

# Skutočne zdravá škola

## Sezónny jedálny lístok SZŠ

Metodický materiál

**Autor:**

Ivana Kachútová, MSc

# Skutočne zdravá škola

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

**Partner:**



**Odborný  
garant:**

Slovenská  
asociácia  
pre výživu  
a prevenciu



Slovak  
association  
for nutrition  
and prevention

**Odborná garancia:**

MUDr. Jana Babjaková, PhD, MPH - Slovenská asociácia pre výživu a prevenciu

MVDr. Ľubica Krajničáková - metodik pre školské stravovanie v rámci Košického kraja

Eva Blaho



Táto publikácia vám pomôže získať prehľad o zásadách zostavovania vyváženého jedálneho lístka a ako pri výbere receptúr využívať sezónne potraviny.



## Obsah

<b>Všeobecné zásady na tvorbu vyváženého jedálneho lístka</b>	<b>3</b>
Nároky na jednotlivé potravinové skupiny	3
Ovocie, zelenina, koreniny a bylinky	3
.....	
Mlieko a mliečne výrobky	4
.....	
Obilniny, chlieb a pečivo	5
Závarky	5
.....	
Tuhy a oleje	6
Vajcia	6
Mäso, mäsové výrobky a vnútornosti.	6
.....	
Polotovary a hotové výrobky	7
Ryby a rybacie výrobky	7
.....	
Strukoviny	8
Nápoje	8
Sladké a slané pochutiny	8
Sladké hlavné jedlo	8
.....	
Časová štruktúra jedálneho lístka počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke	9
.....	
Sezónny kalendár ovocia a zeleniny	10
.....	
<b>Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie jesene (september – november)</b>	<b>12</b>
.....	
<b>Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie zimy (december-február)</b>	<b>15</b>
.....	
<b>Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie jari (marec-máj)</b>	<b>18</b>
.....	
<b>Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie leta (jún-august)</b>	<b>21</b>

## Sezónny jedálny lístok SZŠ

### Všeobecné zásady na tvorbu vyváženého jedálneho lístka

Pri zostavovaní jedálneho lístka sa riadime všeobecne záväznými predpismi pre prípravu pokrmov podávaných v zariadeniach školského stravovania, a to najmä aktuálne platnou verziou [Materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie](#), [Aplikáciou princípov k Materiálno – spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie](#) a [Vyhláškou Ministerstva školstva Slovenskej republiky číslo 330/2009 Z. z.](#)

Na prípravu chutných, vyvážených a sezónnych pokrmov využívame navyše [odporúčania Skutočne zdravej školy](#). Nižšie popísané odporúčania SZŠ sú v súlade so všetkými záväznými predpismi pre školské stravovanie a sú všeobecne platné, avšak vždy treba brať do úvahy alergie, intolerancie, popr. iné zdravotné špecifiká u jednotlivých detí.

#### Nároky na jednotlivé potravinové skupiny

#### Ovocie, zelenina, koreniny a bylinky

---

Pri príprave pokrmov z ovocia a zeleniny zohľadňujeme ich sezónnosť a lokálnu dostupnosť, čo sa okrem iného pozitívne odrazí aj na výhodnejšej cene jednotlivých potravín.

Využívanie sezónnej a lokálnej zeleniny a ovocia má aj iné benefity a to najmä tie, že takéto ovocie a zelenina má vyšší obsah živín (najmä vitamínov) v porovnaní s ovocím a zeleninou, ktoré sú k nám dovážané z vzdialených miest a zbierajú sa ešte nezrelé, pričom dozrievajú po ceste, mimo prirodzených podmienok, napríklad bez prítomnosti slnečného žiarenia.

Zelenina a ovocie (podľa finančného limitu) má byť podávané niekoľkokrát denne (niekoľko porcií denne).

Pri príprave pokrmov s obsahom zeleniny a ovocia uprednostňujeme [čerstvú sezónnu zeleninu a ovocie](#).

Pokiaľ je to možné, snažíme sa používať konkrétny druh použitej zeleniny, ktorý je uvedený v receptúre s využitím sezónneho kalendára a s prípustnou toleranciou navýšenia množstva zeleniny o 40%.

V prípade nedostupnosti ovocia a zeleniny volíme mrazené druhy.

[Konzervovanú/sterilizovanú](#) zeleninu a ovocie používame minimálne.

Preferujeme zeleninové šaláty bez nálevu a rôzne zeleninové oblohy. Zeleninové šaláty ochucujeme olejom lisovaným za studena (ideálne olivovým alebo repkovým) a prípadne šťavou z citróna či s čerstvými alebo sušenými bylinkami. Pri príprave šalátov bez nálevu je prípustná tolerancia navýšenia zeleniny o 40%.

Zeleninové a ovocné šaláty podávame bez pridania cukru či iného sladidla.

Ovocie podávané na kusy; možno upraviť hmotnosť porcie určenú receptúrou v prípustnej tolerancii + 50 %.

Detskú výživu (pyré) podávanú na kusy; možno upraviť hmotnosť porcie určenú receptúrou v prípustnej tolerancii + 30 %.

Pri príprave múčnych pokrmov je možná zámena čerstvého ovocia na základe sezónnosti za hlbokozmrazené ovocie alebo sterilizované ovocie bez ohľadu na druh použitého ovocia.

Na dochucovanie jedál využívame jednodruhovú koreniny a zmesi korenín zo zeleniny podľa regionálnych zvyklostí. Čerstvé bylinky a zeleninové vňate používame bez obmedzenia.

Pre inšpiráciu ako používať bylinky v kuchyni odporúčame webináre Skutočne zdravej školy.

## Mlieko a mliečne výrobky

---

Mlieko sa neradí medzi nápoje a nemá byť teda súčasťou bežného pitného režimu, ale patrí medzi potraviny. Tým, že mlieko znižuje vstrebávanie železa z pokrmov, odporúčame ho nepodávať ako nápoj k hlavným jedlám bohatým na železo, ale skôr ako súčasť raňajok/desiaty/olovrantu napríklad v kombinácii s vložkami / cereáliami.

