

Jedálny lístok 12. TÝŽDEŇ (20.3. – 26.3.2023)

Jedáleň Aproxima



Pondelok 20.3.2023

Polievka Údená (krúpy, zemiaky, koreňová zelenina) (1,9)

Menu I. **Stupavská krkovička** (kyslá kapusta, kyslá smotana, slanina) (1,7)
Príloha: Slovenská ryža (1)

Menu II. **Pečené kuracie stehno, kompót** (1)
Príloha: Ryža

Menu III. **Smažené tuniské šišky s kardamómom a kokosovým cukrom** (1,3)

 Menu IV. **Paprika plnená zmesou zeleniny, ryže a tvarohu, zemiakové pyré** (7,11)



Utorok 21.3.2023

Polievka Mrkvová (1,7)

Menu I. **Kurací mletý rezeň so slaninkou v cestíčku, uhorka** (1,3,7)
Príloha: Zemiaková kaša (7)

Menu II. **Bravčové mäso na Nitriansky spôsob** (bravčové stehno, smotana, chren, pretlak) (1,7)
Príloha: Knedľa (1)

Menu III. **Liaty koláč so slivkami a drobenkou** (1,7)

 Menu IV. **Zapečené cestoviny s rajčinami a mozzarellou** (1,7)



Streda 22.3.2023

Polievka Fazulová s párkom (1,9)

Menu I. **Bravčové rezančeky Stroganoff** (smotana, šampiňóny, kyslá uhorka) (1,7,10)
Príloha: Tarhoňa (1)

Menu II. **Marinované kuracie krídelká, šalát Coleslaw, chlieb** (1,3,10)

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

 Menu IV. **Guláš z hlivy ustricovej, ryža**



Štvrtok 23.3.2023

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

Menu I. **Hovädzie rezance sypané údeným syrom, zeleninový šalát** (1,7)
Príloha: Hranolky

Menu II. **Bravčové mäso na rozmaríne, červená kapusta**
Príloha: Knedľa (1)

Menu III. **Kakaové palacinky plnené limetkovým tvarohom** (1,3,7)

 Menu IV. **Krokety z quinoj s cesnakovým dipom a zemiakovou kašou** (1,3,7)



Piatok 24.3.2023

Polievka Karfiolová krémová s krutónmi (karfiol, podsviečková, zemiaky) (1,7,9)

Menu I. **Plátok z bravčového karé preložený šunkou a vajcom, zeleninový šalát** (1,3)
Príloha: Ryža

Menu II. **Vyprážený syr, tatárska omáčka** (1,3,7,10)
Príloha: Steakové hranolky

Menu III. **Domáce buchty so slivkovou náplňou** (slivkový lekvár) (1,3,7)

 Menu IV. **Tofu na čínsky spôsob, ryža** (paprika, pór, mrkva, hlávková kapusta) (6)



Šéf kuchár odporúča:

Streda: **Marinované kuracie krídelká, šalát Coleslaw, chlieb**
Štvrtok: **Hovädzie rezance sypané údeným syrom, zeleninový šalát**



menu Výživové hodnoty

Pondelok: 2848 kJ / 24g bielkovín / 16g tukov / 115g sacharidov
Utorok: 3000 kJ / 30g bielkovín / 21g tukov / 109g sacharidov
Streda: 2350 kJ / 13g bielkovín / 12g tukov / 100g sacharidov
Štvrtok: 3147 kJ / 27g bielkovín / 21g tukov / 115g sacharidov
Piatok: 2495 kJ / 19g bielkovín / 5g tukov / 125g sacharidov