

Materská škola					JEDÁLNY LÍSTOK					vedúca ZŠS: Ivana Veverková			
Hrable 1, 976 57 Michalová					18.9. - 22.9.2023					hl. kuchárka: Janka Zajaková			
	porcia	al.	Kj	desiata	porcia	al.	Kj	obed	porcia	al.	Kj	olovrant	
PONDELOK 3962 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	7	250	Polievka kuracia s rezancami	160g	7	684	cereálne výrobky	
	20g	4,7	433	nát. sardinková	180/330	7	1470	Rizoto so zeleninou a syrom				s mliekom	
	15g		19	zeleninová obloha - paprika	50/100		54	kyslá uhorka	200g			stolová voda	
	150g		3	čaj ovocný nesladený					90g		443	banány	
UTOROK 4045 Kj	200g	1,7	1255	kaša z ovsených vločiek	180/250	1,7,9	185	Polievka karfiolová so zeleninou	55g	1	603	chlieb multicereálny	
	200g			stolová voda	126/204	1,7,9,10	753	Bravčové stehno na smotane	20g	3,7,1	424	nátierka vajíčková	
					120/185	1	800	cestoviny	12g		22	zel. obloha- mrkva	
								ovocie "Školské ovocie"	150g		3	čaj ovocný nesladený	
STREDA 4745 Kj	60g	1,3,7	1108	vianočka	180/250	1,3,7,9	218	Polievka krupicová s vajcom	130g	7,8	658	Ovocný šalát s jogurtom	
	15g	7	462	maslo	115/190	1,3	854	Poľské zrazy	200g			stolová voda	
	150g	7	436	mlieko kakaové polotučné	110/190		885	ryža dusená					
					50/120		124	šalát cviklový s jablkami					
ŠTVRTOK 3992 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	7	304	Polievka z tekvice hokkaido s opekaným hráškom	150g		527	detská výživa	
	20g	7	533	nátierka maslová s čokoládou	76/129	7	399	Kuracie stehná bez kosti pečené na masle	20g	1,3	334	piškóty	
	150g	7	400	mlieko plnotučné	110/190	1	256	dusená hlávková kapusta	200g			stolová voda	
					130/295	7	633	zemiakové pyré					
PIATOK 3566 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,7	250	Boršč s mäsom	100g	7	473	jogurt ovocný	
	20g	4,7	369	nátierka z rybieho filé	160/330	1,3,7	1569	Žemľovka s jablkami	200g			stolová voda	
	15g		19	zeleninová obloha - paprika									
	150g		3	čaj ovocný nesladený					100g		277	hrušky	
	Pôvod mäsa: Kuracie stehná s kosťou SK, Bravčové stehno NL, Pangasius VT, Kuracie stehná BK SK												

ALERGÉNY: 1-Obilniny,2-Kôrovce,3-Vajcia,4-Ryby,5-Arašidy,6-Sója,7-Mlieko,8-Orechy,9-Zelér,10-Horčica,11-Sézam,12-Siričitany,13-Vlčí bôb,14-Mäkkýše.

*Mlieko a mliečne výrobky "Školského programu" a *Ovocie a zelenina "Školského programu" Európskej únie s finančnou pomocou Európskej únie.

Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny . Zmena jedálneho lístka vyhradená.

Pitný režim k hlavnému jedlu podávame stolovú vodu (200ml).