Podľa celkového nutričného obsahu daného jedla, ktorého súčasťou má mlieko byť, volíme buď mlieko plnotučné alebo polotučné. Odporúčame pravidelne zaraďovať kyslomliečne výrobky ako je napríklad biely jogurt či acidofilné mlieko, ktoré majú v porovnaní s mliekom vyšší obsah prospešných probiotických baktérií s priaznivým vplyvom na črevnú mikrobiotu a tým aj na celkové zdravie.

Mlieko a mliečne výrobky podávame denne ako súčasť pokrmov tak aby bolo spolu s pestrou stravou možné dosiahnuť odporúčanú výživovú dávku pre vápnik pre danú vekovú kategóriu strávníkov. Vápnik z mlieka a mliečnych výrobkov je vďaka prítomnosti laktózy (mliečného cukru, ktorý sa prirodzene vyskytuje v mlieku a mliečnych výrobkoch), živočišných bielkovín ako aj vitamínu D (mliečného cukru, ktorý sa prirodzene vyskytuje v mlieku a mliečnych výrobkoch) ľahšie vstrebateľný a využiteľný.

Na zloženie mliečného tuku a najmä na jeho obsah omega-3 mastných kyselín vplyva najmä spôsob chovu a kŕmenia kráv ale aj mikrobiálna aktivita v ich bachore. Z hľadiska priaznivejšieho zloženia mastných kyselín v mlieku a mliečnych výrobkoch je preto výhodnejšie preferovať mlieko a výrobky z neho z chovov, kde majú zvieratá možnosť prirodzeného pasenia sa. Okrem mlieka a mliečnych výrobkov nájdeme vápnik aj v rastlinných potravinách, a to najmä v strukovinách a orechoch.

V zariadeniach školského stravovania podávame **výlučne pasterizované mlieko** a mliečne výrobky.

Mliečne výrobky (jogurty, tvarohové dezerty, mliečne dezerty, acidofilné mlieko a pod.) podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej tolerancii  $\pm 30\%$ .

Vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku Skutočne zdravej školy nezaraďujeme pokrmy s obsahom taveného syra z dôvodu vysokého obsahu soli.

## Obilniny, chlieb a pečivo

---

Pravidelne zaraďujeme aj celozrnné pečivo a chlieb, ideálne v pomere 1:1 s bielym chlebom a pečivom. Je vhodné striedať podávané druhy obilnín, pretože každá obilnina má svoje špecifické nutričné zloženie.

Pri jednozmennej prevádzke (MŠ) zaraďujeme pečivo spravidla iba raz (vo výnimočných prípadoch dvakrát) z dôvodu zabezpečenia pestrosti podávanej stravy.

Vhodné druhy pečiva (ktoré počas jednotlivých dní striedame) sú napríklad: celozrnný pšeničný chlieb a pečivo, jačmenný chlieb a pečivo, grahamový chlieb a pečivo, špaldový chlieb a pečivo, ražný chlieb a pečivo či prípadne kváskový chlieb a pečivo. Je možné podávať chlieb a pečivo s obsahom semien a/alebo orechov (ľanové, slnečnicové, tekvicové semená či vlašské orechy a pod.).

Pri príprave múčnych pokrmov a múčnikov nahradzujeme časť bielej múky za celozrnnú, respektíve špaldovú, pohánkovú či inú podľa možnosti danej receptúry. Je vhodné na začiatku stravníkov na tieto zmeny zvykať postupne a postupne zvyšovať množstvo nahradenej múky, až sa nahradí približne polovica použitej múky v danej receptúre.

**Cereálne výrobky:** Cereálne výrobky je vhodné zaraďovať ako desiatu/olovrant v rámci celodenného stravovania, ideálne v kombinácii s mliekom alebo mliečnymi výrobkami a ovocím vo forme oblohy či podávaným na kusy. Vhodné druhy cereálnych výrobkov sú ovsené/pohánkové či iné obilninové vločky, kukuričné cereálie, celozrnné špaldové lupienky, menej vhodné sypané müsli alebo granola (zapekané müsli). Neodporúčame zaraďovať cereálne výrobky s vyšším obsahom cukru (ako napr. kakaové guľičky a pod.). Je vhodné vyberať cereálne výrobky s väčšinovým podielom celozrnných obilnín.

## Závarky

---

Do polievok je možné pridávať závarky, ktoré preferujeme najmä vo forme ovsených vločiek, jačmenných krúpkov, celozrnnnej cestoviny, či celozrnných halušiek a mrveničky. Tiež je možné polievku zahusťovať napríklad rozmixovaním časti použitej zeleniny (zeleninu v polievke je možné navýšiť o 40 %) či pridaním rozmixovaného cíceru ako závarky.

## Tuky a oleje

---

Pri príprave jedla odporúčame preferovať kvalitné rastlinné oleje a to najmä repkový a olivový z dôvodu lepšieho pomeru esenciálnych mastných kyselín (najmä typu omega-3 a omega-6) v ňom v porovnaní s inými druhmi rastlinných olejov (ako je napríklad slnečnicový či zmesový).

**Vyprážanie:** Zo zdravotného hľadiska **vyprážané jedlá nie sú vhodné** na zaradenie do jedálneho lístka. Vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku skutočne zdravej školy ich preto nenájdete.

Avšak všeobecne záväzné predpisy pre školské stravovanie ich zaraďovanie pripúšťajú v obmedzenej frekvencii (viď Aplikáciu princípov). Pri príprave vyprážaných pokrmov je však potrebné využívať technologické postupy prípravy jedál v konvektomate alebo teplovzdušnej rúre. Pri vyprážaní pokrmov v konvektomate alebo v teplovzdušnej rúre znižujeme normovanú hmotnosť tuku o 40 % z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre s uvedeným odpisom skutočného množstva spotreby v stravnom liste.

## Vajcia

---

Vajce je zdrojom kvalitných plnohodnotných bielkovín, vitamínov, minerálov ako aj iných látok, ako je napríklad lecitín či cholesterol dôležitý pre stavbu bunkových membrán či tvorbu žlčových kyselín.

Obsah jednotlivých živín vo vajciach sa dá ovplyvniť krmivom, ktoré nosnice dostávajú. Úpravou krmnej zmesi sa dá zvyšovať napr. koncentrácia vitamínu E, jódu, selénu či omega-3 mastných kyselín. Pri príprave pokrmov preto preferujeme vajcia z voľného výbehu, z podstielkového chovu, certifikované vajcia s označením "Bio" a "Organický".

