šalát uhorkový s rajčiakmi ^{//} (135)	Jogurt ^{/7/} (200)	Žemľovka s tvarohom ^{/1,3,7/} (390)
Energ. hodnota: 3055kcal, Bielkoviny: 89g, Tuky: 96g, Sacharidy: 307g						
27.	UT	Čaj ovocný ^{//} (250), Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200), Maslo ^{/7/} (30), suchá saláma ^{//} (100), Zelenina ^{//}	Káva ^{/1/} (100)	1.Ryža dusená ^{//} (170), Šalát mrkvový s marhuľami ^{//} (135), Polievka hrachová so zeleninou ^{/1/} (250), Kurací steak zapekaný s karfiolom ^{/1,3,7/} (200)	keks ^{//} (100)	Rybie filé pečené ^{/1,4,7/} (165), Zemiaky masťené maslom / I. - III. / ^{/7/} (260), Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou ^{//} (120)
Energ. hodnota: 3809kcal, Bielkoviny: 111g, Tuky: 142g, Sacharidy: 339g						
28.	ST	Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200), Maslo medové ^{/7/} (40), Biela káva ^{/7/} (250)	Káva ^{/1/} (100)	1.Knedľa kysnutá ^{/1,3,7/} (260), Hovädzí guláš znojemský ^{/1/} (193), Polievka hovädzia s ryžou ^{//} (250)	banán ^{//} (100)	Zeleninové rizoto so strúhaným syrom ^{/7/} (242), Šalát z červenej repy - cvikla ^{//} (135)
Energ. hodnota: 2744kcal, Bielkoviny: 91g, Tuky: 92g, Sacharidy: 334g						
29.	ŠT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200), Nátierka syrová s kápiou ^{/7/} (40), Čaj ovocný ^{//} (250), Zelenina ^{//}	Káva ^{/1/} (100)	1.Bravčové stehno podebradské ^{/1,7,9/} (204), Cestoviny ^{/1/} (180), Polievka cesnaková ^{/1,7/} (250)	keks ^{//} (100)	Palacinky s džemom ^{/1,3,7/} (360)
Energ. hodnota: 2699kcal, Bielkoviny: 83g, Tuky: 115g, Sacharidy: 357g						
30.	PI	Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200), Nátierka tvarohová so sardinkami ^{/4,7,10/} (30), Čaj ovocný ^{//} (250), Zelenina ^{//}	Káva ^{/1/} (100)	1.Morčací paprikáš ^{/1,7/} (240), Ryža slovenská ^{/1/} (180), Šalát z hlávkovej kapusty s paprikou ^{//} (135), Polievka strukovinová ^{/6/} (250), Chlieb k polievke celozrnný ^{/1,3,5/} (70)	cereálie a mlieko ^{//}	Kelový prívarok so zemiakmi ^{/1/} (200), Chlieb k prívarku celozrnný ^{/1/} (200)
Energ. hodnota: 1913kcal, Bielkoviny: 99g, Tuky: 62g, Sacharidy: 272g						
1.	SO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{/1,3,5/} (200), Nátierka bryndzová ^{//} , Zelenina ^{//} , Čaj ovocný ^{//} (250)	Káva ^{/1/} (100)	1.Polievka zeleninová s krúpkami ^{/1,7/} (250), Kuracie prsia vyprážené ^{/1,3,7/} (110), Zemiaky masťené maslom / X. - XII. / ^{/7/} (260), Kompót slivkový ^{//} (150)	Koláč bleskový ^{/1,3,7/} (85)	Párky ^{//} (100), chlieb celozrnný večera ^{//}
Energ. hodnota: 1817kcal, Bielkoviny: 64g, Tuky: 65g, Sacharidy: 272g						
2.	NE	Vianočka s hrozičkami ^{/1,3,7/} (150), Maslo ^{/7/} (30), Kakaové mlieko ^{/7/} (250)	Káva ^{/1/} (100)	1.Polievka slepačia s cestovinou ^{/1,9/} (265), Bravčové mäso s lečom ^{/1/} (154), Ryža dusená ^{//} (170), Šalát hlávkový ^{//} (500)	ovocie ^{//} (100)	chlieb celozrnný večera ^{//} , Parížsky šalát ^{//} (100)
Energ. hodnota: 1908kcal, Bielkoviny: 57g, Tuky: 93g, Sacharidy: 215g						

