

Materská škola Hrable 1, 976 57 Michalová				JEDÁLNY LÍSTOK 29.4.-3.5.2024				vedúca ZŠS: Ivana Veverková hl. kuchárka: Janka Zajaková				
	porcia	al.	Kj	desiata	porcia	al.	Kj	obed	porcia	al.	Kj	olovrant
PONDELOK 3886 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,7,9	319	Polievka hydínové ragú	130g	7,8	658	Ovocný šalát s jogurtom
	20g	7	370	nát. šunková s taveným syrom	190/280	1,7	914	Zemiaky na kyslo	200g			stolová voda
	19g		16	zel. obloha - paradajka	40/100	1	441	chlieb ku prívarku				hrušky
	150g		128	čaj ovocný s medom	25/100	3	157	varené vajce	100g		277	
UTOROK 3522 Kj	55g	1	603	pečivo celozrnné	180/250	1,7	154	Polievka kalerábová s krupicovými haluškami	160g	7	1203	ryžová kaša
	20g	3,7,10	424	nátierka vajíčková	76/129	7	399	Kuracie stehná bez kosti pečené na masle	200g			stolová voda
	12g		22	zel. obloha- mrkva	100/200		590	Zeleninové (batátové) hranolky				
	150g		3	čaj ovocný nesladený	35/70	7,10	124	Citrónový dressing				
STREDA				SVIATOK								
ŠTVRTOK 4100 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,7,9	214	Polievka sedliacka	160g	7	684	cereálne výrobky
	20g	7	498	nát. maslová so strúh. syrom	170/275	1,3	885	Mäsové guľky v paradajkovej omáčke				s mliekom
	13g		9	zel. obloha - uhorka	130/295	7	633	zemiakové pyré	90g		443	banány
	150g		128	čaj ovocný s medom								
PIATOK 4546 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,9	456	Polievka fazuľová s mäsom a zemiakmi	100g	7	473	jogurt ovocný
	20g	4,7	433	nátierka z treškej pečene	150/270	1,3,7	2265	Osie hniezda kakaové, škoricové	200g			stolová voda
	15g		19	zeleninová obloha - paprika	150	7	291	mlieko polotučné				
	150g		3	čaj ovocný nesladený								
Pôvod mäsa: Bravčové karé NL, Kuracie stehná BK SK, Kuracie prsia 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).