Riziko konzumácie nedostatočne tepelne upravených vajec spočíva v nákaze patogénnymi baktériami ako napríklad salmonelou. Aby sa riziko nákazy najmä u ohrozenej skupiny ľudí (dojčatá, deti, seniori, tehotné ženy a osoby s oslabenou imunitou) eliminovalo, je potrebné vajce upravovať pri teplote aspoň 70°C, pri ktorej salmonela neprežíva. Stopy salmonely sú na vaječných škrupinách, preto po manipulácii s vajcami si treba poumývať ruky, aby sa na pripravované jedlo nepreniesli žiadne mikroorganizmy. Vaječné škrupiny by sa však nemali umývať, pretože obsahujú ochrannú vrstvu, ktorá bráni prechodu baktérií cez ich póry.

## Mäso, mäsové výrobky a vnútornosti

---

Vnútornosti: Vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku Skutočne zdravej školy nezaraďujeme pokrmy s obsahom vnútorností najmä z dôvodu zdravotného rizika, ktoré môže nastať nedodržaním hygienických štandardov a to najmä prepravou, prípravou a skladovaním, popr. zvýšenou koncentráciou xenobiotík vo vnútornostiach. Veľmi dôležitá je kvalita, pri vnútornostiach záleží na chove a prostredí v akom zviera žilo. Nekvalitné krmivo a stres zvierata môže negatívne ovplyvniť kvalitu danej vnútornosti. Vždy treba dbať na odstránenie kosti.

Potravinové kauzy z minulosti sú dôkazom toho, že dosledovateľný pôvod a transparentnosť chovu sú veľmi dôležité pre bezpečnosť potravín.

**Mäsové výrobky a údeniny:** Vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku SZŠ taktiež nepoužívame spracované mäsové výrobky a údeniny, ktoré sú v rámci aktuálne platných MSN v kategórii receptúr s obmedzením označené hviezdíčkou.

Vážnym problémom môže byť, keď si deti aj cez školské stravovanie vytvoria návyk na ich pravidelnú konzumáciu, zvyšujú si neskôr v dospelosti riziko viacerých ochorení.

Pravidelná nadmerná konzumácia šunky, salámy, klobásy, údeného mäsa a iných spracovaných mäsových výrobkov, môže viesť k tomu, že si deti zvykajú na tieto potraviny a ich chuť, čím získavajú stravovacie návyky, ktoré im zvyšujú riziko vzniku viacerých ochorení.

**Mäso:** Mäso zaraďujeme pravidelne v množstve a frekvencii definovanej vo Vyhláske ako aj v MSN. V rámci jedného týždňa striedame jednotlivé druhy mias. Je vhodné striedať druhy používaných mias a zaraďovať častejšie hydinu (kuracie mäso, morčacie mäso) na úkor bravčového mäsa. Pri nákupe mäsa preferujeme mäso z regionálnych chovov, ideálne v bio kvalite. Ostatné nároky na nákup mäsa dodržiavame podľa MSN a receptúr a Aplikácie ich princípov.

## Polotovary a hotové výrobky

---

Vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku Skutočne zdravej školy nezaraďujeme polotovary ani hotové výrobky. Pri príprave pokrmov vždy preferujeme čerstvé potraviny pred mrazenými a konzervovanými.

## Ryby a rybacie výrobky

---

Preferujeme kvalitné morské a sladkovodné ryby – čerstvé, chladené, mrazené, hlbokozmrazené. Uprednostňujeme 100 % rybacie mäso bez pridanej vody a aditívnych látok, mrazené alebo hlbokozmrazené filety a rezy z celistvej rybacej svaloviny alebo glazúrované max. 15 % glazúrovanej hmoty.

V prvom rade odporúčame sladkovodné ryby chované v rybníkoch, napríklad kapra, či omega-3 kapra. Ďalej aj ryby chované v recirkulačných systémoch: sumček africký či tilapia. Odporúčame určite aj morské ryby (lososa, tuniaka) kvôli vyššiemu obsahu omega-3 mastných kyselín.

Dbajte na ich pôvod a čerstvosť. Pri výbere lovených morských rýb odporúčame vyhľadávať tie, ktoré majú certifikáciu „Marine Stewardship Council” – MSC. Tiež je vhodné pozrieť sa na zoznam ohrozených druhov rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN”.

Ryby zaraďujeme ideálne aspoň raz týždenne pri jednozmennej prevádzke a pri celodennej prevádzke ideálne 2x, samozrejme podľa finančného limitu.

Mäso rýb môžeme využívať aj ako súčasť nátierky, či ako súčasť hlavného jedla so zníženou dávkou mäsa s nadstavením (napríklad fašírka) či v polievke.



## Strukoviny

---

Strukoviny zaraďujeme pri jednozmennej prevádzke aspoň 2x týždenne. Strukoviny sú významným zdrojom vlákniny, rastlinných bielkovín, ale aj vitamínov skupiny B a vápnika či železa. Vhodná je kombinácia strukoviny a obilniny, ktorá zabezpečí príjem všetkých esenciálnych aminokyselín a je teda plnohodnotnou náhradou za mäso z hľadiska príjmu bielkovín. V rámci jedálneho lístka striedame jednotlivé druhy strukovín. Môžeme ich podávať vo forme prívarku (napríklad v kombinácii s mliekom/mliečnym výrobkom a/alebo vajcom), nátierok, šalátov či ako závarku, ktorú môžeme v polievke aj rozmixovať.

## Nápoje

---

Podávame výlučne nesladené nápoje, najmä čistú pitnú vodu, vodu ochutenú sezónnym ovocím a bylinkami, nesladené čaje alebo príležitostne silne riedené 100% ovocné a zeleninové šťavy v minimálnom pomere riedenia 1:1 s vodou. Nepodávame mlieko ako nápoj k jedlu.

## Sladké a slané pochutiny

---

V Sezónnom jedálnom lístku SZŠ nezaradujeme kupované sladké a slané pochutiny (ako napríklad sladené cereálie, cereálne tyčinky, sladené jogurty a jogurtové dezerty a podobne.)

