

# Jedálny lístok



## 7. Týždeň (11.2. - 17.2.2019)



### Pondelok 11.2.2019

Polievka *Kolumbia (šošovica, klobása, cibuľa, paradajky, zemiaky, smotana) (7)*

Menu I. **Sviečková na smotane (1,7,9,10)**  
Príloha: *Knedľa (1,3)*

Menu II. **Kuracie rezančky s grilovacím korením (1)**  
Prílohy: *Ryža/Steakové hranolky*

Menu III. **Pudingový ryžový náryp s ovocím a škorivicou (3,7,12)**

Menu IV. **Chilli con Tofu, ryža (6)**

Menu V. **Kurací kebab zo stehna, jogurtový dresing (1,6,7,9,10)**  
Príloha: *Steakové hranolky*

**Kebab**



### Streda 13.2.2019

Polievka *Polievka z pečenej tekvice s chilli*

Menu I. **Bravčové karé v horčicovej marináde s opekanou cibuľkou (1,10)**  
Prílohy: *Ryža/Tlačené zemiaky s vňaťou (7)*

Menu II. **Konfitované kačacie stehno, červená kapusta (1)**  
Prílohy: *Knedľa (1,3)/Lokša (1)*

Menu III. **Zemiakové šúľance s opraženou strúhankou preliate maslom (1,3,7)**

Menu IV. **Vegetariánske karí so sójovými bôbmi a batátmi (závor, kurkuma, biely jogurt) (1,3,6,7,11)**

Menu V. **Vyprášaný syr/camembert (1,3,7)**  
Príloha: *Hranolky*

**Minútka**



### Piatok 15.2.2019

Polievka *Paradajková so syrom (1,7)*

Menu I. **Kuracie rezance na čínsky spôsob (wok zelenina, pór) (6,9)**  
Prílohy: *Ryža/Opekané rezance (1,3)*

Menu II. **Steak z krkovičky (170g) na hubovom guláši s viedenskou cibuľkou (1)**  
Prílohy: *Zemiaková kaša (7)/Ryža*

Menu III. **Domáca žemľovka s jablkami a tvarohom (1,3,7)**

Menu IV. **Pórkové rizoto s orechmi a nivou (7,8)**

Menu V. **Pizza AL TONNO (paradajkový základ, mozzarella, tuniak, olivy) (1,4,7)**

**Pizza**



### Sobota 16.2.2019

Polievka *Vývar so zeleninou a šošovicou (9)*

Menu I. **Kuracie rezančky so smotanovo-slaninovou omáčkou (1,7)**  
Príloha: *Slovenská ryža (1)*

Menu II. **Domáca bravčová fašírka, uhorka**  
Príloha: *Zemiaková kaša (7)*



### Utorok 12.2.2019

Polievka *Gulášová (1)*

Menu I. **Diabolské rebierko (krkovička, chilli, pretlak, feferóny, cesnak) (6)**  
Prílohy: *Ryža/Slovenská ryža (1)*

Menu II. **Vyprášaný karfiol, tatárska omáčka (1,3,7,10)**  
Príloha: *Varené zemiaky s vňaťou*

Menu III. **Dvojfarebný liaty koláč s tvarohom (1,3,7)**

Menu IV. **Omáčka z hlivy ustricovej, celozrnné cestoviny (1,7)**

Menu V. **Pizza TARANTO (paradajkový základ, mozzarella, slanina, cibuľa, feferóny, kukurica) (1,7)**

**Pizza**



### Štvrtok 14.2.2019

Polievka *Zemiaková so šampiňónmi (9)*

Menu I. **Vyprášané kuracie prsia (1,3,7)**  
Prílohy: *Sedliacky šalát/Ryža*

Menu II. **Bravčové výpečky v keli, chlieb (1,3)**

Menu III. **Kakaový twister, melta (1,7)**

Menu IV. **Brokolicový náryp so smotanou a syrom (3,7)**

Menu V. **Pliškavica miešaná s údeným syrom na grile, ajvar (3,7)**  
Prílohy: *Tlačené zemiaky s vňaťou (7)/Hranolky*

**Grill**



### Šéf kuchár odporúča:

Pondelok 11.2. **Sviečková na smotane**  
Štvrtok 14.2. **Bravčové výpečky v keli, chlieb**



### FIT menu Výživové hodnoty

Pondelok: 2323 kJ / 26g bielkovín / 18g tukov / 72g sacharidov

Utorok: 3638 kJ / 33g bielkovín / 39g tukov / 107g sacharidov

Streda: 3656 kJ / 59g bielkovín / 44g tukov / 78g sacharidov

Štvrtok: 2684 kJ / 22g bielkovín / 42g tukov / 46g sacharidov

Piatok: 2583 kJ / 15g bielkovín / 21g tukov / 90g sacharidov



### Nedeľa 17.2.2019

Polievka *Kulajda (1,7)*

Menu I. **Mexické rezne (paradajky, paprika, cesnak, chilli) (1)**  
Príloha: *Ryža*

Menu II. **Grilovaná klobása**  
Príloha: *Hranolky*



# 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