

# Jedálny lístok



## 11. TÝŽDEŇ (11.3. – 17.3.2019)



### Pondelok 11.3.2019

Polievka Sedliacka (cestovina, šampiňóny, smotana, zelenina) (1,7,9)

Menu I. Kuracie stehno pečené na kyslej kapuste so slivkami

Príloha: Varené zemiaky s vňaťou

Menu II. Zbojnícke rezance, zeleninový šalát (cesnak, slanina) (1)

Príloha: Ryža

Menu III. Parené buchty plnené broskyňami & čokoládovým pudingom (1,7)

Menu IV. Údené tofu s hrachovou kašou (6,11)



### Utorok 12.3.2019

Polievka Francúzska (1,9)

Menu I. Čiernohorský kurací rezeň, tatárska omáčka (1,3,7,10)

Príloha: Varené zemiaky s vňaťou

Menu II. Šumajster s domácimi oškvarkami a slaninkou, uhorka (1)

Menu III. Ryžový nákyp s kompótom a sladkou penou (3,7,12)

Menu IV. Sójovo - zeleninový guláš, ryža (6)



### Streda 13.3.2019

Polievka Cícerová (1,7)

Menu I. Bravčové karé so šampiňónovým prelívom (1,7)

Prílohy: Ryža/Hranolky

Menu II. Cestovinový šalát s tuniakom (1,4,7,10)

Menu III. Zemiakové pirohy s lekvárom a makom (1,3,7,12)

Menu IV. Brokolicovo-syrové placky, zemiaková kaša s kurkumou (1,3,7)



### Štvrtok 14.3.2019

Polievka Jókai ( fazuľa, klobása, koreňová zelenina) (1,9)

Menu I. Bravčové stehno na rozmaríne, červená kapusta na pomarančoch

Príloha: Knedľa (1,3)

Menu II. Španielsky vtáčik, zeleninový šalát (1,3,6,10)

Príloha: Ryža

Menu III. Tvarohový twister, melta (1,7)

Menu IV. Pikantné kedgere s tofu a vajcom, basmati ryža (3,6)



### Piatok 15.3.2019

Polievka Boršč (1,7)

Menu I. Mexický guláš (bravčové mäso, hrášok, syr, pretlak) (1,7)

Príloha: Ryža

Menu II. Kuracie prsia na ázijský spôsob (rybacia omáčka, hríby, paprika, wok zelenina) (1,4,11)

Príloha: Opekané rezance (1,3)

Menu III. Zapekané tagliatelle s orechmi a medom (1,7,8)

Menu IV. Smotanové zemiaky zapečené so zeleninou a syrom (3,7)



### Šéf kuchár odporúča:

Streda 13.3. Zemiakové pirohy s lekvárom a makom

Štvrtok 14.3. Španielsky vtáčik



### Výživové hodnoty

Pondelok: 2760 kJ / 30g bielkovín / 45g tukov / 49g sacharidov

Utorok: 2650 kJ / 24g bielkovín / 23g tukov / 85g sacharidov

Streda: 2392 kJ / 31g bielkovín / 20g tukov / 76g sacharidov

Štvrtok: 2797 kJ / 29g bielkovín / 24g tukov / 86g sacharidov

Piatok: 2953 kJ / 31g bielkovín / 31g tukov / 83g sacharidov



# ALERGÉNY v potravinách

- 1 **OBILNINY** obsahujúce lepok  
(t.j. 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 BÔBY** a výrobky z nich
- 7 **MLIEKO** a výrobky z neho, vrátane laktózy
- 8 **ORECHY**, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské  
orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie,  
makadamové orechy a 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 koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10mg/l
- 13 **VLČÍ BÔB** a výrobky z neho
- 14 **MÄKKÝŠE** a výrobky z nich

