

NA OBDOBIE: 15.09. do 21.9. roku: 2025

Dátum	Deň	Raňajky	Alerg	Desiata	Obed	Alerg.	Olovrant	Večera	Alerg.
15.9. 2025 sviatok	pondelok	Chlieb - 100g maslo rastlinné 30g šunka 30g Biela káva- 250 ml	1 7	ovocie	Pol. Pórová s opekaným chlebom - 262g Zeleninový nákyp so syrpm 260g zemiaky varené 250g ľadový šalát 60g malinovka - 250 ml	1 1,3,7,9	ovocie	Bravčové karé s mrkvou 202g dusená ryža - 190g čaj - 250 ml	1
16.9. 2025	utorok	Chlieb - 100g nátierka cesnaková 40g čaj - 250 ml	1	ovocie	Pol. Zeleninová - 250g Černohorský kurací rezeň 150g opekané zemiaky - 250g šalát z hl. kapusty a mrkvou 120g malinovka - 250 ml	9 1,3,7	jogurt 145g alerg.7	Žemľovka s tvarohom a jablkami 360g broskyňový kompót 150g čaj - 250 ml	1,3,7
17.9. 2025	streda	Krupicová kaša 250g čaj - 250 ml	1,7	ovocie	Pol. Krémová s mäsom a zeleninou - 250g Spišské hovädzie mäso - 172g dusená ryža - 190g zeleninová obloha 100g malinovka - 250 ml	1,7,9 3,7	ovocie	Rybie filé so šunkou - 105g zemiaky varené 250g čaj - 250 ml	4
18.9. 2025	štvrtok	Chlieb 100g maslo rastlinné 20g saláma Nitrán 25g biela káva- 250 ml	1 7	ovocie	Pol. Frankfurtská - 250g Kuracie prsia s jablkami 147g zem.kaša 295g malinovka - 250 ml	1,9 7	det.výživa 190g	Prívarok cuketový - 210g varené párky 2ks Chlieb - 100g čaj - 250 ml	1,7 1
19.9. 2025	piatok	Chlieb - 100g nat.tuniaková so syrom 40g čaj - 250 ml	1 4	ovocie	Pol. gulášová- 250g, chlieb 70g Vypr.syr 125g varené zemiaky 250g tatárska omáčka z jogurtu -80g malinovka - 250 ml	1 1,3,7 7,10	ovocie	Bravčové mäso na rasci 142g ryža 190g zel.obloha 100g čaj - 250 ml	1
20.9. 2025	sobota	Chlieb - 100g maslo rastlinné 30g paradajka 20g čaj - 250 ml	1	ovocie	Pol. Kalerábová - 250g Bravčové na hrášku 182g zemiaková kaša mrkvová 280g čaj - 250 ml	1 7	ovocie	Žemľa - 150g syr Cottage 180g paprika -60g čaj - 250 ml	1 7
21.9. 2025	nedeľa	Závin tvarohový 100g biela káva 250ml	1,3,7 7	ovocie	Pol. Hovädzia s mäsom - 250g Sotté z morčacích prs 152g dusená ryža - 190g zel. obloha 100g malinovka - 250 ml	9 10	jogurt 120g alerg.7	Chlieb - 150g nat. šunkvá pena 80g paradajka 100g čaj 250ml	1 7,1

Zoznam alergénov:

1. Obilniny, 2. Kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sójové zrno, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sezam, 12. Oxid siričitý - siričitany, 13. Vlíč bôb, 14. Mäkkýše