

Jedálny lístok 11. TÝŽDEŇ (13.3. – 19.3.2023)

Jedáleň Aproxima



Pondelok 13.3.2023

Polievka Oravská šajtlava (kapusta, slanina, zemiaky, zelenina) (1,9)

Menu I. **Bravčové karé so šampiňónovým prelivom, zeleninový šalát** (1,7)

Príloha: ½ Ryža, ½ Hranolky

Menu II. **Kuracie rezance v teriyaki marináde** (kuracie prsia, sójová omáčka, med, sezam) (3,4,6)
Príloha: Zemiaková kaša (7)

Menu III. **Jahodová žemľovka** (1,3,7)

 Menu IV. **Fazuľový guláš s tofu, celozrnné pečivo 1ks** (fazuľa, tofu, údené tofu, koreňová zelenina) (1,6,7,9)



Utorok 14.3.2023

Polievka Písmenková (1,9)

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

Menu II. **Bravčové rezančky na maďarský spôsob** (1)
Príloha: Tarhoňa (1)

Menu III. **Jablko - orechový koláč** (1,3,7,8)



Menu IV. **Červená repa á la Srí Lanka s jazmínovou ryžou** (kokosové mlieko, cherry paradajky, zelené faul'ky) (7)



Streda 15.3.2023

Polievka Maneštra (fazuľa, zelenina, slanina) (9)

Menu I. **Moravský plnený bravčový rezeň, zeleninový šalát** (šunka, slanina, vajcia) (1,3,7)
Príloha: Tlačené zemiaky s vňaťou (7)

Menu II. **Tagliatelle so špenátom a filetom lososa** (1,4)



Menu III. **Pudingové koláče s marmeládou** (višňová marmeláda, vanilkový pudिंग) (1,3,7)

 Menu IV. **Hubové rizoto sypané mozzarellou** (7)



Štvrtok 16.3.2023

Polievka Kelová s párkom (1)

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

Menu II. **Bravčové pečené, kapusta** (1)
Príloha: Knedľa (1)

Menu III. **Tekvicová štrúdl'a** (1,3,7)



Menu IV. **Zeleninové lasagne** (cuketa, zeleninová zmes, bešamel) (1,3,7)



Piatok 17.3.2023

Polievka Hráškový krém s krutónmi (1,3,7)

Menu I. **Kuracie prsia zapekané tatárskou omáčkou a syrom, zeleninový šalát** (1,3,7,10)
Príloha: Ryža

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

Menu III. **Parené buchty plnené lekvárom a sypané makom** (1,7)

 Menu IV. **Cícerové placky s cuketou a tlačenými zemiakmi, jogurtový dresing** (1,3,7)



Šéf kuchár odporúča:

Utorok: **Sviečková na smotane**

Piatok: **Parené buchty plnené lekvárom a sypané makom**



menu Výživové hodnoty

Pondelok: 3164 kJ / 26g bielkovín / 24g tukov / 119g sacharidov

Utorok: 3351 kJ / 32g bielkovín / 43g tukov / 98g sacharidov

Streda: 3460 kJ / 49g bielkovín / 19g tukov / 116g sacharidov

Štvrtok: 2851 kJ / 27g bielkovín / 33g tukov / 81g sacharidov

Piatok: 3285 kJ / 43g bielkovín / 24g tukov / 118g sacharidov

Zoznam alergénov v potravinách

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