## Sladké hlavné jedlo

---

V rámci predpisov pre skladanie jedálnych lístkov pre jednozmennú aj celodennú prevádzku nájdeme predpis zaraďovať minimálne 1 hlavné múčne jedlo. Toto je často mylne interpretované tak, že sa musí jednať o sladké hlavné jedlo, avšak nie je to pravda.

Vyhláška 330/2009 Z. z. hovorí, že: „Múčne hlavné jedlá sa pripravujú s použitím múky, vajec, mlieka, tvarohu, ovocia a iných vhodných prímiesí. K múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka. Výber základných potravín pre prípravu hlavných jedál závisí od výšky finančného limitu na nákup potravín, ktorý uhrádza zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka.“

Z nášho pohľadu Skutočne zdravej školy nie je nevyhnutné zaraďovať sladké hlavné jedlo, avšak z dôvodu jeho obľúbenosti u stravíkov ho vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku Skutočne zdravej školy zaraďujeme. Zaraďujeme však iba také sladké hlavné jedlá, ktoré obsahujú vyvážený pomer makroživín (sacharidov, tukov a bielkovín) ako najmä jedlá so zvýšeným obsahom tvarohu, ovocia, semien.

Receptúry s obmedzením podľa Aplikácie princípov MSN (revízia 2021) vo vzorovom sezónnom jedálnom lístku Skutočne zdravej školy nezaradujeme. Dôvody pre toto rozhodnutie sú uvedené pri jednotlivých potravinových skupinách vyššie.

## Časová štruktúra jedálneho lístka počas piatich stravovacích dní v jednozmennej prevádzke

Jednozmenná prevádzka: 2x hlavné mäsové jedlo, 1x hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením, 1x hlavné zeleninové jedlo a 1x hlavné múčne jedlo.

Okrem toho dodržiavame všeobecné zásady zostavovania jedálnych lístkov podľa Vyhlášky č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania, Prílohy č. 1 - Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov v zariadení školského stravovania.

### Ďalšie tipy:

- V jedálnom lístku zvýrazňujeme a upozorňujeme na zaujímavé špecifiká, ktoré zvýšia záujem stravníkov. Napríklad je možné uvádzať, odkiaľ pochádza použitá potravina (napr. vajíčka z voľného chovu z miestnej farmy a pod.)
- Z dôvodu zvýšenia záujmu a spokojnosti stravníkov sa ich aktívne pýtame na ich názor a spätnú väzbu a prípadné návrhy na jedlá, napríklad zavedením dobre dostupnej a viditeľnej schránky, kam môžu hádzať svoje návrhy a pripomienky spísané na papieriku a aktívne ich k tomu vyzývame.
- Pri zaradení návrhov od stravníkov tieto viditeľne označíme v jedálnom lístku.
- Ak je to možné, podávaný vhodný nápoj by mal byť deťom voľne dostupný počas celého dňa v čeríči nápojov.
- Ak vám to rozpočet umožňuje odporúčame zaviesť šalátový bar (v súlade s aktuálne platnými hygienickými nariadeniami), kde si stravníci môžu naberať pripravenú zeleninu a ovocie podľa ľubovôle.



# Sezónny kalendár ovocia a zeleniny

Ovocie a zelenina  
obsahujú najviac zdraviu prospešných látok  
v dobe svojej prirodzenej zrelosti.

## Ovocie Bylinky

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Bazalka												
Pažitka												
Petržlen vňať												
Polníček												
Žerucha												
Broskyňa												
Čerešňa												
Černica												
Egreš												
Hrozno												
Hruška letná												
Hruška zimná												
Jablko letné												
Jablko zimné												
Jahoda												
Malina												
Melón												
Marhuľa												
Ríbezľa												
Slivka												
Višňa												

 čerstvé

 skladom

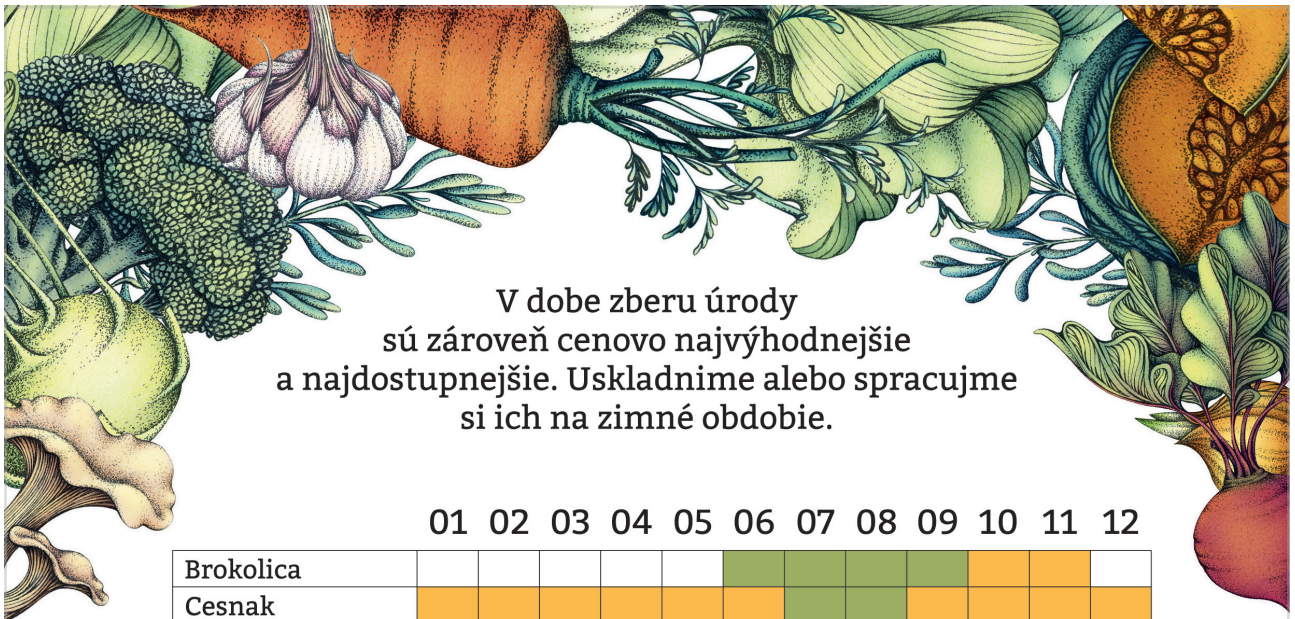
Skutočne  
zdravá škola

 Slow Food Pressburg

 AGROKRUH  
SLOVAKIA



Projekt Kvalitou ku zdraviu  
je financovaný z prostriedkov  
LIFE programu EÚ.