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 koncentrácii vyšších ako 10mg/kg alebo 10mg/l **13. Vlnčí 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
26. PO	Čaj ovocný ^{II} (250), Nátierka budapešiansky krém ^{II,10I} (30), Zelenina ^{II} , Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200)	Káva ^{II} (100)	1.Pastiersky rezeň ^{II,3,7I} (220), Polievka zelerová s opražanou žemľou ^{II,7,9I} (250), Zemiaky varené I. - III. ^{II} (260), Šalát uhorkový s rajčiakmi ^{II} (135)	Jogurt ^{II} (200)	Zemiaky zapekané so sójovými kockami a kyslou kapustou ^{II,3,6,7I} (350)	ovocie ^{II} (100)
Energ. hodnota: 2644kcal, Bielkoviny: 80g, Tuky: 78g, Sacharidy: 258g						
27. UT	Čaj ovocný ^{II} (250), Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200), Maslo ^{II} (30), suchá saláma ^{II} (100), Zelenina ^{II}	Káva ^{II} (100)	1.Ryža dusená ^{II} (170), Šalát mrkvový s marhuľami ^{II} (135), Polievka hrachová so zeleninou ^{II} (250), Kurací steak zapekaný s karfiolom ^{II,3,7I} (200)	dia keks ^{II} (100)	Rybie filé pečené ^{II,4,7I} (165), Zemiaky masťené maslom / I. - III. / ^{II} (260), Šalát z hlávkovej kapusty ^{II} (120)	chlieb celozrnný 2. večera ^{II} , Maslo ^{II} (30)
Energ. hodnota: 4019kcal, Bielkoviny: 113g, Tuky: 166g, Sacharidy: 313g						
28. ST	Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200), Maslo medové ^{II} (40), Biela káva ^{II} (250)	Káva ^{II} (100)	1.Knedľa kysnutá ^{II,3,7I} (260), Polievka hovädzia s ryžou ^{II} (250), Hovädzi guláš znojemský ^{II} (193)	banán ^{II} (100)	Zeleninové rizoto so strúhaným syrom ^{II} (242), Šalát z červenej repy - cvikla ^{II} (135)	Hrianky s maslom ^{II,7I} (100)
Energ. hodnota: 3078kcal, Bielkoviny: 98g, Tuky: 107g, Sacharidy: 381g						
29. ŠT	Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200), Nátierka syrová s kápiou ^{II} (40), Čaj ovocný ^{II} (250), Zelenina ^{II}	Káva ^{II} (100)	1.Bravčové stehno podebradské ^{II,7,9I} (204), Cestoviny ^{II} (180), Polievka cesnaková ^{II,7I} (250)	dia keks ^{II} (100)	Zeleninové karbonátky ^{II,3,7I} (150), Zemiaky varené X. - XII. ^{II} (260), Šalát zo surovej zeleniny ^{II} (120)	chlieb celozrnný 2. večera ^{II} , Nátierka vajcová ^{II,7,10I} (30)
Energ. hodnota: 2827kcal, Bielkoviny: 101g, Tuky: 141g, Sacharidy: 294g						
30. PI	Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200), Nátierka tvarohová so sardinkami ^{II,4,7,10I} (30), Čaj ovocný ^{II} (250), Zelenina ^{II}	Káva ^{II} (100)	1.Morčací paprikáš ^{II,7I} (240), Ryža slovenská ^{II} (180), Šalát z hlávkovej kapusty s paprikou ^{II} (135), Polievka strukovinová ^{II,6I} (250), Chlieb k polievke celozrnný ^{II,3,5I} (70)	cereálie a mlieko ^{II}	Kelový prívarok so zemiakmi ^{II} (200), Chlieb k prívarku celozrnný ^{II} (200)	ovocie ^{II} (100)
Energ. hodnota: 1975kcal, Bielkoviny: 100g, Tuky: 62g, Sacharidy: 286g						
1. SO	Chlieb na raňajky celozrnný ^{II,3,5I} (200), Nátierka bryndzová ^{II} , Zelenina ^{II} , Čaj ovocný ^{II} (250)	Káva ^{II} (100)	1.Polievka zeleninová s krúpkami ^{II,7I} (250), Kuracie prsia vyprážené ^{II,3,7I} (110), Zemiaky masťené maslom / X. - XII. / ^{II} (260), Kompót slivkový ^{II} (150)	Koláč bleskový ^{II,3,7I} (85)	Párky ^{II} (100), chlieb celozrnný večera ^{II}	Jogurt ^{II} (200)
Energ. hodnota: 1918kcal, Bielkoviny: 71g, Tuky: 68g, Sacharidy: 283g						
2. NE	Vianočka s hrozičkami ^{II,3,7I} (150), Maslo ^{II} (30), Kakaové mlieko ^{II} (250)	Káva ^{II} (100)	1.Polievka slepačia s cestovinou ^{II,9I} (265), Bravčové mäso s lečom ^{II} (154), Ryža dusená ^{II} (170), Šalát hlávkový ^{II} (500)	ovocie ^{II} (100)	chlieb celozrnný večera ^{II} , Parížsky šalát ^{II} (100)	chlieb celozrnný 2. večera ^{II} , Nátierka pečevná ^{II} (26)
Energ. hodnota: 2062kcal, Bielkoviny: 58g, Tuky: 110g, Sacharidy: 215g						

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. Vlčí bôb** a výrobky z neho **14. Mäkkýše** a výrobky z nich

riaditeľ/ka:

kuchár/ka:

zdravotník-lekár:

predseda stravovacej komisie: