

Materská škola Hrable 1, 976 57 Michalová				JEDÁLNY LÍSTOK 22.4.-26.4.2024				vedúca ZŠS: Ivana Veverková hl. kuchárka: Janka Zajaková				
	porcia	al.	Kj	desiata	porcia	al.	Kj	obed	porcia	al.	Kj	olovrant
PONDELOK 3988 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	7	250	Polievka kelová s mäsom a zemiakmi	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 3765 Kj	50g	1	606	pečivo celozrnné	180/250	1,7,9	407	Polievka paradajková s mrveničkou	210g	1,7	1197	krupicová kaša
	20g	7	385	nátierka liptovská	42/69	4,7	344	Pangasius pečený na masle	200g			stolová voda
	12g		22	zel. obloha- mrkva	130/295	7	633	zemiakové pyrė				
	150g		3	čaj ovocný nesladený	120/150		371	kompót miešaný s nálevom				
STREDA 4745 Kj	50g	1	601	rožok vodový	180/250	1,7,9	302	Polievka hrachová	130g	7,8	658	Ovocný šalát s jogurtom
	20g	7	484	nát. džemová	140/310	1,3,7	1640	Pizza so šunkovou salámou	200g			stolová voda
	150g	7	436	mlieko kakaové polotučné								
ŠTVRTOK 3949 Kj	200g	1,7	1255	kaša z ovsených vločiek	180/250	7	304	Polievka z tekvice hokkaido s opekaným hráškom	65g	1,7	1018	hrianky s maslom
	200g			stolová voda	80/144	7	661	Kuracie prsia na kukurici				a cesnakom
					110/190		885	ryža dusená	150g		3	čaj ovocný nesladený
PIATOK 4587 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	7	250	Polievka kuracia s rezancami	100g	7	473	jogurt ovocný
	20g	7,10	387	nát. kuracia	210/390	1	1642	Kapustové fľačky so škoricou	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, Šunka dusená SK												

ALERGÉNY: 1-Obilniny,2-Kôrovce,3-Vajcia,4-Ryby,5-Arašidy,6-Sója,7-Mlieko,8-Orechy,9-Zeler,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).

