

Materská škola Hrable 1, 976 57 Michalová				<b>JEDÁLNY LÍSTOK</b> 27.5.-31.5.2024				vedúca ZŠS: <b>Ivana Veverková</b> hl. kuchárka: <b>Janka Zajaková</b>				
	porcia	al.	Kj	desiata	porcia	al.	Kj	obed	porcia	al.	Kj	olovrant
<b>PONDELOK</b> 3988 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,7,9	319	Polievka hydinové ragú	160g	7	684	cereálne výrobky
	20g	4,7	383	nátierka sardinková so syrom	190/280	1,7	914	Zemiaky na kyslo				s mliekom
	15g	19		zeleninová obloha - paprika	40/100	1	441	chlieb ku prívarku	200g			stolová voda
	150g	3		čaj ovocný nesladený	25/100	3	157	varené vajce	90g		443	banány
<b>UTOROK</b> 3765 Kj	55g	1	603	pečivo celozrnné	180/250	1,7	385	Polievka z fazuľových strukov	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 pyré				
	150g	3		čaj ovocný nesladený	120/150		371	kompót miešaný s nálevom				
<b>STREDA</b> 4745 Kj	50g	1	601	rožok vodový	180/250	9	138	Pol. zeleninová s ovsenými vločkami	130g	7,8	658	Ovocný šalát s jogurtom
	20g	7	484	nát. džemová	86/134	10	550	Sotté z kuracích prs	200g			stolová voda
	150g	7	436	mlieko kakaové polotučné	110/190		885	ryža dusená				
<b>ŠTVRTOK</b> 3949 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	1,7	229	Polievka kelová	150g		527	detská výživa
	20g	7	372	nát. makovo medová	68/134		567	Bravčové stehno pečené	20g	1,3	334	piškóty
	150g	7	400	mlieko plnotučné	110/190	1	256	dusená hlávková kapusta	200g			stolová voda
					80/150	1,3,7	1011	knedľa kysnutá				
<b>PIATOK</b> 4587 Kj	55g	1	606	chlieb na desiatu	180/250	7,9	367	Polievka gazdovská kuracia	100g	7	473	jogurt ovocný
	20g	4,7	433	nát. z trešče pečené	220/380	1,3,7	1772	Dukátové buchtičky s vanilkovým pudíngom	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, Kuracie stehná BK SK, Pangasius VT, Kuracie prsia 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).**