V dobe zberu úrody  
sú zároveň cenovo najvýhodnejšie  
a najdostupnejšie. Uskladnime alebo spracujme  
si ich na zimné obdobie.

## Zelenina

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Brokolica												
Cesnak												
Cibuľa												
Cuketa												
Čakanka												
Dyňa Hokaido												
Fazuľka zelená												
Hrach												
Kaleráb												
Kapusta												
Karfiol												
Kel												
Kel ružičkový												
Mangold												
Mrkva												
Paprika												
Paradajka												
Paštrnák												
Patizón												
Petržlen kořen												
Pór												
Red'kovka biela												
Redkvička												
Repa červená												
Šalát hlávkový												
Špargľa												
Špenát												
Uhorka												
Zeler												

Za dodanie údajov o sezónnej  
dostupnosti jednotlivých surovín  
ďakujeme družstvu Agrokrúh  
Slovakia.

[www.slowfood-pressburg.sk](http://www.slowfood-pressburg.sk)

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

## Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie jesene (september – november)



Príprava jesenného jedálneho lístka je špecifická pomerne širokým výberom čerstvého sezónneho ovocia a zeleniny, ktoré je dôležité zaradiť do jednotlivých denných jedál každodenne. Taktiež zaradiť čerstvé bylinky na dochucovanie.

Na jeseň dostupné sezónne druhy ovocia, zeleniny a bylín, ktoré by nemali chýbať v jesennom jedálnom lístku: bazalka, pažitka, broskyňa, hrozno, hruška, jablko, brkolica, cuketa, hokkaido, hrach, kaleráb, karfiol, kel, kapusta, paprika, paradajka, paštrnák, reďkovka, repa, šalát, špenát, uhorka, zeler.

**Poznámka:** Šaláty pripravujeme bez nálevu, ochucujeme iba olivovým olejom a prípadne citrónovou šťavou. Dopĺňame sezónnymi bylinkami.

\* možné zámény a doplnenia receptúr sú uvedené v zátvorke. Nazov receptúry je však v jedálnom lístku potrebné uvádzať v znení v akom je uvedený v MSN a receptúrach pre školské stravovanie

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

23.003 Jogurt biely, 22.006 Hrozno, 2.002 Cereálne výrobky (ako cereálny výrobok použijeme granolu s orechami)

### Obed:

5.126 Polievka z tekvice hokkaidó, 10.040 Africký sumček s paradajkovou omáčkou, 17.018 Zemiakové pyré, 24.070 - Zeleninová obloha - hlávkový šalát, paprika, paradajky

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.005 - Nátierka tvarohová so zeleninou (a pažitkou)

## Utorok

### Raňajky/desiata:

3.006 Chlieb na raňajky celozrnný, 2.009 - Nátierka cicerová, 24.080 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, redkovka, cibuľka

### Obed:

5.048 - Polievka karfiolová so zeleninou a 4.008 Krupicovými haluškami, 9.008 Kurací rezeň prírodný, 17.011 Ryža dusená, 24.022 Šalát paradajkový (s bazalkou)

### Olovrant:

23.002 Detská výživa - jablkové pyré, 23.003 Jogurt biely, 23.007 Piškóty – špaldové

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.018 Krupicová kaša - špaldová, 22.010 Hruška, 16.010 - Posýпка orechová (namiesto vlašských orechov môžeme použiť aj akékoľvek iné, napríklad mleté mandle. Z receptúry je možné vynechať cukor, keďže v samotnej receptúre na kašu už cukor je)

### Obed:

5.060 - Polievka cuketový krém s tekvicou a zemiakmi, 14.038 - Špenátové halušky so syrovou omáčkou

### Olovrant:

3.010 Chlieb na olovrant celozrnný, 2.076 - Nátierka zelerová s jablkami, 23.014 Jablká (obloha)

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

21.009 Kaša z ovsených vločiek, 22.011 Jablká

### Obed:

5.062 - Polievka mrkvová s 4.002 Jačmennými krúpkami, 13.058 - Špagety po bolonsky, 2.090 - Zeleninová obloha - uhorka šalátová

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.103 - Nátierka syrová s redkovkou

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.008 Chlieb na desiatu celozrnný, 2.006 Maslo, 2.094 Syr tvrdý, 2.086 Zeleninová obloha - paprika

### Obed:

5.083 - Polievka kuracia s 4.014 - Mrvenicou, 14.025 - Rizoto so zeleninou a syrom

### Olovrant:

21.006 - Bublanina ovocná (namiesto ovocného kompótu použijeme sezónne čerstvé ovocie, slivky)

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

23.003 Jogurt biely, 2.002 Cereálne výrobky (Špaldové lupienky, nesladené, neo-  
chutené), 2.110 Med, 22.010 - Hrušky

### Obed:

5.019 - Polievka fazuľová s mäsom a zeleninou, 18.010 - Prívarok špenátový (z  
čerstvého špenátu) 14.042 - Varené vajcia, 17.030 - Zemiaky opekané

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.028 - Nátierka liptovská, 2.085 - Zeleninová obloha - mrkva

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.018 Krupicová kaša (zo špaldovej krupice), 22.015 Slivky, 16.010 - Posýпка orechová  
(z receptúry vynecháme cukor)

### Obed:

5.004 - Polievka brokolicová krémová, 9.010 - Morčací paprikáš, 17.002 Halušky

### Olovrant:

3.010 Chlieb na olovrant celozrnný, 2.061 - Nátierka vajcová 2.089 Zeleninová obloha  
- reďkovka

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.051 - Ryžovo-pšennová kaša (v receptúre nahradíme kakao škoricou), 22.011 Jablká

### Obed:

5.049 - Polievka kelová, 10.025 - Losos s bylinkami, 17.042 - Zemiaky varené - nové,  
19.001 - Citrónový dressing, 24.036 - Šalát uhorkový (bez nálevu, ochutený olivovým  
olejom, citrónovou šťavou a prípadne bylinkami, napr. kôprom)

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.074 - Nátierka zeleninová letná

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

3.008 Chlieb na desiatu celozrnný, 2.006 Maslo, 14.042 - Varené vajcia 2.083 - Zeleni-  
nová obloha - kaleráb skorý

### Obed:

5.068 - Polievka petržlenová s opekanou zemičkou, 8.008 - Telacie dusené na zelenine,  
17.046 Bulgur 24.021 - Šalát mrkvový so zelerom

### Olovrant:

21.053 - Chrumkavé crumble

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.070 - Nátierka z tuniaka, 2.085 Zeleninová obloha - mrkva

### Obed:

5.092 - Polievka šošovicová mliečna, 15.010 - Knedle ovocné zo zemiakového cesta s  
tvarohom

### Olovrant:

Olovrant: 14.059 - Pizza zeleninová

## Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie zimy (december-február)



Zimný jedálny lístok je špecifický menším výberom sezónnych druhov zeleniny, ovocia a bylín, avšak tiež sa dá vyskladať plnohodnotne s použitím čerstvých surovín. V tomto období môžeme zaraďovať aj mrazené druhy ovocia a zeleniny a jedlá dochucovať sušenými bylinkami.

Cez zimu dostupné sezónne druhy ovocia, zeleniny a bylín, ktoré by nemali chýbať v zimnom jedálnom lístku: polníček, žerucha, jablko, hruška, hokkaido, kaleráb, kapusta, kel aj ružičkový, pór, repa, zeler, mrkva, petržlen

**Poznámka:** Šaláty pripravujeme bez nálevu, ochucujeme iba olivovým olejom a prípadne citrónovou šťavou. Doplníme sezónnymi bylinkami.

\* možné zámény a doplnenia receptúr sú uvedené v zátvorke. Nazov receptúry je však v jedálnom lístku potrebné uvádzať v znení v akom je uvedený v MSN a receptúrach pre školské stravovanie



## Pondelok

### Raňajky/desiata:

21.033 - Puding jablkový s piškótami, 23.018 - Mandarínky (ovocná obloha)

### Obed:

5.175 Polievka hrstková s jemným bulgurom a červenou šošovicou, 14.065 karbonátky zeleninové, 15.075 zemiakové pyré s mrkvou 2.090 - Zeleninová obloha - uhorka šalátová

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.034 - Nátierka sardinková

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.019 - Krupicová kaša s ovsenými vločkami, 23.010 - Banány (ovocná obloha),

16.010 - Posýpka orechová (z receptúry vynecháme cukor)

### Obed:

5.049 - Polievka kelová, 13.072 - Zemiaky zapekané s mäsom a syrom, 24.042 - Šalát z červenej kapusty (bez nálevu, môžeme ochutiť olivovým olejom, citrónovou šťavou a bylinkami)

### Olovrant:

3.010 Chlieb na olovrant celozrnný, 2.005 - Nátierka tvarohová so zeleninou

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.036 ryžová kaša, 23.013 - Hruška (ovocná obloha)

### Obed:

5.069 - Polievka pórová s opekaným chlebom, 17.006 - Knedľa kysnutá s celozrnnou múkou, 17.053 - Kyslá kapusta dusená s jablkom, 9.028 - Kuracie stehná pečené na masle

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.009 - Nátierka cícerová,  
2.087 - Zeleninová obloha - paradajky

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

2.001 - Anglické chlebičky, 2.085 - Zeleninová obloha - mrkva

### Obed:

5.056 - Cviklový krém, 13.050 - Rizoto s mäsom a zeleninou (kečup) + 24.010 - Šalát miešaný (bez nálevu, môžeme ochutiť olivovým olejom, citrónovou šťavou a bylinkami)

### Olovrant:

Fazuľový brownies

## Piatok

### Raňajky/desiata:

21.004 bábovka tvarohová + ovocie

### Obed:

5.083 Polievka kuracia, 14.085 tekvicové halušky s bryndzou 2.086 - Zeleninová obloha - paprika

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.006 Maslo, 2.094 Syr tvrdý 2.083 - Zeleninová obloha - kaleráb

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

21.016 - Krém tvarohový, 2.002 - Cereálne výrobky (špaldové lupienky neochutené), 22.003 - Pomaranče

### Obed:

18.008 - Prívarok šošovicový, 17.031 - Zemiaky opekané I, 14.042 – Varené vajcia

### Olovrant:

3.010 - Chlieb na olovrant celozrnný, 2.070 - Nátierka z tuniaka, 2.084 - Zeleninová obloha - kápia

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.018 - Krupicová kaša (z pohánkovej krupice), 23.010 - Banány (ovocná obloha), škorica, 16.010 - Posýpka orechová (z receptúry vynecháme cukor)

### Obed:

5.168 - Polievka Mňam, mňam, 10.025 - Losos s bylinkami, 19.001 - Citrónový dressing, 17.034 - Zemiaky varené I, 2.090 - Zeleninová obloha - uhorka šalátová

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.030 - Nátierka maslová so strúhaným syrom (posypať sušenou sekanou pažítkou), 2.085 - Zeleninová obloha – mrkva (strúhaná)

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.036 kaša, 23.011 - Čučoriedky (ovocná obloha) (mrazené)

### Obed:

5.122 Polievka zeleninová, 4.002 - Jačmenné krúčky, 17.002 – Halušky (pridať celozrnnú múku a špaldovú múku), 9.010 - Morčací paprikáš, 24.011 - Šalát mix (bez nálevu)

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (jačmenný), 2.016 - Nátierka fazuľová s jogurtom

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

Omeleta - 14.042 - Varené vajcia (môžu urobiť omeletu?) 24.082 Zeleninová obloha – kukurica, 3.005 - Chlieb na raňajky (kváskový špaldový)

### Obed:

14.005 - Granadiersky pochod s cicerom 4.004 – Cícer, 24.043 - Šalát z čínskej kapusty (bez nálevu)

### Olovrant:

21.005 - Bábovka tvarohová, 23.014 - Jablko (ovocná obloha)

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.007 - Nátierka avokádová

### Obed:

5.045 - Polievka Markina, 15.062 - Žemľovka s tvarohom II, 23.014 Jablko (ovocná obloha)

### Olovrant:

14.059 - Pizza zeleninová

## Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie jari (marec-máj)



Na jar sú dostupné zazimované druhy ovocia a zeleniny, rovnaké ako v zimnom období, avšak postupne, v neskorú jar nájdeme už dostupné aj čerstvé druhy ako je jarná cibuľka či špargľa. Naďalej môžeme využívať mrazené druhy ovocia a zeleniny a jedlá dochucovať sušenými bylinkami.

V jarnom období dostupné sezónne druhy ovocia, zeleniny a bylín, ktoré by nemali chýbať v jarnom jedálnom lístku: polníček, žerucha, jablko, hruška, hokkaido, kaleráb, kapusta, kel aj ružičkový, pór, repa, zeler, mrkva, petržlen.

**Poznámka:** Šaláty pripravujeme bez nálevu, ochucujeme iba olivovým olejom a prípadne citrónovou šťavou. Dopĺňame sezónnymi bylinkami.

\* možné zámenny a doplnenia receptúr sú uvedené v zátvorke. Nazov receptúry je však v jedálnom lístku potrebné uvádzať v znení v akom je uvedený v MSN a receptúrach pre školské stravovanie

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

2.002 - Cereálne výrobky (granola), 23.003 Jogurt biely, 23.013 Hruška (ovocná obloha)

### Obed:

5.175 Polievka hrstková s jemným bulgurom a červenou šošovicou, 18.012 - Prívarok tekvicový, 17.031 - Zemiaky opekané I, 14.042 – Varené vajcia

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.068 - Nátierka z reďkovky a syra

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.029 - Palacinky s džemom, 23.003 - Jogurt biely, 23.014 - Jablko (ovocná obloha)

### Obed:

5.006 - Polievka bryndzová (májová bryndza), 4.025 - Krutóny s medvedím cesnakom  
8.008 Teľacie dusené na zelenine, 17.076 - Bulgur detský extra jemný + 24.031 - Šalát reďkovkový

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (špaldový kváskový), 2.112 - Nátierka z čerstvého syra a Creme Fraiche s cicerom, 2.090 Zeleninová obloha - uhorka

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.051 – Ryžovo-pšenovú kaša, 16.010 - Posýпка orechová (z receptúry vynecháme cukor), 23.010 - Banány (ovocná obloha)

### Obed:

5.062 - Polievka mrkvová, 4.024 - Zlatá syrová závarka 10.040 - Africký sumček s paradajkovou omáčkou, 17.072 – Kuskus so zeleninou (hrášok, kukurica ako zelenina)

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.076 - Nátierka zelerová s jablkami

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.006 Maslo, 14.042 - Varené vajcia, 2.086 Zeleninová obloha - paprika

### Obed:

5.005 - Polievka brokolicová, 4.027 - Halušky z tekvicového pyrú 13.058 - Špagety po bolonsky + 24.070 - Zeleninová obloha - hlávkový šalát, paprika, paradajky

### Olovrant:

15.023 – Moravské koláče

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.015 - Vianočka, sladké pečivo, 2.054 - Nátierka tvarohová s medom, 23.012 – Hrozno (ovocná obloha)

**Obed:** 5.028 - Polievka hovädzia s mäsom, 4.003 – Cestovina (ryžové rezance) + 14.067 – Strukovinové rizoto, 24.080 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, reďkovka, cibuľka

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.006 Maslo, 2.095 šunka dusená (morčacia, min 92 % mäsa)

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

23.003 - Jogurt biely, 23.002 - Detská výživa, 2.002 - Cereálne výrobky (ovsené vločky)

### Obed:

14.065 – Karbonátky zeleninové (pripravujeme v konvektomate), 17.032 - Zemiaky opekané II., 19.006 - Tatárska omáčka z jogurtu

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (špaldový kváskový), 2.035 - Nátierka sardinková so syrom, 24.077 - Zeleninová obloha – paradajky

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.019 - Krupicová kaša s ovsenými vločkami, 23.017 – Maliny (ovocná obloha) (mrazené), 16.010 - Posýpka orechová (z receptúry vynecháme cukor)

### Obed:

5.065 - Polievka paradajková, 4.008 - Krupicové halušky, 8.003 - Teľací rezeň prírodný 19.012 - Špargľová omáčka, 17.011 - Ryža dusená

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.011 - Nátierka cicerová s pórom, 2.084 - Zeleninová obloha - kápia

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.012 - Krém jogurtový s tvarohom a banánom, 23.016 – Kiwi (ovocná obloha)

### Obed:

9.064 Kuracie prsia s cestovinou a špenátom, 24.022 - Šalát paradajkový (bez nálevu, ochutíme olivovým olejom, citrónovou šťavou a čerstvou nasekanou bazalkou)

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (špaldový kváskový), 2.060 - Nátierka hrášková (z čerstvého hrášku)

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

3.013 Pečivo celozrnné, 14.042 - Varené vajcia, 2.006 Maslo (ochutíme ho zmiešaním s bylinkami), 2.090 – Zeleninová obloha - uhorka

**Obed:** 13.078 - Špagety s hovädzím mäsom, syrom a tomato prontom + 24.003 - Šalát hlávkový (bez nálevu) (šalát rosso/polníček)

### Olovrant:

21.020 – Mrežovník s tvarohom, 23.014 – Jablko (ovocná obloha)

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.007 – Chlieb na desiata (jačmenný) 2.057 - Nátierka tvarohová s mrkvou, 22.009 - Hrozno

### Obed:

5.016 - Polievka fazuľová mliečna, 15.072 - Špaldulienky s brusnicovým tvarohom

### Olovrant:

15.066 – Bryndzovník, 2.090 – Zeleninová obloha - uhorka

## Vzorový sezónny jedálny lístok na obdobie leta (jún-august)



Obdobie leta najviac praje príprave pokrmov z čerstvých druhov ovocia, zeleniny a bylín. V tomto období je vhodné spoliehať sa na čerstvé potraviny a tie mrazené využívať iba v nevyhnutných prípadoch.

V letnom období dostupné sezónne druhy ovocia, zeleniny a bylín, ktoré by nemali chýbať v letnom jedálnom lístku: bazalka, pažitka, broskyňa, hrozno, hruška, jablko, slivka, brokolica, cuketa, hokkaido, hrach, kaleráb, karfiol, kel, kapusta, paprika, paradajka, paštrnák, reďkovka, repa, šalát, špenát, uhorka, zeler, jahoda a zelená fazuľka.

**Poznámka:** Šaláty pripravujeme bez nálevu, ochucujeme iba olivovým olejom a prípadne citrónovou šťavou. Dopĺňame sezónnymi bylinkami.

Ochutené nápoje bez pridaného cukru ideálne na letné obdobie: 1.049 Voda s pomarančovou šťavou, 1.048 Voda s citrónovou šťavou, 1.050 Osviežujúci nápoj z ovocia a mäty

\* možné zámény a doplnenia receptúr sú uvedené v zátvorke. Nazov receptúry je však v jedálnom lístku potrebné uvádzať v znení v akom je uvedený v MSN a receptúrach pre školské stravovanie

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

2.003 - Cereálne výrobky s mliekom (ako cereálne výrobky použijeme granolu), 22.013 - Marhule

### Obed:

5.013 - Polievka cícerová so zeleninou a zemiakmi, 18.011 - Prívarok špenátový so smotanou, 14.042 - Varené vajcia 17.032 - Zemiaky opekané II.

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.109 - Baklažánový kaviár

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.036 Ryžová kaša, 16.004 - Posýpka maková, 22.016 - Višne

### Obed:

5.159 - Polievka brokolicovo-karfiolová, 13.077 - Farfalle s lososovou omáčkou + 24.024 - Šalát paradajkový s jogurtom

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (špaldový kváskový), 2.057 - Nátierka tvarohová s mrkvou

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.014 - Krém jogurtový s tvarohom a kakaom, 2.002 - Cereálne výrobky (ovsené vločky), 22.009 - Hrozno

### Obed:

5.103 - Polievka z fazuľkových strukov, 9.033 - Morčací rezeň prírodný, 17.054 - Pečená zelenina, 17.040 - Batáty varené

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.021 - Nátierka karfiolová s vajcom

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

2.001 - Anglické chlebičky (s celozrnným sendvičom), 24.079 - Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, paradajky

### Obed:

5.041 - Polievka kalerábová, 13.035 - Mäsové guľky v paradajkovej omáčke 17.035 - Zemiaky varené II. 2.086

### Olovrant:

21.006 - Bublanina ovocná (s čerstvým sezónnym ovocím)

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.015 - Vianočka, sladké pečivo 2.052 - Nátierka tvarohová s jahodami (čerstvými jahodami)

### Obed:

5.056 Sicílska rajčiaková polievka (so sumčekom), 15.063 - Celozrnné cestoviny bez posýpky, 19.014 - Pesto s bazalkou, 4.026 - Syr tvrdý – strúhaný, 24.043 - Šalát z čínskej kapusty (bez nálevu, ochutíme olivovým olejom, citrónovou šťavou a bylinkami)

### Olovrant:

23.003 - Jogurt biely, 23.007 – Piškóty, 22.014 - Nektarinky ovocie, slivky)

## Pondelok

### Raňajky/desiata:

21.017 - Krém tvarohový s marhuľovým kompótom (čerstvé marhuľe namiesto kompótu),  
2.002 - Cereálne výrobky (ako cereálne výrobky použijeme špaldové lupienky neochutené)

### Obed:

5.021 - Polievka fazuľová so zeleninou, 4.014 – Mrvenica, 18.001 - Prívarok cuketový,  
17.032 - Zemiaky opekané II., 14.042 - Varené vajcia

### Olovrant:

3.013 Pečivo celozrnné , 2.071 - Nátierka z tuniaka s mrkvou, 2.090 - Zeleninová obloha -  
uhorka šalátová

## Utorok

### Raňajky/desiata:

21.018 - Krupicová kaša (špaldová krupica), 23.015 - Jahody (ovocná obloha),  
16.010 - Posýпка orechová (z receptúry vynecháme cukor)

### Obed:

5.023 - Polievka gazdovská kuracia, 4.017 - Domáce rezance (z celozrnej špaldovej múky)  
13.020 - Karbonátok s ovsenými vločkami, 17.078 - Zemiakové pyré s karfiolom,  
24.061 - Šalát zelerový s jablkami (bez nálevu, ochutený iba olivovým olejom a citrónovou  
šťavou a prípadne bylinkami)

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (špaldový kváskový), 2.068 - Nátierka z red'kovky a syra,  
2.086 - Zeleninová obloha - paprika

## Streda

### Raňajky/desiata:

21.024 - Osie hniezda, 23.003 - Jogurt biely, 23.014 - Jablko (ovocná obloha)

### Obed:

5.068 - Polievka petržlenová s opekanou zemiakmi, 9.037 - Morčacie prsia zapekané so  
syrom, 17.070 - Cuketa dusená (ako omáčka), 17.011 - Ryža dusená (jasminová)

### Olovrant:

3.009 - Chlieb na olovrant (jačmenný), 2.074 - Nátierka zeleninová letná

## Štvrtok

### Raňajky/desiata:

3.013 Pečivo celozrnné, 2.061 - Nátierka vajcová, 2.085 - Zeleninová obloha - mrkva

### Obed:

5.070 - Polievka pórová so zemiakmi a syrom 9.041 - Rizoto z hydínového mäsa so zeleni-  
nou, 24.024 - Šalát paradajkový s jogurtom

### Olovrant:

21.026 - Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami, 22.019 - Čučoriedky

## Piatok

### Raňajky/desiata:

3.007 - Chlieb na desiata, 2.037 - Nátierka mrkvovo-cuketová, 2.094 - Syr tvrdý

### Obed:

5.036 Polievka hrášková so zeleninou, 15.049 - Tvarohové guľky so strúhankou,  
23.015 - Jahody (ovocná obloha)

### Olovrant:

21.053 - Chrumkavé crumble (zo sezónneho ovocia)